public relations magazine
広報 上市
かみいちまち kamiichi town
2026 10
NO.874

今月の表紙

快挙！ カヌー競技で３冠

町在住で富山北部高校カヌー部に所属する上田雷貴（うえだらいき）さん（左）、齋藤礼央（さいとうれお）さん（右）が全国高等学校総合体育大会のカヤックフォア 500 m、文部科学大臣杯のカヤックフォア 500 m、200 mで優勝し、県内で初となる３冠を達成しました。９月８日㈫には上市町カヌークラブや同校の仲間と共に役場を訪れ、「10 月に開催される国民スポーツ大会でも成績を伸ばし、５冠を達成する」と意気込みました。



Contents

P 2　特集 この秋登山デビューしたい上市町の山
P 4　令和７年度の決算 など
P 10 第４回スポ GOMI 大会 in 上市 など
P 11 ツキノワグマに注意しましょう！
P 12 各種検診・健診、予防接種
P 13 各種相談日・消防通信
P14　くらしのお知らせ
P16　イベント・募集案内
P18　図書館・アルプスの湯・各種教室案内
P20　こんにちは！地域包括支援センターです
　　保健だより
P22　まちの話題
裏表紙 西田美術館企画展

特集

この秋 トレッキングデビューしたい 上市町の山



多くの人に親しまれている城ケ平山（じょうがだいらやま）

城ケ平山は上市町大岩地区に位置する標高４４６ｍの山で、初心者や子どもも気軽にトレッキングを楽しむことができる山として知られています。登山道は整備されており、分岐点には案内板なども設置されているため、山頂までは迷わずたどり着くことができます。登山口から山頂までは約70分で到着し、天気が良い日は剱岳や毛勝山、大日岳などが見えるほか、海側は富山平野から能登半島までを一望することができるビュースポットになっています。

山頂からは映画「おおかみこどもの雨と雪」の舞台モデルとなった古民家「花の家」に続くルートや、ハゲ山へ縦走できるルートもあり、大岩登山口を起点に観光地などを周遊することもできます。

また、四季折々で登山道や山頂から見える景色も大きく変わり、秋は紅葉、冬はくっきり見える立山連峰の稜線を楽しむことができ、年間をとおして多くの人に親しまれている山です。

この秋、城ケ平山でトレッキングデビューしてみませんか。










山頂に「城」!?
その名は茗荷谷山城

城ヶ平山の山頂には、かつて戦国時代後期ごろに越中土肥氏によって建てられたと言われている茗荷谷山城があったとされています。茗荷谷山城は現在の弓の里歴史文化館周辺にあった弓庄城の詰城（戦のときに味方がこもって戦うための城や場所）として建てられました。山頂から南北にかけて10か所に確認されている堀切（敵が峰の上を伝ってやって来るのを防止するために、峰の方向に垂直に造る堀のこと）が大きな特徴になっており、県内の山城の中でも最大規模の山城です。

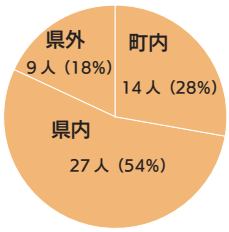
大岩側の登山口から登ると、山頂まで5つの堀切を通ります。堀切のある箇所は現在階段工で整備され歩きやすくなっていますが、当時の武士は甲冑をまとったまま堀切を越えていったのかも、と過去に思いをはせながらトレッキングするのも面白いですよ。

（出典：富山上市町中世城館報告書）

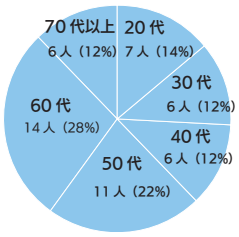
登山者50人に聞いた！城ヶ平山はこんな山！

- 富山市からでも手軽に運動がてら来れる場所。山頂からの景色を眺めるとモヤモヤした気持ちもスッキリします。（40代 / 県内）
- 景色が良く、程よい時間と運動量で心地よい達成感を味わうことができます。登山口にキレイなお手洗いもあり、安心して登れます。（50代 / 町内）
- 山頂がひらけていて、360度景色を楽しむことができると思います。天気が悪く、剱岳は見えませんでしたが、天気の良い日にまた来たいです。（60代 / 県外）
- 1人でも登ることができるし、初めて山に登る知り合いを誘って登山デビューさせたい山です。（50代 / 町内）
- めっちゃ疲れたけど、山頂からの景色を見たら元気になりました。最高の山です。（20代 / 県内）

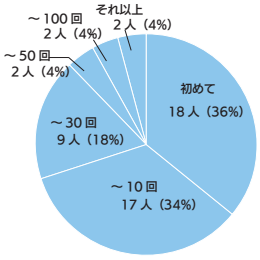
登山者の情報



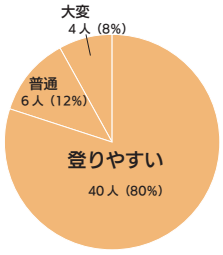
▲居住地



▲年代



▲登頂回数



▲登りやすさ

4月に上市町地域おこし協力隊に着任して以来、移住希望者や県外在住の友人など30人以上を城ヶ平山へアテンドしています。山頂から見える大迫力の立山連峰や、富山湾まで見渡すことができる景色に皆さん驚かれますね。

私自身もトレーニングやアテンドで30回以上登りましたが、ハゲ山まで縦走したり、種や浅生を経由する周回コースを作ったりしてこの山を楽しんでいます。思い立ったらすぐに登ることができる山で、登山口のすぐ近くに、飲食店やクールダウンに利用できる滝など、下山後の楽しみがいくつもあるのも魅力だと思います。

今後、登山初心者を対象とした城ヶ平山ゆるゆる登山も企画する予定なので、興味のある方は参加をお待ちしています。


▲地域おこし協力隊
池田（いけだ） 浩（ひろし）さん

注意事項

- 秋は、冬眠を目前にしたクマが食べ物を求めて1年の中で最も活発に行動する時期です。登山の際は**11ページの注意を必ず読んで**お出かけください。
- 出発前に天気予報を確認しましょう。雨天時や雨上がりは、登山道がぬかるみ、滑りやすくなるため注意が必要です。
- ごみは必ず持ち帰り、植物や生き物を採取しないようにしましょう。登山道では譲り合い、駐車場所や周辺住民への配慮もお願いします。

登山の前に ルートをチェック!!

▲城ヶ平山登山動画（町公式YouTube）

▲トレッキングマップ（観光協会ホームページ）

決算を公表します

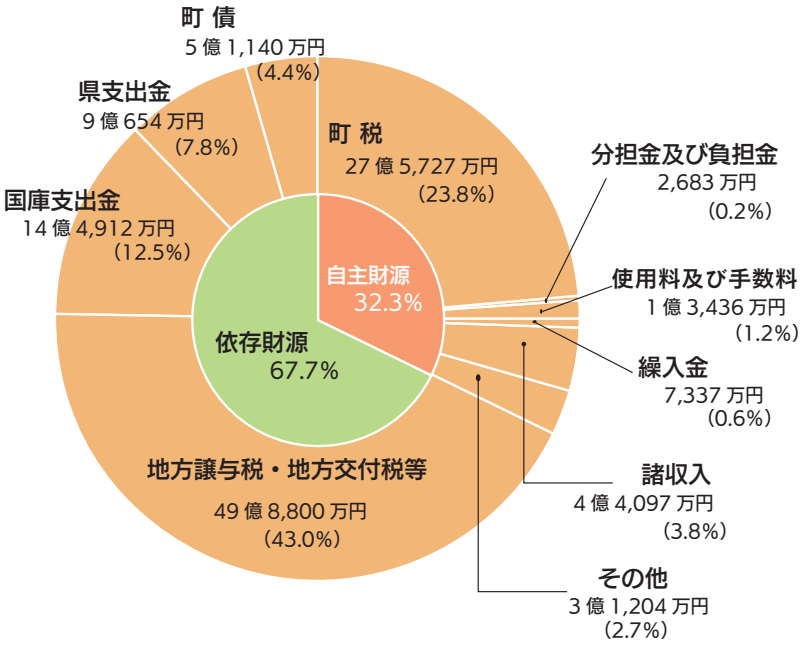
令和７年度　上市町

町では、決算と財政健全化判断比率の状況を公表し、町財政の実態と限られた予算でどのような事業を行ったかを報告します。

問 財務課 財政班 ☎ 472-2416

一般会計決算の概要

令和７年度の一般会計決算額は、歳入が 115 億 9,990 万円で前年度に比べて 2 億 1,830 万円の増（前年度対比 ＋ 1.9%）となりました。歳出は、113 億 8,668 万円で 2 億 5,602 万円の増（前年度対比 ＋ 2.3%）となりました。



