

広報うおづ

UOZU

3

Mar.2026
No.964

8年ぶりの大漁！ 魚津寒ハギ

今月の主な内容

P. 2 フレイル予防でいきいきと元気な毎日を！

P. 3 医療費の節約術

P. 4 守ろうこころの健康

魚津

No.573

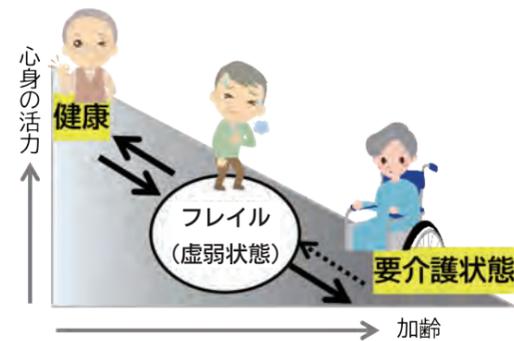
～早めの予防がポイント～

フレイル予防でいきいきと元気な毎日を！

問 健康センター ☎24-3999

フレイルって何？

健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。年を重ねると、多くの方が、フレイルの段階を経て要介護状態に至ると言われています。一方で、**フレイルの段階で早めに気づいて予防すれば、元気に過ごせる期間を長くすることができます！**



フレイル予防ラリーにチャレンジ！

まずはチェック

- 1つでも当てはまる方はフレイルかも？
- 近頃、やせてきている（半年で2kg以上の体重減少）
 - ペットボトルのふたが開けにくくなった
 - 以前に比べて歩く速度が遅くなった
 - 最近何だか疲れやすい、気分が沈みがち
 - 生活の中で身体を動かす時間が減った

＼ゴールまで全部できるかな？／

スタート

1 ゆっくりスクワット10回

太ももに効く！



2 筋力低下チェック

椅子に座って、膝を90度に。親指と人さし指で輪をつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲む。

隙間が出来たら全身の筋力低下の恐れあり



3 椅子に座ってもも上げ10回

もも・お腹に効く！歩行能力アップ

4 週2回以上の運動習慣をつけよう

自宅でできる体操や、運動に関する情報を紹介しています！



市HP

11 定期的な健診・通院を！

糖尿病や高血圧は、フレイルのリスクを高めます。体重の変化もチェックしましょう。

10 週に1回以上は外出しよう

外出頻度減少は、フレイルのリスクを高めます。

6 たんぱく質を毎食食べよう

肉・魚・卵・豆などいろいろな種類をとって筋肉減少を防止！



7 主食・主菜・副菜を揃えよう

食べる食品の数が増えて、栄養アップ



8 口と舌を大きく動かしてパ・タ・カ・ラと発音10回

噛む力と飲み込む力アップ。健康な口で低栄養と誤嚥を予防！

9 他者との交流は積極的に認知症予防にも◎

＼目指せ！健康長寿/ ゴール

健康への道はまだまだ続く！



フレイル予防の詳しい情報はこちら

※食事制限・運動制限がある方は主治医の指示に従いましょう。

できることから始めよう！

医療費の節約術

問 市民課（1階3番窓口）☎23-1011

生活習慣を見直そう！

ポイント1 食生活



1日3食しっかり食べることが基本です。脂質、糖質、塩分のとりすぎに注意し、腹八分目を心がけましょう。また、深夜・就寝直前の食事は避けましょう。

ポイント2 適度な運動習慣



日常生活の中で「体を動かす」時間を増やしましょう。ウォーキングや体操、こまめな家事など、毎日運動しましょう。適度な運動は快眠につながります。

お医者さんのかかり方を見直そう！

- ・心配なことを相談できる、かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう。
- ・重複受診（はしご受診）をやめましょう。別の医療機関を受診することに初診料がかかります。
- ・緊急の場合以外の時間外・休日受診は控えましょう。
- ・病気の予防と早期発見・治療のために、年に一度は健康診断を受けましょう。
- ・ジェネリック医薬品（後発医薬品）を積極的に活用しましょう。
- ・軽度な身体の不調は市販薬を利用するなど、セルフメディケーションを意識しましょう。
- ・マイナ保険証やお薬手帳を活用し、今服用している薬を見直してみましょう。



国民健康保険のご案内

問 市民課（1階3番窓口）☎23-1011

健康保険の資格を喪失した方へ

退職などで健康保険の資格を喪失した方は、次のいずれかの医療保険に加入する届出を行ってください。

- ①今まで加入していた社会保険、健保組合などの任意継続保険に加入
- ②家族の被扶養者として社会保険などに加入
- ③新たな勤務先で社会保険などに加入
- ④国民健康保険に加入（市役所で手続きが必要）

【国民健康保険加入の届出に必要なもの】

- ・健康保険などの喪失日が確認できるもの（健康保険資格喪失証明書など）
- ・本人確認書類（運転免許証・マイナンバーカードなど）

健康保険の資格を新たに取得した方へ

国民健康保険に加入している方で、他の健康保険等の資格を新たに取得した場合は、**国民健康保険喪失の届出**を行ってください。届出をされない場合、国民健康保険税がかかり続けることとなりますのでご注意ください。ただし、75歳になり、後期高齢者医療制度に加入される方の届出は不要です。

【国民健康保険喪失の届出に必要なもの】

- ・国民健康保険資格確認書または資格情報のお知らせ
- ・新しく加入される健康保険等の資格確認書または資格情報のお知らせ
- ・本人確認書類（加入時の例と同じ）



※喪失の届出は、電子申請でも手続き可能です。電子申請

3月は「自殺対策強化月間」 ～守ろうこころの健康～



市HP

問 地域包括支援センター（1階6番窓口）
☎23-1093

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのことです。ストレスが大きかったり長く続いたりすると、こころだけでなく体の調子も悪くなることがあります。まずは**ストレスのサイン**を知り、適切に休むことが大切です。コントロールできる範囲であれば、**セルフケア**により、こころも体も軽くなります。

こころのサイン

- ・イライラ、怒りっぽい
- ・少しのことで驚く
- ・急に泣き出す
- ・気分が落ち込む
- ・人付き合いを避ける など

体のサイン

- ・肩こり、頭痛、腹痛
- ・寝つきが悪い
- ・食欲がない、食べ過ぎる
- ・めまい、耳なり
- ・下痢、便秘 など

セルフケア

- ・体を動かす
- ・腹式呼吸を繰り返す
- ・音楽を聞く、歌を歌う
- ・今の気持ちを書き出す
- ・笑う など

眠れない日が続く、何をやる気にもなれない、すぐに疲れてしまう、というときは1人で頑張ろうとしないことです。そんな時は、今のつらさを家族や友人、相談窓口や相談会で話しましょう。

【こころの相談窓口】

- ・うおづこころの相談窓口
（どこに相談したら良いかわからない方など）
☎23-1096（平日8:30～17:00）
メール：houkatsu01@mopera.net
- ・富山県こころの電話
☎076-428-0606（平日9:30～17:00）
☎0570-074-333（夜間・休日）
- ・新川厚生センター魚津支所
☎24-0359（平日8:30～17:00）

【相談会】 ※16ページに関連記事あり

- ・心の健康相談 ※要予約
日時：奇数月第2火曜日 13:30～15:30
場所：新川厚生センター魚津支所 ☎24-0359
- ・無料メンタルヘルス ※要予約
事業所で働いている方を対象とした相談です。
場所：魚津神経サナトリウム、魚津緑ヶ丘病院

【ひきこもりに関する相談】

- ・富山県ひきこもり地域支援センター
☎076-428-0616（平日8:30～12:00、13:00～17:00）
- ・魚津市地域包括支援センター（社会福祉課内）
☎23-1093（平日8:30～17:00）