歳入

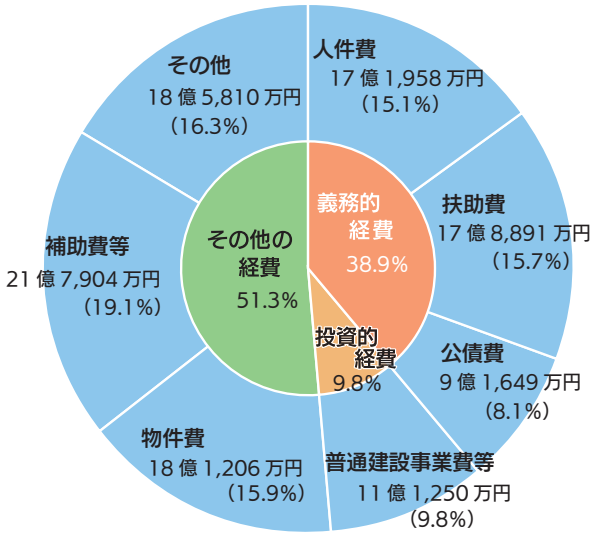
115 億 9,990 万円

歳入では、国庫支出金で 1 億 2,061 万円の減、定額減税減収補てん特例交付金が皆減になったことにより地方特例交付金で 8,639 万円の減となった一方、個人町民税の増などにより町税全体で 1 億 2,586 万円の増、地方交付税で 1 億 4,520 万円の増となりました。

歳出

113 億 8,668 万円

歳出では、民間保育所への施設整備事業費補助金の大幅な減などにより投資的経費全体で 1 億 2,390 万円の減となった一方、防災資機材購入費の増や自治体クラウドサービス標準化対応業務の増などにより物件費で 1 億 2,691 万円の増、水道事業補助金（物価高騰対応水道基本料金減免事業分）の皆増などにより補助費で 1 億 3,753 万円の増となりました。



用語解説			
自主財源	町税、分担金及び負担金、使用料及び手数料、繰越金など	人件費	職員の給料、議員の報酬など
地方交付税	所得税など国税の中から一定の基準により国が交付するもの	扶助費	各種福祉サービスや児童手当、医療費助成などの費用
義務的経費	人件費、扶助費など支出が義務付けられた経費	公債費	町債（借金）の返済費用
投資的経費	道路や建物などの建設事業費、用地購入費、災害復旧費など	物件費	消耗品費、光熱水費、委託料、使用料など
		補助費等	各種団体への補助金や交付金、保険料など

費目別決算額と主な事業（かっこ内は、歳出全体に占める割合）

総務費　14億7,304万円（12.9%）
全般的な管理事務、庁舎管理など

◆主な事業
- 防災対策事業費　2億4,796万円
  （防災行政無線更新工事、防災資機材整備など）
- 財産管理費　1億1,814万円
  （庁舎維持管理費など）
- 企画費　9,480万円
  （移住交流促進事業費、地域おこし協力隊活動費、公共交通政策費など）
- 情報管理費　2億2,894万円
  （自治体クラウドサービス標準化対応事業費など）



民生費　36億2,911万円（31.9%）
福祉サービス、医療費助成など

◆主な事業
- 保健福祉総合センター運営費　1億5,764万円
- 定額減税調整給付金事業費　6,395万円
- 障害者などへの支援費　6億650万円
- 老人福祉費　5億2,660万円
- 地域包括支援センター費　7,976万円
- こども妊産婦医療費　5,717万円
- 児童手当支給費　2億8,635万円
- 物価高対応子育て応援手当支給事業費　5,167万円
- 保育所等運営費　8億4,330万円

衛生費　13億3,477万円（11.7%）
保健衛生、ごみ処理、環境保全など

◆主な事業
- 予防接種事業費　5,731万円
  （インフルエンザ・帯状疱疹予防接種など）
- 妊婦乳児健康診査事業費　872万円
- がん対策事業費　2,882万円
- 地域医療支援学講座事業費　2,765万円
  （富山大学寄附講座）
- ごみ処理費　2億1,823万円



農林水産業費　4億2,648万円（3.8%）
農林業や水産業の振興など

◆主な事業
- 農業振興費　4,611万円
  （特産品振興助成費、中山間地域対策費など）
- 農地費　6,392万円
  （農地整備事業費、多面的機能支払事業費など）
- 林業振興費　3,004万円
  （林道維持管理費など）
- 林道整備事業費　5,127万円
  （林道開谷中村線開設工事費など）



商工費　4億5,965万円（4.0%）
商工業や観光の振興など

◆主な事業
- 企業誘致推進費　1億5,679万円
  （企業立地助成金など）
- 商工振興費　2億502万円
  （まちなか交流プラザ等運営費など）
- 観光費　5,588万円
  （観光協会運営助成、遊歩道および登山道整備、フォトロゲイニング大会開催費など）



土木費　14億5,961万円（12.8%）
道路や公園の維持管理、住宅管理など

◆主な事業
- 除排雪対策費　2億9,665万円
- 道路新設改良費　8,382万円
  （町道郷柿沢・中江上線歩道新設工事費など）
- 橋梁維持費　3,937万円
- 丸山総合公園管理費　1億262万円
  （公園管理費、野球場外野フェンス更新など）
- 若年・子育て世帯定住促進事業費　3,000万円
- 空き家対策事業費　862万円



消防費　3億950万円（2.7%）
消防活動や救急活動など

◆主な事業
- 常備消防費　2億7,183万円
  （富山県東部消防組合負担金など）
- 消防団運営費　3,018万円



教育費　11億759万円（9.7%）
小中学校の運営、文化財保護、スポーツの振興など

◆主な事業
- 義務教育学校整備アドバイザリー業務　1,712万円
- 小中学校管理費　4億2,101万円
- 公民館管理運営費　9,491万円
- 図書館管理運営費　4,543万円
- 文化財保護調査費　3,050万円
- 北アルプス文化センター管理費　6,311万円
- 体育施設管理費　2,886万円
- スポーツ振興費　2,035万円
  （地域クラブ活動支援補助金など）

公債費　9億1,649万円（8.1%）
町債（借金）の返済



その他　2億7,044万円（2.4%）
議会費、労働費、災害復旧費

◆主な事業
- 文化研修センター管理運営費　849万円
- 林道災害復旧事業費　1億3,211万円

財政健全化判断比率の状況

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」の規定に基づき、令和7年度決算に基づく健全化判断比率と資金不足比率を公表します。

健全化判断比率と資金不足比率は、いずれも法律で定められている基準（早期健全化基準、財政再生基準、経営健全化基準）を下回っています。今後も引き続き健全な財政運営に努めます。

健全化判断比率

区分	令和7年度	令和6年度	増減
実質赤字比率	—	—	—
連結実質赤字比率	—	—	—
実質公債費比率	13.4%	14.0%	△0.6
将来負担比率	31.3%	40.8%	△9.5

（参考）

早期健全化基準	財政再生基準
14.15%	20.00%
19.15%	30.00%
25.0%	35.0%
350.0%	

（赤字が生じない年度は、「－」で表示。）

資金不足比率

区分	令和7年度	令和6年度
水道事業会計	—	—
病院事業会計	—	—
農業集落排水事業特別会計	—	—
下水道事業特別会計	—	—
地域開発事業特別会計	—	—

（参考）

経営健全化基準
20.0%

（不足が生じない年度は、「－」で表示。）

用語解説

実質赤字比率	一般会計等の赤字の程度を指標化したもの
連結実質赤字比率	すべての会計の赤字・黒字を合算し、町全体としての赤字の程度を指標化したもの
実質公債費比率	借金の返済額およびこれに準じる額の大きさを指標化し、資金繰りの程度を示したもの
将来負担比率	一般会計等の借金や将来支払っていく可能性のある負担などの現時点での残高を指標化し、将来にわたる負債の程度を示したもの
資金不足比率	公営企業の資金不足額を公営企業の事業規模である料金収入の規模と比較して指標化したもの

特別会計

令和７年度の特別会計では、前年度と比較して、大坪地域工業団地造成事業の用地購入費が皆減となったことにより地域開発事業特別会計で減、後期高齢者医療事業特別会計で増、医療給付費等の減に伴い国民健康保険事業特別会計で減となりました。

区分	歳入	歳出	差引
墓地公園事業	1,523 万円	990 万円	533 万円
地域開発事業	1 億 394 万円	1 億 180 万円	214 万円
後期高齢者医療事業	7 億 6,367 万円	7 億 5,463 万円	904 万円
国民健康保険事業	16 億 8,164 万円	16 億 4,149 万円	4,015 万円
合計	25 億 6,448 万円	25 億 782 万円	5,666 万円