つらいときは1人で我慢しないで、だれかに話してみることが大切です。



大切な人のこころを支える“ゲートキーパー”になろう

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に対して次の4つの働きかけができる人のことで、「命の門番」とも言われます。どれか1つの働きかけができるだけでも、悩んでいる人にとっては大きな支えとなります。できることから始めてみませんか？

- 変化に気づく** 家族や仲間の変化に気づいて声をかける
- じっくりと耳を傾ける** 本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
- 支援先につなげる** 早めに専門家に相談するよう促す
- 温かく見守る** 温かく寄り添いながらじっくりと見守る

ゲートキーパー養成講座を開催しませんか？

誰も自殺に追い込まれることがないよう、見守りや声かけ、専門機関へのつなぎ方など、地域や職場でできる活動に関する講座について、講師の派遣を行っています。

講座を希望する団体等は、魚津市地域包括支援センターまでお問合せください。

災害に備えて

～身を守る行動を確認しましょう～

問 防災危機管理室 ☎23-1078



災害時の避難場所

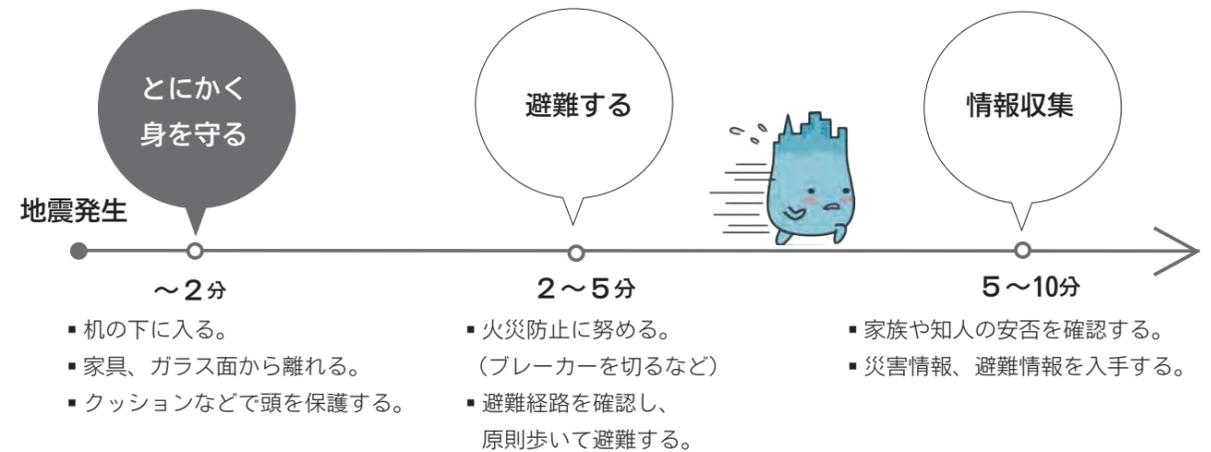
マグニチュード9.0の大地震と太平洋側の沿岸部を襲った巨大津波、原子力発電所事故に伴う原子力災害により大被害をもたらした東日本大震災から、3月11日で15年を迎えます。

また、令和6年1月1日に発生した能登半島地震から2年が経過しました。

令和8年1月14日に公表された、富山県防災会議地震対策部会 地震・津波調査検討ワーキンググループ中間報告による、県内で起こりうる最悪のシナリオ想定においては、魚津市でも最大震度7の地震が起こりうるとされています。

この機会に、地震発生時の避難行動を確認しましょう。

地震発生時の行動



調査対象断層



今後起こりうる地震における魚津市の想定最大震度

魚津断層帯等の地震	震度7
呉羽山断層帯地震	震度6弱
牛首断層帯早乙女岳断層地震	震度6弱
跡津川断層地震	震度5強
邑知潟断層帯地震	震度5強
七尾湾東方断層帯地震	震度5強
南海トラフ巨大地震	震度5弱