企業会計

下水道事業

令和７年度の決算については、収支差引 9,173 万円の黒字となりました。

区分	収入	支出	差引
収益的収支	4 億 4,781 万円	3 億 5,608 万円	9,173 万円
資本的収支	1 億 4,554 万円	3 億 2,177 万円	△ 1 億 7,623 万円

※収益的収支は、消費税を除いています。

水道事業



令和７年度の決算については、収支差引 2,916 万円の黒字となりました。

◆事業の概況

給水戸数	7,571 戸 （対前年度比 +10 戸）	年間総配水量 （水源地から送出された水量）	212 万 9,406 ㎥ （対前年度比△ 4.5%）
給水人口	1 万 6,830 人 （対前年度比 △ 174 人）	年間有収水量 （水道料金の対象となる水量）	179 万 3,654 ㎥ （対前年度比 △ 0.6%）
1 戸当たりの 1 か月使用水量（事業所などを含む）	20 ㎥		

区分	収入	支出	差引
収益的収支	3 億 6,939 万円	3 億 4,023 万円	2,916 万円
資本的収支	2 億 1,615 万円	3 億 9,694 万円	△ 1 億 8,079 万円

※収益的収支は、消費税を除いています。

病院事業



令和７年度決算については、入院収益の増などにより、収益全体では増となったものの、給与改定などによる給与費の大幅な増により、費用全体でも増となったことから、収支差引２億 3,013 万円の赤字となりました。

◆事業の概況

	入院		外来	
延べ患者数	5 万 2,011 人（対前年比△ 0.4%）		9 万 5,018 人（対前年比△ 1.0%）	
上位５科目	①内科	2 万 9,764 人	①内科	3 万 9,844 人
	②神経精神科	1 万 255 人	②整形外科	1 万 9,535 人
	③整形外科	9,740 人	③神経精神科	8,830 人
	④外科	1,964 人	④眼科	5,453 人
	⑤眼科	152 人	⑤小児科	3,700 人

区分	収入	支出	差引
収益的収支	40 億 4,998 万円	42 億 8,011 万円	△ 2 億 3,013 万円
資本的収支	3 億 727 万円	5 億 8,546 万円	△ 2 億 7,819 万円

※収益的収支は、消費税を除いています。

町債（令和７年度末現在高）

区分	現在高	前年度末現在高
一般会計	65億1,856万円	68億9,719万円
特別会計	3億4,280万円	2億5,946万円
企業会計	54億1,055万円	58億1,444万円
合計	122億7,191万円	129億7,109万円

基金（令和７年度末現在高）

区分	現在高	前年度末現在高
一般会計	36億1,515万円	35億4,594万円
特別会計	4億111万円	4億77万円
企業会計	3,881万円	3,878万円
合計	40億5,507万円	39億8,549万円

町有財産（令和７年度末現在高）

区分	土地	建物	有価証券	出資証書等
一般会計	100万3,417㎡	12万6,931㎡	3億7,540万円	3,640万円
特別会計	5万5,358㎡	14㎡	—	—
企業会計	5万565㎡	2万846㎡	—	—
合計	110万9,340㎡	14万7,791㎡	3億7,540万円	3,640万円

令和８年度会計別予算執行状況

令和８年度予算の
４月から７月末日までの執行状況をお知らせします。

◆一般会計

予算現額	歳入		歳出	
	収入済額	収入率	支出済額	執行率
113億3,027万円	36億224万円	31.8%	26億1,607万円	23.1%

◆町債および一時借入金現在高

区分	一般会計	特別会計	企業会計
町債現在高	65億1,836万円	3億4,280万円	54億2,555万円
一時借入金現在高	—	—	—

◆特別会計

区分	予算現額	歳入		歳出	
		収入済額	収入率	支出済額	執行率
墓地公園事業	530万円	685万円	129.4%	29万円	5.4%
地域開発事業	1億3,190万円	214万円	1.6%	5,797円	43.9%
後期高齢者医療事業	8億6,227万円	9,965万円	11.6%	1億4,609万円	16.9%
国民健康保険事業	18億6,158万円	3億8,152万円	20.5%	3億4,903万円	18.7%

◆企業会計

区分		収入			支出		
		予算現額	収入済額	収入率	予算現額	支出済額	執行率
下水道事業	収益的	4億5,329万円	2,197万円	4.8%	3億7,355万円	2,273万円	6.1%
	資本的	1億5,578万円	0円	0.0%	3億3,695万円	153万円	0.5%
水道事業	収益的	4億14万円	9,749万円	24.4%	4億14万円	3,335万円	8.3%
	資本的	2億3,083万円	149万円	0.6%	4億798万円	1,532万円	3.8%
病院事業	収益的	42億8,878万円	13億123万円	30.3%	46億7,563万円	12億1,424万円	26.0%
	資本的	3億4,489万円	1,500万円	4.3%	6億2,818万円	5,224万円	8.3%

◆町有財産

区分	土地	建物	基金	有価証券	出資証書等
一般会計	100万3,417㎡	12万6,931㎡	37億1,589万円	3億7,540万円	3,640万円
特別会計	5万5,358㎡	14㎡	4億156万円	—	—
企業会計	5万565㎡	2万846㎡	3,888万円	—	—



令和７年度予算の最終執行状況は、
町ホームページに掲載しています。

町職員の給与等の状況を公表します

「上市町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、町職員の給与等の状況（概要）を次のとおり公表します。なお、詳しくは、総務課窓口（役場２階）設置の閲覧用冊子または町ホームページをご覧ください。

問 総務課 職員班 ☎ 472-2568

― 職員の任免および職員数に関する状況 ―

■職員数（令和８年４月１日現在）

職員数 377 人



■定員適正化計画（行政職）の進捗状況

区分	令和７年度 基準値	令和８年度 実績値	令和 12 年度 計画値
職員数（行政職）	155 人	153 人	163 人
増減数（対 令和７年度）	―	△２人	８人
増減率（対 令和７年度）	―	△ 1.3%	5.2%

※計画期間は、令和８年度から令和 12 年度まで。
かみいち総合病院（事務職を除く）、保育職、技能労務職を除く。

■年齢別職員構成（令和８年４月１日現在）

区分	20 歳未満	20～23 歳	24～27 歳	28～31 歳	32～35 歳	36～39 歳	40～43 歳	44～47 歳	48～51 歳	52～55 歳	56～59 歳	60 歳以上	合計
職員数	０人	21 人	43 人	35 人	31 人	33 人	31 人	38 人	47 人	53 人	29 人	16 人	377 人

■令和７年度職員採用試験の状況

採用区分		採用者数	受験者数
行政職	事務職員	４人	30 人
	土木技術	１人	４人
医療職	看護師	６人	８人
合計		11 人	42 人

■令和７年度職員の退職状況

職種区分		退職者数
行政職	事務職員	５人
	精神保健福祉士	１人
	社会福祉士	１人
	保育士	２人
医療職	医師	６人
	看護師	６人
	薬剤師	１人
	臨床工学技士	１人
合計		23 人

― 職員の勤務時間、その他の勤務条件の状況 ―

■休暇・休業制度の取得状況（令和７年）

区分	休暇・休業期間など	取得状況（病院分を含む）
年次休暇	20 日（１年当たり）	平均 11.1 日
夏季休暇	５日（１年当たり）	平均 4.8 日
産前・産後休暇	産前８週間、産後８週間	９人
病気休暇	90 日以内	38 人
介護休暇	６月以内	２人
育児休業	子が３歳に達するまでの期間内	24 人

■勤務時間

区分	令和８年度
勤務時間	8:30～17:15
休憩時間	12:00～13:00

※特別な形態によって勤務する必要がある職員（病院など）を除く。

― 職員の給与の状況 ―

■人件費（令和７年度普通会計決算）

歳出額（A）	人件費（B）	人件費率（B/A）	令和６年度人件費率
113 億 6,957 万円	17 億 1,039 万円	15%	14.6%

■特別職の給料・報酬・手当（令和８年４月１日現在）

区分		月額	期末手当（令和７年度支給割合）
給料	町長	57 万 5,000 円	6 月期 1.625 月分 12 月期 1.675 月分 合計 3.30 月分
	副町長	68 万 3,000 円	
	教育長	60 万 5,000 円	
報酬	議長	36 万円	6 月期 1.725 月分 12 月期 1.775 月分 合計 3.50 月分
	副議長	31 万円	
	議員	29 万円	

※町長の給料月額は任期中の特例減額措置を反映しています。

■平均給料月額および平均年齢（令和８年４月１日現在）

区分	行政職	技能労務職
平均給料月額	33 万 3,156 円	29 万 3,100 円
平均年齢	43.8 歳	56.7 歳
ラスパイレス指数（令和７年）	93.5	98.4

※ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100 とした場合の地方公務員の指数です。

■職員の経験年数別・学歴別平均給料月額（令和８年４月１日現在）

区分		経験年数					
		0～9年	10～14年	15～19年	20～24年	25～29年	30年以上
行政職	大学卒	26 万 831 円	29 万 3,180 円	31 万 2,964 円	35 万 1,356 円	38 万 500 円	40 万 2,129 円

■職員手当

令和７年度期末手当・勤勉手当支給割合

区分	期末手当	勤勉手当
６月期	1.250 月分	1.050 月分
12 月期	1.275 月分	1.075 月分
合計	2.525 月分	2.125 月分

※職制上の段階、職務の級などによる加算措置があります。

退職手当支給割合（令和８年４月１日現在）

勤続年数	自己都合	定年
20 年	19.6695 月分	24.586875 月分
25 年	28.0395 月分	33.270750 月分
35 年	39.7575 月分	47.709000 月分
最高限度	47.7090 月分	47.709000 月分

― 職員の福利厚生の状況 ―

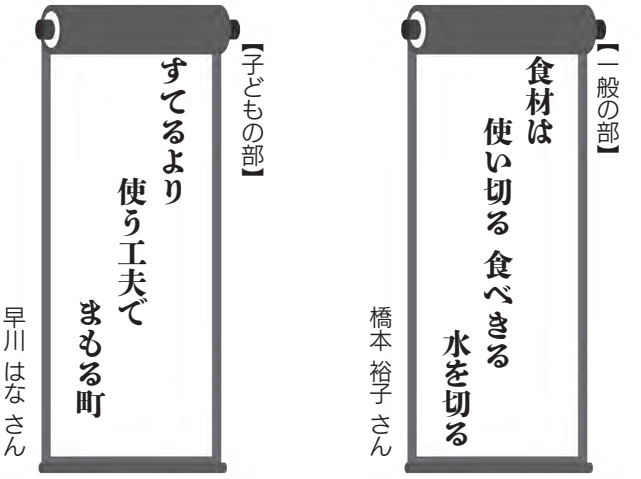
■福利厚生事業の実施状況（令和７年度）

区分	主な項目	対象者など	実施状況（病院分を含む）
健康管理	定期健康診断（一般健診）	全職員	144 人
	一般ドック（節目を含む）		205 人
	脳ドック		13 人
福利事業	職員互助会への補助金	研修事業および福利増進事業	59 万円

たくさんのご応募ありがとうございました

ごみ減量化標語の入賞作品が選出されました

7月14日から8月25日まで「ごみ減量化の標語」を募集したところ、一般の部に51点、子どもの部に23点の応募がありました。その中から金賞に選ばれた2点を紹介します。



※その他の入賞作品については、町ホームページをご覧ください。

ごみ拾いはスポーツだ！

第4回スポGOMI大会 in 上市

問 町民課 生活環境班 ☎472-2315

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！

大会概要

参加無料

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。

申込期限 10月9日(金)

※参加申込書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

市民後見人養成講座のご案内

問 地域包括支援センター ☎473-2811

成年後見制度の理念や基礎的な知識を習得し、判断の能力が十分でない方の生活を身近な立場で支援する「市民後見人」として活動できる人を養成します。

日時 ①11月4日(水) ②6日(金) ③9日(月) ④10日(火)
⑤17日(火) ⑥24日(火) ⑦25日(水) 全7回
①～⑥ 午後実施 ⑦1日実施

場所 富山市総合社会福祉センター（富山市今泉83-1）
⑤のみ上市町保健福祉総合センター

対象者
- 上市町在住の25歳以上の方
- 後見人活動を希望される方
- 原則、全日参加できる方



※自らの勉強のための申込みはご遠慮ください。

申込方法 問い合わせ先に電話にてお申込みください。
※参加は無料です。

申込期限 10月16日(金)

10月10日は世界メンタルヘルスデー

世界メンタルヘルスデーは、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくして正しい知識を普及することを目的として定められた国際デーです。自分や身近な人のこころの健康について考えてみませんか。

○心の健康とストレス

ストレスとは、仕事や家庭、人間関係など、外部から刺激を受けた時に、こころや体に生じる緊張状態のことです。ストレスは決して悪いものではなく、適度なストレスが私たちのやる気につながることもありますが、ストレスが続くと眠れなくなる、気分の落ち込みなど心身に不調が現れることがあります。



○心を健康に保つために

ストレスと上手に付き合うために、バランスの良い食事、良質な睡眠、適度な運動の習慣を心がけましょう。また、ストレスを感じたら一人で抱え込まず、家族や友人、相談機関などに相談しましょう。

※相談先窓口 まもろうよこころ（厚生労働省）

▲まもろうよこころ　▲町ホームページ

OARKS
オークス セレモニーホール上市
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。
広告
オークス セレモニーホール上市
上市川橋
上市川
北島神社
北島
上市・北馬場線
広域農道
富山中部
お越しの際は、事前にお問い合わせください。
白萩西部小学校
上市町湯上野96-1
TEL 076-472-1194

ツキノワグマに注意しましょう！



秋は、冬眠を目前にしたクマが食べ物を求めて、１年の中で最も活発に行動する時期です。カキやクリなどを求めて山里から平野部にかけて出没することが予想されますので、厳重な注意が必要です。県内の山は、すべてクマの生息域なので、仕事や趣味で山に入る方はもちろんのこと、普段クマを見かけない地域においても、クマの被害にあわないために次のことに気をつけましょう。

問 産業課 農林整備班 ☎ 472-2501

1 自宅や所有地内にある収穫する予定のない果樹は、早めに実を取り除くか、木を伐採しましょう！

収穫の見込みのないカキの実などは、放置しておくとクマを呼び寄せることがあるので、早めに収穫しましょう。また、家庭での生ゴミの管理徹底など、クマの誘引物をなくしましょう。



2 朝夕の外出時は、人家近くでも鈴やラジオなどで音を出して、クマに自分の存在を知らせましょう！

農作業は朝夕の時間帯は避け、なるべく複数人で行いましょう。たとえ自宅近くや玄関先であっても、外出の際は鈴やラジオなどで音を出すようにしましょう。

クマは、聴覚や嗅覚が人より優れているため、人の接近をいち早く察知し、人を避けます。

また、休憩は自動車や家屋などの中でとるようにしましょう。

柿の木の伐採を支援します！

クマ被害防止のため、以下の対象者のうち、柿の木の伐採を希望する方の伐採作業を町が支援します。

対象 満 70 歳以上のみの世帯（令和８年 10 月１日時点）でご自身では伐採することができない方または協力可能な親族などがいない方

内容 伐採希望者が所有する柿の木の伐採作業

その他 お申込み後、現地を確認し、伐採可能かどうか判断します。





3 戸締りを徹底しましょう！

倉庫などに食べ物があると、夜間に侵入し居座ることがあります。クマの家屋侵入を防ぐため、住宅や車庫、倉庫などの戸締りを徹底しましょう。

4 県内の山はすべてクマの生息域！

秋は冬眠のために必要な食べ物を求めて、奥山から里山までの幅広い行動が予想されます。入山の際は、鈴やラジオ等で自分の存在をクマに示し、周囲の状況を確認するなど、厳重な注意と対策が必要です。足跡や糞など、クマの痕跡を見つけたら、注意して引き返しましょう。

5 不測の事態に備えて！

注意をしていてもクマと近距離で出遭う場合があります。

万が一、襲われそうになった場合にはうつ伏せになり、かばんなどで頭部や頸部を守る防御姿勢をとりましょう。

クマを目撃した場合は、ただちに連絡しましょう！

クマを目撃した場合やクマの痕跡を見つけた場合は、すぐに産業課農林整備班（☎ 472-2501）、または上市警察署（☎472-0110）に連絡しましょう。

また、これまでのクマの出没情報などは、富山県ホームページ中の「クマっぷ」でお知らせしています。ぜひ、「クマっぷ」を活用して外出先の出没情報を確認してください。

▲富山県ＨＰ

各種検診・健診、予防接種

検診・健診は、病気の早期発見や健康維持に役立ちます。

お問い合わせ　上市町保健センター ☎ 473-9355

10月末まで　骨粗鬆症節目検診

骨粗鬆症は、骨の強度が低下してもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨の強度が低下する原因として、女性ホルモンであるエストロゲンの欠乏、加齢、運動不足などが考えられます。骨量が減ってくる**40歳以降の女性の方**は、定期的に検査を受けましょう。

受診券は５月に対象者宛に送付済です。まだ受診していない方は、ぜひ受診ください。

～10月20日は世界骨粗鬆症デー～

生涯にわたって、丈夫な骨をつくり、守り、強くしていきましょう！
かみいち総合病院では2025年よりブルーライトアップを行っています。



10月末まで　※要予約　歯周病検診

歯周病は歯を失う原因となる病気です。歯科医院で歯周ポケットの深さを測ってもらわないと、歯周病の進行具合はわかりません。町では以下の方を対象に歯周病検診を行っています。受診がまだお済みでない方は、歯が痛くなくてもぜひ受診してください。