災害は「いつ」「どこで」起こるかわかりません。日頃から、家族や地域の方々と災害が発生した場合の行動について話し合っておくなど、災害に対して備えておきましょう。

魚津消防署からのお知らせ

問 富山県東部消防組合
魚津消防署 ☎24-7980



富山県東部
消防組合HP

ガソリン携行缶の火災事故に注意！

農繁期を迎えるに当たり、ガソリン等の貯蔵・取扱いには十分注意しましょう。

ガソリンの特性

- ・引火点が低く（-40℃程度）、極めて引火しやすい。
- ・揮発しやすく、蒸気は空気より重いため滞留し、可燃性の雰囲気も広範囲に形成されやすい。
- ・電気の不良導体であるため、ガソリン自体に静電気が蓄積しやすい。

農作業などで使用する前にガソリン携行缶を確認しておきましょう！



一般家庭で、100ℓ以上200ℓ未満のガソリンを貯蔵・取り扱う時は、**届出が必要**です。
(200ℓ以上は許可が必要です)

ガソリンの貯蔵・取り扱い時の留意事項

- ・静電気による着火を防止するために、**金属製容器で購入・貯蔵**する。容器を地面に直接置くなどして、静電気の蓄積を防ぐ。
※消防法による基準に適合していれば、プラスチック容器で認められているものがあります。詳しくは、富山県東部消防組合HPをご確認ください。
- ・容器は、蒸気が流出しないように密栓する。
- ・貯蔵や取り扱うときは、直射日光を避け、火気や高温部から離れた風通しの良い場所で行う。
- ・ガソリンを取り扱っている周辺で、火気や火花を発生する機械器具などを使わない。
- ・特に**エンジン稼働中の給油は絶対しない**。
- ・取り扱いの際には、開栓前のガス抜き操作など、容器の取扱説明書の操作方法に従い、こぼれ・あふれ等がないよう細心の注意を払う。

春季火災予防運動に伴う主な行事

火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、市民の防火意識を高めるために実施します。運動に合わせて消防職員および消防団員が各家庭を訪問し、火災予防の啓発を行います。

【魚津市消防団春季消防訓練】

日時：3月22日(日) 9:30～(予定)
場所：蛇田地内(蛇田公民館付近)

【防火推進地区の防火訪問】

日時：3月22日(日) 10:30～(予定)
場所：大海寺野2区地内

魚津市消防団 道下分団 消防ポンプ自動車の更新について

このたび、魚津市消防団道下分団では、地域の防災力向上を目的として、消防ポンプ自動車を更新しました。新しい車両は、より迅速かつ安全な消防活動を支える最新の装備を備えており、地域の皆さまの安心・安全に貢献してまいります。

「山火事」防止にご協力ください

これから北陸地方は、山の雪解けが進み、空気が乾燥しやすく、山火事が発生しやすい季節となります。山火事により森林が失われると、元どおりに回復するまでに何十年もの年月がかかります。一人一人が火の取扱いに注意し、山火事を未然に防ぎましょう。

山火事防止のため、次のことに気をつけましょう。

- ・強風時および乾燥時や、枯れ草等のある火災が起こりやすい場所では、たき火・火入れをしないこと。
- ・たき火等火気の使用中はその場を離れず、使用後は完全に消火すること。
- ・火入れを行う際は、許可を必ず受けること。
- ・たばこは、指定された場所で喫煙し、吸いながらは必ず消すとともに投げ捨てないこと。
- ・火遊びをしないこと。

野焼きは原則禁止されていますが、風俗習慣上、例外的に認められる場合もあります。野焼きをする際は、必ず市役所生活環境課にお問合せください。

問 魚津市役所 生活環境課 ☎23-1048

救急車の適正利用について



問 富山県東部消防組合
魚津消防署 ☎24-7980

救急車の出動件数は、毎年増え続けていますが、救急車の台数には限りがあります。救急車を呼ぶべきか迷ったときは、「#7119」、「#8000」をご活用ください。休日、夜間問わず相談できます。本当に救急車が必要な人へ、少しでも早く到着できるように、適正な利用をお願いします。