対象　今年度20、30、40、50、60、70歳になる方
場所・申込先　上市町内の歯科医院
内容　問診、口腔内診査、クリーニング（歯面清掃）
結果報告、保健指導

口腔内診査に加えてクリーニングも受けることができます！

受診期限　10月31日㈭
費用　無料
持ち物　受診券または９月に郵送済のはがき、マイナ保険証または資格確認書

広告
ホームページみてね。
二次元コードからどうぞ
FIRST AUTO
076-473-1105
（株）ファーストオート　上市町正印288

10月1日～　高齢者のインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種が始まります

対象　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　10月1日㈭～令和9年1月31日㈰
個人負担金　インフルエンザ　無料
（生活保護世帯は無料）　新型コロナ 5,100円

※インフルエンザの予防接種は、物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し今年度限り無料とします。
※対象の方にはインフルエンザと新型コロナウイルスの予診票兼接種券を同封して９月末に送付済みです。
※接種を希望される方は、同封の説明書をよく読み事前に記入のうえ、切り取らずに指定医療機関へお持ちください。



※感染および感染拡大予防のため、手洗い、換気、適切なマスクの着用、体調不良の場合は外出を控えるなど予防対策の徹底をお願いします。

10月末まで　30歳代の健康診査

町では若いうちから健康への意識を持っていただくことを目的に30歳代から国民健康保険加入の方を対象に健康診査を実施しています。健診を受けることで体の中で起こっている変化にいち早く気づき、重症化することを予防することができます。

まだ受診していない方は、ぜひ受診ください。
※受診券は５月に対象者宛に送付済です。



没後100周年記念 ガウディへのオマージュ
- ガウディから広がる造形世界 -　**割引券**

本券を切り取ってお持ちいただくと、１枚で２人まで展覧会を団体料金で観覧することができます。

一　般　700円▶500円　大学生　400円▶300円
高校生以下無料　　西田美術館
使用可能期間　2026年10月10日～11月23日

※原本のみ使用可（複製禁止）

10月の各種相談日

※今後の状況に応じて、中止となる場合があります。

内容	日時		相談場所	お問い合わせ
①年金相談	27日㈫ 予約制	10:00～15:00	働く婦人の家	魚津年金事務所 ☎0765-24-5153
②人権・行政相談	14日㈫	13:00～16:00	つるぎふれあい館	町民課 ☎472-2315
③健康相談 乳幼児の身体計測は要予約です。	毎週㈪～㈮ ※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㈪～㈮ ※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	13日㈫ 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	13・27日㈫	13:00～16:00		
⑦心配ごと相談	21日㈫	13:00～15:00		
⑧生活・就労相談	6日㈫	10:00～11:30		
⑨介護相談・ボランティア相談	毎週㈪～㈮ ※祝日除く	8:30～17:15		
⑩心の健康相談 50人未満の事業所で働いている方や労働衛生管理を担当している方を対象としたメンタルヘルスです。	10日㈯ 予約制	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
	17日㈯ 予約制		魚津緑ヶ丘病院	
⑪心の健康相談	14日㈫ 予約制	13:30～15:30	富山県中部厚生センター	富山県中部厚生センター ☎472-0637
⑫にこにこ相談会 予約制	①1日㈭ ②9日㈮ ③30日㈮	13:30～16:00	①滑川市民健康センター ②立山町元気交流ステーション ③つるぎふれあい館	教育委員会事務局 ☎472-2421
⑬看護職員就業支援相談	15日㈭	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

柿沢保育所幼年消防クラブの園児



住宅用火災警報器の重要性について

住宅火災による死者のうち約5割は逃げ遅れによるものです。住宅用火災警報器は、火災の早期発見と逃げ遅れを防ぐために大変効果があり、富山県内では平成20年6月より全ての住宅で設置が義務付けられています。住宅用火災警報器を設置済みの方は、電池交換を含め正常に作動するか定期的に点検を行うようお願いします。(※電池交換ができないタイプもあります。本体もセンサーなどの寿命により約10年を目安に交換が必要です。)

一般公募普通救命講習



日時 10月17日㈯ 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。

救急車が必要な時は？



近年、救急出動件数・搬送人員数はともに増える一方、約半数近くが入院を必要としない軽症となっています。

これでは、本当に緊急に病院へ行く必要がある重傷者のもとへの救急車の到着が遅れ、助かるはずの大切な命が救えなくなってしまう可能性があります。出動できる救急車の数は限られています。大切な命を救うために、緊急性のないケガや病気はなるべく自家用車やタクシーなどを利用してください。

救急車の適正な利用に、ご協力お願いします。

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」

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

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

問 町民課 住基戸籍班 ☎ 472-2325

日時 10月4日㈰ 9:00～11:00
10月19日㈪ 17:15～19:00

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。



令和９年４月１日から受益者負担金の額を改定いたします

問 中新川広域行政事務組合 下水道課 ☎ 464-1315
建設課 上下水道班 ☎ 472-2481

下水道の整備により、利益を受ける人に建設費の一部を負担していただく費用が受益者負担金です。近年の物価高騰や労務費引き上げによる工事費の上昇に対応するため、負担金額を値上げすることとなりました。

受益者負担金は、供用開始時に一度だけ賦課されるものです。令和９年４月１日以降に供用開始の対象となる受益者様には、改定後の負担金額で請求することとなります。

１戸当たりの負担金額

改定前		改定後
個人：23万円 法人：3,000㎡以下 30万円 3,000㎡超 40万円	⇒	30万円 （個人、法人、面積の区分を廃止）

職場のトラブルを「あっせん」で解決しませんか

問 富山県労働委員事務局 ☎ 444-2172

富山県労働委委員会では、解雇・雇止め・退職強要・賃金の引き下げなど、労働条件などに関するトラブルの円満な解決をお手伝いする「あっせん」を行っています。

「あっせん」は、簡易・迅速・無料・非公開の紛争解決手続で、お一人でもご利用いただけます。一人で悩まずにお気軽にご相談ください。

結核・肺がん検診のお知らせ

問 上市町保健センター ☎ 473-9355

４０歳以上で、職場などで検診を受ける機会がない方が対象です。今年度未受診の方には、ハガキにてご案内いたします。案内のなかった方で受診を希望される方は、保健センターまでご連絡ください。

受診日時 10月4日㈰ 8:30～10:30

場所 つるぎふれあい館

予約方法 ５日前までに上市町保健センターへお申込みください。また町ホームページや上市町 LINE 公式アカウント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、保健センターまでご連絡ください。

▲ LINE での申し込みはこちらから

▲町の検診を受診されない方はこちらから



問 …お問い合わせ先

10月は「年次有給休暇取得促進月間」です

問 魚津労働基準監督署 監督課 ☎0765-22-0579

厚生労働省では、年次有給休暇（年休）を取得しやすい環境整備を推進するため、毎年10月を「年次有給休暇取得促進期間」に定めています。働く人のワーク・ライフ・バランスの実現のため、年休の計画的付与制度や時間単位年休制度などを活用し、年休を取得しやすい環境づくりを継続して行いましょう。

詳しくは「年次有給休暇取得促進特設サイト」まで。

インフルエンザ予防接種費用を助成します

問 福祉課 児童班 ☎473-9108

助成対象者 接種日において生後6か月以上18歳（高校生年齢）以下の方

対象接種期間 10月1日㈬～令和9年2月27日㈯

ワクチンの種類	皮下注射ワクチン	経鼻ワクチン
接種対象	生後6か月以上の未就学児から高校生年齢まで	満2歳以上の未就学児から高校生年齢まで
助成額（1回当たり）	3,000円（生後6か月以上の未就学児から小学生は1人2回まで）	5,000円
助成方法	助成金交付申請書を提出（町から送付）	

※10月1日時点で生後6か月以上の対象者には、9月下旬に町から案内文を送付しましたので、協力医療機関は案内文でご確認ください。また予診票は事前にご記入ください。

※昨年度から、富山県内協力医療機関で接種した場合、現物支給による手続き（医療機関の窓口で助成額を減じた額をお支払いいただくこと）が可能となりました。



介護保険アレコレ

地域包括支援センターとは

問 中新川広域行政事務組合 介護保険課 ☎464-1316

地域包括支援センターは、公的な『高齢者の総合相談窓口』です。高齢者やご家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士などのスタッフが、在宅生活における様々なご相談に応じます。介護保険の相談、公的保険福祉サービスの紹介や申請手続きのお手伝いもいたします。ご利用は無料です。ご相談は、来所、電話、手紙、訪問などいずれも受け付けます。お気軽にご相談ください。