「#7119」

救急医療電話相談です。看護師が症状を聞き、病院受診の必要性や応急手当の方法等のアドバイスをします。短縮ダイヤルがご利用できない場合(ダイヤル回線、IP回線など)は、☎076-444-4099にお電話ください。

「#8000」

子ども医療電話相談です。小児科医師・看護師に相談できます。(15歳未満のお子さんが対象)短縮ダイヤルがご利用できない場合(ダイヤル回線、IP回線など)は、☎076-444-1099にお電話ください。

ごみの収集・出し方のお知らせ

問 生活環境課(1階12番窓口) ☎23-1004
魚津市ごみ相談コールセンター ☎23-1820

◆リチウムイオン電池類の収集を始めます

令和8年4月から、リチウムイオン電池類の分別収集を開始します。次の出し方を守り、ごみステーションに出してください。

対象：リチウムイオン電池、ニカド電池、ニッケル水素電池、モバイルバッテリー
※リサイクルマークのない電池や膨張、変形、液漏れした電池も分別収集対象です。



リチウムイオン電池



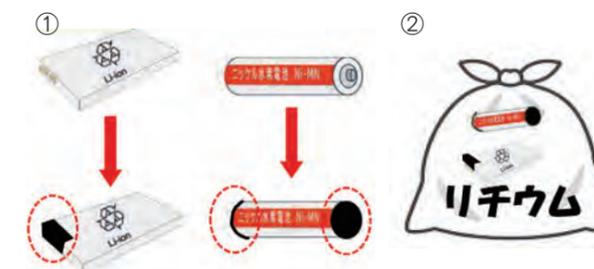
ニカド電池



モバイルバッテリー



電子タバコやスマートフォン等、リチウムイオン電池を外せない製品は、(株)魚津清掃公社の常設資源物ステーションの小型家電コーナーに持ち込んでください。
※膨張、変形、液漏れした製品も出せます。



※リチウムイオン電池類を取り外した小型家電製品は、小型家電リサイクルに出しましょう。(株)魚津清掃公社常設資源物ステーションの小型家電リサイクルに出すことが難しい場合は、「金属・ガラス・粗大ごみ」の日に出すことも可能です。

◆地区清掃におけるごみ収集について

ごみが混ざった側溝の土砂や、ごみ袋や発泡スチロールの箱などに入れた土砂は、廃棄処理ができません。地区清掃を行う際は、ごみ分別のルールを必ず守りましょう。

また、**実施予定日と具体的な収集希望場所を10日前までに生活環境課へお知らせください**。事前の連絡がないと、収集できない場合があります。

ボランティア用のごみ袋は、生活環境課でお渡ししています。必要枚数をご確認の上、お越しくください。

◆引っ越しなどの大量ごみは、処理場へ

もやせるごみ：エコぽーと(朝日町)
持込手数料 50kgにつき200円
もやせないごみ：宮沢清掃センター(黒部市)
持込手数料 100kgにつき500円

日時：月～金曜日 8:30～16:30、土曜日 8:30～12:00
※日曜日、祝日、振替休日は休業

※自力で処理場に持込みできない場合は、専門業者に処分を依頼しましょう。業者が分からない場合は、お問合せください。

令和8年4月から

「こども誰でも通園制度」が始まります！

問 こども課（1階11番窓口）
☎23-1079

こども誰でも通園制度とは…

生後6か月から満3歳未満の、保育所などに通っていないお子さんを対象に、保護者の就労の有無を問わず、月一定時間の利用枠の中で保育所等に通園することができる新たな国の制度です。

保育士や同年代のこどもと触れ合う機会を得ることで、こどもの心身の成長に良い影響を与えることと、育児に関するつながりの場を保護者へ提供することで、全ての子育て世帯への支援を強化することが目的です。

対象：次の①～③を満たすこども

- ①生後6か月～満3歳未満のこども
- ②保育所、認定こども園等に在籍していないこと
- ③魚津市内在住であること

利用上限：月10時間 ※1時間単位の予約

利用料金：1時間300円

※利用料金は軽減される場合があります。

実施施設：経田保育園

申請方法：こども課で「乳児等支援給付認定申請書」を提出してください。承認を受けたのち、初回面談を行い、予約してください。

「同年代のお友達と遊んでほしい」
「先生に育児の不安を相談したい」
そんなときはぜひご利用ください！



春の魚津黒部ワンコイン・フリーきっぷについて

問 都市計画課
☎23-1026

近隣の公共交通機関の利用促進のため、春の魚津黒部ワンコイン・フリーきっぷを実施します。

内容：フリーきっぷ1枚につき、対象区間が1日乗り放題

対象区間：・魚津市民バス全域

- ・富山地方鉄道（西魚津駅⇄宇奈月温泉駅）
- ・黒部市内のバスの一部（新幹線市街地線、生地循環線）

期間：3月14日(土)・15日(日)の2日間

※両日利用する場合は、フリーきっぷが2枚必要です。

特典：・ミラージュランド大観覧車 1回乗車無料

- ・魚津水族館 入館料 通常料金 → 団体割引料金
- ・魚津埋没林博物館 入館料 通常料金 → 団体割引料金

※各窓口でフリーきっぷを提示してください。

※小中学生はフリーきっぷが無くても割引の場合があります。詳しくは、市HPをご確認ください。

対象者：魚津市または黒部市に在住
または通勤・通学している方

金額：大人500円、小人250円

販売場所：・魚津市都市計画課

- ・ミラマルシェ
- ・富山地方鉄道(株)の新魚津駅、電鉄黒部駅、新黒部駅、宇奈月温泉駅
- ・魚津市民バス車内

(バス車内は3月14日(土)・15日(日)のみ)

※ご購入の際は、魚津市または黒部市に在住または通勤・通学していることを証明できるものをご提示ください。

※内容が変更となる場合があります。最新情報は、市HPをご確認ください。



市HP

市民バスからのお知らせ

問 都市計画課 ☎23-1380



●運休情報

3月20日(金・祝)は祝日のため、郊外ルート（上野方、経田一道下、天神、中島、松倉、坪野、片貝、西布施ルート）は運休します。

●お客さまへご協力をお願い

雨や雪が降る日は、視界不良によりバス停でお待ちのお客さまを確認しづらくなります。

ご利用いただくバスが近づきましたら、お手数ですが運転手に分かるように手をあげてお知らせください。

所得税・住民税 お忘れなく！

税の申告

市役所会場 LINE 事前予約
希望日の前日16:30まで予約可能。
※希望日の前日が土・日・祝の場合は、その前の開庁日



魚津市LINE
公式アカウント

問 税務課
☎23-1009

会場	魚津市役所	魚津税務署
期間	3月16日(月)まで（土・日・祝日を除く。）	
会場	3階 大会議室 ※市LINE公式アカウントから事前予約ができます。 予約無しの方は、当日入場整理券を配付します。	2階 確定申告会場 ※入場整理券が必要です。当日配付またはオンライン事前発行で取得できます。
時間	8:30～16:30（最終受付16:00）	9:00～16:00
問合せ	税務課 ☎23-1009	魚津税務署 ☎24-1370