※上市町地域包括支援センターについては、20ページをご覧ください。

10月の保険料（65歳以上の方）

特別徴収 第4期（10月の公的年金支払い時に天引き）

普通徴収 第4期（11月2日㈪納期限）

就学時健康診断について

問 教育委員会事務局 学校教育班 ☎472-2421

就学時健康診断を町内小学校にて実施します。事前にお送りする調査票に必要事項をご記入のうえ、お越しください。

受付時間 12:40～（相ノ木、南加積、宮川）
13:00～（上市中央）

開始時間 13:00～（相ノ木、南加積、宮川）
13:15～（上市中央）

対象 令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの方

持ち物 内履き（保護者用・お子さん用）、就学時健康診断票、食物アレルギー調査票、就学支援シート

日程

小学校名	実施日	電話番号
南加積	10月2日㈮	☎472-0159
宮川	10月16日㈮	☎472-0519
上市中央	10月20日㈫	☎472-2222
相ノ木	10月23日㈮	☎472-0094

※実施日などのご都合が悪い場合は、他の学校で受診できます。
教育委員会事務局へ事前にご連絡ください。



10月10日は目の愛護デーです

問 （公財）富山県アイバンク ☎434-5710

目の病気も早期発見、早期治療が重要です。

「目の愛護デー」を機会に目の大切さについて考えてみませんか？また、10月は臓器移植普及推進月間（グリーンリボン）でもあります。視覚障害に悩む人が角膜移植を受けて光を取り戻されるよう活動を行っております。献眼して頂くための準備として献眼登録をお願いしています。

年金だより

令和8年10月から国民年金保険料の育児免除制度が始まります

問 町民課 住基戸籍班 ☎472-2325

育児期間中の経済的な給付に相当する支援措置として、お子さんを養育する国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間に係る国民年金保険料の納付が免除される制度が令和8年10月から新たに始まります。

お子さんを育てている方（実父母・養父母）は、申請することで、所得に関係なく国民年金保険料の納付が免除されます。

また、納付が免除された期間は、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

★町民課 住基戸籍班 年金担当 ☎472-2325
★魚津年金事務所 ☎0765-24-5153
受付時間 8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始除く）

上市えきなか古本市

問 上市町観光協会 ☎ 472-1515

絵本から専門書まで幅広い分野の本に加え、フードやドリンク販売のある２日間。あなたのお気に入りの１冊を見つけませんか。

日時 10月31日㈯・11月1日㈰ 10:00～17:00
場所 富山地方鉄道上市駅構内





富山地方鉄道利用者に特典！

富山地方鉄道利用者に当日使用できる 500 円割引券を数量限定で配布します！



つるぎフェスティバル in かみいち 2026

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㈰ 9:30～14:30
場所 上市町役場駐車場
※今年度から開催時間が変更になりました。

当日は町営バス柿沢・大岩線が運行（乗車無料）
上市駅前⇔パル（会場前）の区間で利用できます。

第４回上市オーガニックマーケット

問 里山暮らし学校 かみいち結 ☎ 090-1912-7314

子どもたちと人と環境に優しい農産物や飲食の販売、家族・子ども向けのワークショップの実施、子どもが遊べるトランポリンを設置しています。ご来場お待ちしています。

日時 11月1日㈰ 10:00～13:30
場所 眼目山立山寺　本堂前の広場、本堂など
※駐車場はお寺周辺や㈱内山精工さんの駐車場を利用することができますが、混雑緩和のため、可能な限り乗り合わせでお越しください。
※環境への配慮のため、マイバッグ、野菜などを包む新聞紙、マイカップのご持参をお願いします。




温泉健康ウォークに参加しませんか？

問 上市町健康文化振興財団 ☎ 473-9333



日時 11月4日㈬ 8:30 出発
場所 魚津市「洞杉」と「東山円筒分水槽」
定員 30 人
参加費 1,000 円（お茶、入浴料、保険料含む）
申込方法 上記問い合わせ先に電話にてお申し込み下さい。
申込受付期間 10月15日㈭～31日㈯

こどもの城だより 10月

問 ☎ 473-0001

開館時間 10:00 - 18:00 ㈪～㈮
9:00 - 17:00 ㈯・㊡・㊗

10月の休館日 18日㊡

内容		日時	
乳幼児教室（子育て相談）	ちびっこひろば	7・14・21・28日㈬	10:00
教室・イベント	プラバンづくり（3歳児以上）	4日㈰	10:15
	将棋クラブ（小・中学生）	10・24日㈯	10:00
	スポーツ教室 「てつぼう」（年長児・小学生・親子参加可）	17日㈯	13:00
	アイロンビーズづくり（小学生）	25日㈰	10:15
	キャンディバッグづくり（未就学児）	25日㈰	10:15
※★は要予約	★レッツエンジョイイングリッシュ！（小学生）	11月5日㈭	14:00

※７日・１４日㈬はちびっこ広場のため一般利用は１２時からです。
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！

秋のリユースフェア

リユース品の持込期間　10/7 ㈬～10/16 ㈭

10月7日㈬～17日㈯
平日 10:00～17:00、土日祝 9:00～16:00
※ 10月７日㈬、８日㈭は上市町在住の方に限ります。

「親と子のリレーションシップほくりく 2027 富山大会」プレイベント

キッズ・ライツ・ミーティング in かみいちの参加者を募集します

問 福祉課 児童班 ☎ 473-9108

「親と子のリレーションシップほくりく」は、北陸三県の子ども支援、親支援に関わる団体が緩やかなネットワークを作り、交流している集まりです。子どもの気持ち、大人の思いなどについて考えてみませんか。

日時 10月12日（月・祝）13:30～16:15（13:00開場）
場所 上市町保健福祉総合センター
内容 ①明橋 大二 氏による基調講演
「子どもの声を、まちづくりに生かそう！」
～子どもにやさしい世界は、みんなにやさしい世界～
②トークライブ「本音で語ろう！こどものキモチ、おとなの思い」
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。

▲お申込みはこちらから

参加無料

上市町職員を募集します（追加募集）

問 総務課 職員班 ☎ 472-2533

令和９年４月に採用予定の職員を募集します。

募集区分	行政職 事務	社会福祉士
採用人数	若干名	２人
一次試験日	11月15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	
申込期限	10月16日㈮	
採用予定日	令和９年４月１日	

※申込方法・試験方法など詳しくは、町ホームページをご覧ください。

パパママ必見！万が一に備える

乳幼児安全教室の参加者を募集します

問 上市町保健センター ☎ 473-9355

子どもの急な病気やケガに対する正しい対応方法や事故防止について学ぶことを目的として、医療・救急・保健福祉関係者が共同で開催します。

日時 10月26日㈪ 13:30～14:40
場所 つるぎふれあい館 ２階研修室
対象 乳幼児とその保護者、これから出産を控える夫婦など
内容 講義「乳幼児の救急対応（熱性けいれんや外傷への対応など）」
実技「119番通報の仕方、誤飲時の処置、心肺蘇生法など」
定員 40人
申込 上記問い合わせ先または２次元コードを読み取ってお申込み下さい。



すこやかサロン Health Column

「飲み薬が多いときは」

かみいち総合病院
内科医員
入江 輝

年齢を重ねると、高血圧や糖尿病など複数の病気の治療のために、いくつもの薬を使う機会が増えてきます。薬は病気や症状を整えるために大切なものですが、種類が増えると、薬同士の影響などによって副作用が起こりやすくなったり、飲む時間や量を間違えたりする可能性も高くなります。

こうした薬に関する問題が生じている、または生じやすい状態を「ポリファーマシー」と呼びます。「薬が多いこと」という意味で使われることもありますが、単に薬の数が多ければ問題というわけではありません。治療のために複数の薬が必要な場合もあります。大切なのは、一つひとつの薬が現在の体の状態や生活に合っているか、無理なく安全に続けられているかという点です。

年齢や体調の変化によって、以前から飲んでいる薬の効き方が変わることもあります。また、複数の医療機関から薬が処方されている場合や、市販薬・健康食品などを利用している場合には、それらを含めて確認することも大切です。お薬手帳などを活用し、使用している薬の情報をまとめておくと、医師や薬剤師に相談するときに役立ちます。

薬が増えて管理しにくいと感じたときや、気になる症状があるときは、自己判断で薬を減らしたり中止したりせず、まずはかかりつけの医療機関などに相談しましょう。

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



10月11日㈯
10:00～18:00は
全館停電のため
救急受入を停止します。

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

SNS や YouTube にショート動画を投稿してみたいけどやり方がわからない、動画編集に自信がない、動画編集アプリは何を使用したら良いのかわからないといった初心者向けに、基本操作からプロも使うちょっとしたテクニックまで、わかりやすくていねいに解説しています。気軽にショート動画投稿を試してみたい人に最適な１冊です。