※申告に必要なものなど、詳しくは広報うおづ2月号をご覧ください。

1年に1度、飼い犬の予防接種

狂犬病予防集合注射



狂犬病予防集合注射を右表の日程で行います。お近くの会場をご利用ください。

3月下旬ごろに「犬の登録確認及び注射案内」のはがきを送付します。問診票を記入のうえ、必ず「はがき」を会場へご持参ください。

※狂犬病予防法により、生後91日以上の子犬への接種が飼い主に義務付けられています。

接種費用：3,500円／1頭

🐾 飼い犬を新規登録する場合は、手数料として3,000円が必要です。

🐾 登録鑑札を紛失した方は、再交付の手続きをお願いします。（手数料として1,600円が必要です。）

🐾 飼い犬の死亡や飼い主の住所・氏名変更などは、生活環境課へ届出をしてください。

問 生活環境課（1階12番窓口） ☎23-1004

実施日	時間	会場
4月19日(日)	9:00～10:30	旧魚津市総合体育館
	10:50～11:10	旧大町小学校
4月22日(水)	9:00～9:20	上野方コミュニティセンター
	9:30～9:50	稗皇宮農組合倉庫前 (松倉簡易郵便局向かい)
	10:00～10:15	上中島コミュニティセンター (吉野1280-9 吉野公民館向かい) ※本紙発行時点の名称
	10:25～10:45	下中島コミュニティセンター
	11:00～11:15	新川厚生センター 魚津支所
	11:25～11:40	日本カーバイド厚生会館
4月23日(木)	9:00～9:15	島尻第3公民館
	9:30～9:50	加積コミュニティセンター
	10:00～10:15	天神コミュニティセンター
	10:30～10:45	西布施地域活性化センター
	11:05～11:25	経田コミュニティセンター
11:40～11:55	魚津市浄化センター	

※昨年から変更になっている会場がありますので、ご注意ください。

住宅取得支援事業の見直しについて

令和8年4月認定分から、次の補助金の補助内容を見直します。

■居住誘導区域住宅取得支援補助金

・補助額の変更 ※住宅取得額の4%

市内居住誘導区域外から区域内への転居者：上限50万円 → 30万円に変更

市外から居住誘導区域内への転入者：上限100万円 → 50万円に変更

・国補助金または新生活応援世帯加算との併用：併用不可 → 併用可能に変更

■子育て新婚世帯住宅取得支援補助金

・補助額の変更 定額：50万円 → 30万円に変更

※新生活応援世帯加算については変更なし。



居住誘導
(市HP)



子育て新婚
(市HP)

ステージやコンサートなど、盛りだくさんの1日!

学びの森からのお知らせ

問 生涯学習・スポーツ課
☎23-1045



市HP

【共通】日時：3月15日(日) 10:00~16:00 会場：新川学びの森天神山交流館

●第14回 魚津市生涯学習フェスティバル

生涯学習友の会・地区コミュニティセンターの発表や作品展示、ワークショップがあります。

同時開催の「What's 学びの森?!」のステージやスペシャルコンサートもあります。

10:00~

- ・開会セレモニー オープニング ファンファーレ (桜ホール)
- ・作品展示
- ・ワークショップ (絵手紙、英語パズル、写経、手芸)
- ・喫茶コーナー (お茶席)



作品展示



ステージ発表

10:15~11:30

- ・ステージ発表 (桜ホール)

13:00~14:20

- ・体験教室 Goodyオトナの英会話
定員：8人 ※要申込 (齊藤) ☎090-2039-0723

●『市民のためのクラシック講座』 天才! 山田武彦のピアノワールド♪

学びの森のスタインウェイピアノを自由自在に操る天才ピアニスト・山田武彦さんの演奏をお楽しみください。

時間：13:30~14:30

入場料：500円 (高校生以下無料)

定員：80人 ※要申込

演目：「世界のダンスを楽しむ」
ショパン 英雄ポロネーズ
ドーム ブルー・ボッサ
こきりこ節 ほか



山田 武彦さん

同時開催 「What's 学びの森?!」
主催：にいかわ学びの森みらい会議
詳しくは学びの森HPをご確認ください。

問 新川学びの森天神山交流館
☎31-7001 (月曜・木曜休館)
メール：manabi-t@nice-tv.jp



学びの森HP

問 NHKふれあいセンター
☎0570-066-066 (ナビダイヤル)
※ナビダイヤルが使用できない場合
☎050-3786-5000

申 〒150-8001 NHK「こころ旅」係
(住所不要)
FAX：03-3465-1327



応募フォーム

番組名：にっぽん縦断こころ旅2026 “春の旅”
放送局：NHK
応募内容：①住所、②氏名、③電話番号、④年齢、⑤思い出の場所・風景、⑥場所にまつわるエピソード
応募方法：応募フォーム、FAX、はがき・封書から
応募締切：4月20日(月) 必着
富山県の放送予定：6月8日(月)~6月12日(金)