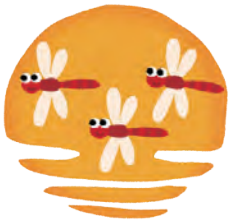


スマホではじめる
ショート動画編集入門
マーク / 著
技術評論社 / 発行

10 月のイベント

▶絵本の読みきかせの会

日時　10 月 11 日㈯ 10:30 ～
場所　絵本コーナー
テーマ　本の世界を楽しもう



図書館ミニ情報

10 月 27 日～ 11 月９日は読書週間です。今年の標語は「静かだけど、冒険中。」です。すべての世代の人たちに読書の楽しさを伝え、本に親しむきっかけづくりを目的とした週間です。この機会にぜひ、上市図書館に足をお運びください。

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
9/27	9/28	9/29	9/30	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

黒地に白文字の日は休館日

10 月の新着本

一般書

▶顕微鏡でのぞいてみた身近な植物断面図鑑
（加藤 優太 / 著　ベレ出版 / 発行）
▶日本ご当地マンホール大全
（渡邊 文善／著　辰巳出版／発行）

児童書

▶動かすのが楽しくなる手のひみつ
（根橋 明日美／文　創元社／発行）
▶しかたなし日記（市川 宣子／作　童心社／発行）

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
10 日㈯ 10:45～
「きのこ」「どんぐり」をつくります

★ 10 月のおススメコーナー★
テーマは「どんなあきがすき？」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。
10 月は「ダンシング ハロウィン」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

10 月の催し物　（12:30 開演、観覧無料）

10 日㈯	劇団　絆	公演
17 日㈯	藤山一座	
24 日㈯	もみじの会	
31 日㈯	りんどうカラオケ会	
11 月 7 日㈯	劇団　みやび	

ロビー展示など

中新川防犯協会 標語・ポスター掲示	～ 10/8 ㈭
池田るみ子絵画教室作品展	10/10 ㈯～ 10/24 ㈯

「健康メディカル相談」10 月 7 日㈫、11 月 4 日㈫ 13:30 ～

「高須先生の色彩楽セミナー 2026」（要予約）
10 月 24 日㈯　10:30 ～ 11:30
財団事務局（☎ 473-9333）までお電話下さい。

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）
30 日㈮（プレミアムフライデー）→ ポイント 2 倍

令和８年度　上市町文化祭

期間 11 月 3 日㈫～ 8 日㈰　場所 ムヒ北アルプス文化センターなど
作品受付と搬入先
10 月 27 日㈫　13:00 ～ 18:00（ムヒ北アルプス文化センター）
～あなたの作品をお待ちしています！！～

ふるさと町民学園

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。

講座名	第５回ふるさと町民学園：「日本一の菅笠産地福岡と幻の城下町木舟城」
内 容	①講座「日本一の菅笠産地 越中福岡」 ②講座「絵図から読み解く江戸の福岡」 ③講座「菅製作体験」 ④講座「幻の城下町と木舟城」
講 師	①谷口 直久 氏（生涯学習指導員）、②成瀬 ひとみ 氏（学芸員） ③柴田 清秀 氏（上市町観光ボランティアガイド）④浜田 啓二 氏（富山県ナチュラリスト）
場 所	①雅楽の館 ②福岡歴史民俗資料館 ③福岡にぎわい交流館 ④木舟城跡
日 時	10月20日㈫・22日㈭・30日㈮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 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 10月1日㈭から9日㈮まで
定員等	各日 35 人 参加費 1,200 円【諸費 600 円、体験料 500 円、安全保険代 100 円】※ 当日集金 昼食場所：弁当注文（1,100 円）、または弁当持参 ※ 福岡にぎわい交流館利用

働く婦人の家

問 働く婦人の家 ☎ 473-0075

教養講座紹介

No	講座名	実施曜日
1	リアリティーフラワー	月
2	フラワーデザイン	
3	書道	
4	３Ｂ体操	
5	手芸・手編み	火
6	オカリナ	
7	おわら男踊り	
8	玄太極拳	
9	パッチワーク	水
10	社交ダンス（Shall We Dance!）	
11	茶道（遠州）	
12	料理（夜）	
13	料理（昼）	木
14	茶道（表千家）	
15	相撲甚句	
16	民舞踊	
17	大正琴（アルプス）	
18	大正琴（りんどう）	
19	新川民謡研究会	
20	太極拳	金
21	レザークラフト	土
22	フラダンス	
23	スポーツウエルネス吹矢	他
24	囲碁	

働く婦人の家では現在 24 の教養講座を実施しています。どの講座も受講者募集中です。興味のある方は一度お問い合わせください。



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

さんさん教室紹介「ボディメイク」



身体をほぐした後に体幹や筋力アップトレーニングでバランスの良いボディ作りを目指しましょう！

日時 毎週木曜日 19:30 ～ 20:30
場所 上市町Ｂ＆Ｇ海洋センター体育館 ミーティングルーム
参加費 さんさん会員…500 円 会員以外…1,000 円
対象 どなたでも
講師 小永井 恭子 先生



工芸館（10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 絵付け 1,500 円 ろくろ 5,000 円（要予約）	7日㈬ 10日㈯ 17日㈯ 31日㈯	10:00
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㈰	13:30

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

こんにちは！ 地域包括支援センターです

－ 10月の開催予定 －

お問い合わせ　上市町地域包括支援センター ☎ 473-2811

内容	場所	日時	備考
介護予防教室 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	7・21日㈬ 13:30～14:30	参加費　無料 持ち物 水分、タオル
	宮川公民館	6日㈫ 13:30～14:30	
	弓庄公民館	23日㈮ 13:30～14:30	
	相ノ木会館	7日㈬ 13:30～14:30	
	音杉公民館	28日㈬ 10:40～11:40	
	柿沢公民館	15日㈭ 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・16・23・30日㈮ 9:45～11:30（受付 9:15～）	※要予約 ※定員60人（先着順）
	南加積公民館 相ノ木公民館 柿沢公民館 オンライン開催	9・16・23・30日㈮ 9:45～11:00	※予約不要
			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）
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 機能訓練室	21日㈬ 13:00～14:30	参加費　無料 ※要予約。 飲み物をご持参ください。



ご存じですか！？

わきあいあい体操



▲準備体操　▲わきあいあい体操　▲わきあいあい体操～整理体操

夏場は外出を控え、自宅で過ごした方が多いのではないでしょうか。

社会とのつながりが希薄になることがきっかけとなり、生活習慣の悪化、栄養不足や体重減少につながることがあります。現在の生活を続けるためにも近くの公民館やご自宅、ご近所宅などでもわきあいあいと体操を始めてみませんか？

◆わきあいあい体操とは？◆

心と体の元気を保つための上市町独自の健康長寿体操です。元気な方も体力に自信がなくなってきた方もいつでもどこでもできる体操です。

上市町公式 YouTube で体操の内容を見ることができます。上記の２次元コードを読み取ってぜひご覧ください。

◆仲間と一緒に始めませんか◆

「仲間と一緒に体操を始めてみたい」方に以下の支援を行っています！

人材派遣　指導員を派遣します。

物品の貸出　体操を収録した DVD や体操に使用する椅子を貸し出しています。

物品の提供　わきあいあい体操パンフレット、わきあいあい体操説明シートを提供します。



認知症を知ろう！ in シマヤ

２次元コードで行方不明者の位置情報を確認できる「見守りシール（どこシル伝言板）」の読み取りや認知症への理解を進めるための展示や相談を予定しています。

日時　11月10日㈫　14:00～15:30
場所　スーパーセンターシマヤ立山店
※申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

認知症初期集中支援チームのご紹介

医師、医療・介護の専門職で構成された認知症の早期発見と早期対応を目指して活動するチームです。認知症の方（疑いの方）のご自宅を訪問し、以下のような支援を集中的に行います。

- 認知症対応の医療機関の受診支援
- 介護保険サービスに関する利用支援
- ご本人の状態に合わせたケア方法や生活上のアドバイス



保健だより

お問い合わせ　上市町保健センター（つるぎふれあい館２階）　☎ 473-9355

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	10月 1日 (木) 11月は実施しません	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７年２月～令和７年４月生	11月12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 4月生 令和５年 5月生	10月22日 (木) 11月26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日～19日生	10月 7日 (火)	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 (火)	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10月～令和８年３月生	10月21日 (火)	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	産後4か月までのお母さんとそのお子さん	10月14・28日 (火)	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。

1歳6か月児健診の子どもたち

令和6年11、12月生まれ、令和7年1、2月生まれ

次回撮影日　11月12日（令和７年２～４月生まれ）


中田 柊（しゅう） ちゃん


神谷 紬（つむぎ） ちゃん


山口 泰碧（たいき） ちゃん


寺井 蓮（れん） ちゃん


谷口 陽（よう） ちゃん


志鷹 遊星（ゆうせい） ちゃん


古本 和（やまと） ちゃん


松本 紬心（つぐみ） ちゃん


石黒 暉歩（きほ） ちゃん


小川 栞（しおり） ちゃん


森 太一（たいち） ちゃん


奥野 星愛（せら） ちゃん


髙瀬 明花（めいか） ちゃん



まちの話題

（2026年8月～2026年9月）

8/24 白萩西部公民館で山に関するイベント開催

白萩西部公民館において、山に関するイベントが開催され小学生や地域の方など25人が参加しました。参加者は、クマ鈴や山でも作ることができるグルテンフリーのカレー作りを楽しんだり、「安全な登山やトレッキングの楽しみ方」と題した講演を聞いたりしました。参加者の中には山に関する興味が高まった方もおり、山登りに関するイベントを開催して欲しいとの要望もありました。



▲地域おこし協力隊の矢崎裕巳（やざきひろみ）さんによる講演の様子

8/19 スマホの使い方講座

大岩公民館において、「スマホの使い方講座」が開催され、9人が参加しました。今回の講座では、生成AI「ChatGPT（チャットGPT）」の基本的な使い方を学びました。参加者は、スマートフォンを使ってChatGPTとの会話を楽しんだほか、言葉やテーマを入力し、俳句やエッセイ作りにも挑戦しました。質問に答えたり文章を作ったりする生成AIの機能を実際に体験することで、スマートフォンの新たな活用方法について理解を深めました。



8/25 東洋大学などの学生・留学生が町の課題解決策を提案

8月12日から8月25日までの二週間、東洋大学（東京都）など5つの大学の学生・留学生16人がインターンシップに参加しました。このインターンシップでは「山の資源を活用したまちづくり」をテーマに、登山や特産品の調理など様々な活動に取り組みました。

最終日には活動から見えてきた町の課題に対する解決策を提案発表しました。提案の中には、山を巡るスタンプラリーやおおかみこどもの花の家を活用したツアーの造成などがありました。



▲提案発表の様子、留学生も日本語で発表しました

8/22 富山県移住者交流会

富山県主催の移住者交流会が大岩山日石寺周辺で開催され、6組11名が参加しました。この交流会は県内各地で全5回予定されている交流会の2回目で、富山県に移住された方や移住を検討されている方が、富山でのくらしや移住に関するあれこれを語り合うイベントです。

参加者は上市町観光協会の職員のガイドのもと、大岩山日石寺や千巌渓を散策したほか、クロモジ茶と上市産小麦のスコーンを食べながら交流を深めました。



▲大岩山日石寺を散策する様子

9/10 小学生卓球バレー体験会

宮川小学校と南加積小学校において卓球バレー体験会が開催され、５，６年生の児童約 70 人が参加しました。卓球バレーは障害のあるなしや年齢に関わらず、誰もが一緒になってイスに座ったまま楽しめるインクルーシブスポーツです。

児童は卓球バレーの趣旨やルール説明を聞いた後、6 人 1 チームに分かれてゲームを体験し、得点が入るとチームのメンバーとタッチしたり、喜びの声をあげたりして楽しみました。



9/ 2 上市町観光大使 2026 委嘱式

上市町役場で観光大使かみいち 2026 の委嘱式が行われ、河合佳寿子（かわごうかずこ）さんが着任しました。河合さんは石川県能登町出身で、能登半島地震で被災したことをきっかけに上市町に移住し、美しい自然や人の温かさに触れる中で町の魅力を多くの人に伝えたい、という思いから観光大使に応募しました。

委嘱式では上市町観光協会の井上幸正（いのうえゆきまさ）会長から委嘱状とたすきが渡され、「上市町の魅力をたくさんの人に PR していきたい」と今後の意気込みを話しました。



▲委嘱状を受け取る様子

ひーろーかんぱにぃ通信
地域を元気にする中学生
―殻を破って見つけた自分―

今回のインタビューは3年生の阿部音奏さん。1年生の時に、吹奏楽部の仲良し4人と一緒に加入しました。

特に心に残っている活動が、フォトロゲ。3人の地域の大人たちと5か所程おもてなしポイントを巡回しました。道中では地域の話をたくさん聞き、「私たちの班が一番手際よく回れた！」と楽しそうに振り返ります。 たくさんの活動を重ね、地域に顔見知りの大人が増えていくことも楽しみになりました。

もともとは内向的で、「隅っこで見ているだけじゃなく、いつか自分の殻を破りたい」と思っていたそう。活動を通じ、自分から積極的に話しかけ応援すると、「ありがとう！」がいっぱい返ってきました。その時の人の役に立っているという実感が嬉しかったです。

よい変化は家庭でも。お母さまからは「小学生の頃と比べて、とても楽しそうに学校へ行くようになったね」と嬉しい言葉が。「家族も自分のことを見てくれているんだ」と感じたそうです。



「人のお世話をすることが、私は好きなのかも」活動を通して見つけた新しい自分。高校生になっても、この活動を続けていけたらと話してくれました。

▲フォトロゲでおもてなしポイント巡回中の阿部さん

9/ 5 登山イベント 中山ゆるゆる登山

上市町地域おこし協力隊の池田浩（いけだひろし）さんが企画した登山イベント「中山ゆるゆる登山」が開催され、町内外から 10 人が参加しました。参加者は馬場島地内の登山口から中山山頂を目指し、登山道に生えている巨大な立山杉や色々な植物などに出会いながら約 90 分程で登頂しました。山頂では霧が立ち込めており残念ながら剱岳や景色を見ることはできませんでしたが、池田さんが用意した上市町の特産品「かみいちでしょうが」の炭酸割りをみんなで乾杯するなど、楽しい時間を過ごしました。



▲山頂での様子

広報 上市
2026.10月号
No.874

発行・富山県上市町　編集・企画課
〒930-0393 富山県中新川郡上市町法音寺1番地 ☎076-472-1111
● 上市町ホームページ https://www.town.kamiichi.toyama.jp
● メール info@town.kamiichi.toyama.jp
● 法人番号（13桁）4 0000 2016 3228



ワークショップ モザイクタイル体験
11・7㈯ 第1回 13時30分～ 第2回 15時～ 詳しくはHPをご覧ください。

彫刻家 原田ミドー氏講演会「現代社会が求めるアントニオガウディの生き方」 10・10㈯ 14時～
上市町地域おこし協力隊 レドンド・ボネット・ルーカス氏講演会 10・25㈰ 14時～

2026年度 上市町・西田美術館共同展 Part2
没後100周年記念

ガウディへのオマージュ

― ガウディから広がる造形世界 ―

10.10㈯-11.23月祝

9:30-16:30（入館は16:00まで）

会場　西田美術館 1F 第3展示室 2F 第4展示室
休館日　月曜日・火曜日
（祝日の場合は翌平日、10/18（日）は休館）
入館料　一般700円（500円） 大学生400円（300円）
高校生以下無料 ※（）内は団体料金

主催／上市町・西田美術館　共催／北日本新聞社、富山テレビ放送
後援／富山県、富山新聞、北國新聞、北日本放送、チューリップテレビ、
Net3、FMとやま、富山シティエフエム、スペイン大使館観光部、
上市町観光協会、鉛岳資料コーナー運営委員会
協力／文苑堂書店　協賛／富山県民芸術文化祭2026
画像提供／©TURESPAÑA

富士化学工業グループ
西田美術館
〒930-0405
富山県中新川郡上市町郷柿沢1
TEL/(076)472-4352
FAX/(076)472-5559
www.nishida-museum.com

12ページの割引券をご利用いただくと、団体料金で入館することができます。

■ 町の人口と世帯数

令和８年９月１日現在

人口	18,069	(-17)	(-294)
男	8,711	(-9)	(-144)
女	9,358	(-8)	(-150)
世帯数	7,610	(+15)	(-7)

（ ）は前月比　（ ）は前年比

※毎月の住民基本台帳人口・世帯数を掲載しています。

■ 町税のご案内

町県民税・森林環境税　第３期
国民健康保険税 第４期
後期高齢者医療保険料 第４期

納期限　11月2日㈪

■ ご寄附感謝

がんばるかみいち総合病院応援基金へ
6件、112万円（累計 5,425万3,831円）

■ 善意銀行（町社会福祉協議会 8/2～9/1）

浄土真宗本願寺派上市組重点プロジェクト 様
5,000円、**いっぽいっぽ上市 様** ガウン600枚、**CLEAN HERO 様** オムツ類7点、シーツ1点、日用雑品10点、**匿名 様** ビール券5枚、自転車1台

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活用ください。

▲LINE　▲Instagram　▲Youtube

PRINTED WITH SOY INK