NHK「にっぽん縦断こころ旅」 お手紙募集



番組HP

こころの中にある思い出の場所、こころに残っている風景などの場所にまつわる個人のエピソードを紹介し、視聴者から寄せられた手紙に記される「忘れられない風景」をもとに、俳優・田中美佐子さんが自転車で地元の人々と触れ合いながら旅をする番組です。

2026春の旅では、富山県が訪問先の一つとなっており、何げない風景、思い出の風景、忘れられない風景、みんなに伝えたい風景、音の記憶と重なる風景など、さまざまな風景や場所にまつわるエピソードを募集します。旅の成功の鍵は皆さまからのお便りです。ぜひ、ご応募ください。

お知らせ info 引っ越しの手続きについて

●引っ越しの際は異動の手続きをお忘れなく
住所の異動届(転出・転入・転居など)は、国民健康保険、国民年金、選挙人名簿への登録などに関わる大切な手続きです。忘れずに市民課で手続きしてください。
※マイナンバーカードがある方は必ず提出してください。

●転出届がオンラインで提出できます
マイナンバーカードをお持ちの方で、市外(国内)へ引っ越しをする方は、マイナンバーカードや市LINE公式アカウントから転出の手続き(暗証番号必要)が可能です。



マイナンバー

※転出届の手続き後は、転入先の市区町村窓口で転入届等の手続きが必要です。
※転出に伴う各課での手続きには、ご来庁いただく場合があります。



魚津市LINE公式アカウント

問 市民課(1階総合窓口) ☎23-1003

お知らせ info 井戸水使用・併用世帯の皆さまへ

宅内で井戸水を使用している(水道との併用を含む)世帯の下水道使用料は、世帯人数により算定しています。出生、死亡、引っ越し、市外居住の学生、長期入院等の異動により世帯人数が変更した場合は、速やかに届出をお願いします。インターネットから届出が可能です。

また、宅内使用水を変更した場合(井戸水を止めた、上水から井戸水へ変更など)も、届出が必要です。

タオルや下着、水に溶けないものは流さないで!
下水道施設の故障が発生しています。



人数変更届申請フォーム

問 上下水道課(第二分庁舎) ☎23-1013

お知らせ info 特別児童扶養手当について

身体または精神に重度または中度以上の障がいをもつ20歳未満の児童の父母や養育者(父母にかわって児童を養育している方)に対して支給されます。

受給を希望する場合は手続きが必要です。所得制限など、支給条件についてはお問合せください。

手当額(月額) ※令和8年3月現在
1級(重度) 56,800円、2級(中度) 37,830円

問 こども課(1階10番窓口) ☎23-1006

お知らせ info つむぎ倶楽部

認知症や介護に関する情報交換や相談の場です。初めての方もお気軽にどうぞ。

●オレンジカフェつむぎ(認知症カフェ)

日時：3月5日(木)、4月2日(木) 10:00~15:00

参加費：300円(飲み物、軽食付)

●介護家族の集い

日時：3月20日(金) 13:30~16:00

※昼食会(水・金曜日)や喫茶(平日11~15時)なども行っています。詳しくは、お問合せください。

問 つむぎ倶楽部(吉島511) ☎22-6006

お知らせ info 心の障がいを抱える方のための 街中での居場所づくり

心の障がいや外出が困難な方が外出するきっかけとして、自宅以外でリラックスしていただくとともに、本人およびその家族の横のつながりを深めるための場です。

日時：3月10日(火) 13:00~15:00

会場：野島建設 魚津 2階(魚津市友道390-1)

対象：ひきこもりや心の障がいを抱える方およびその家族

内容：専門職員(サポート新川スタッフ)による悩み相談会、いどばたサークル「座談会」

問 社会福祉課(1階8番窓口) ☎23-1005

お知らせ info 認知症介護者サロン

認知症の方を介護しているご家族を対象に、日頃の悩みや思いを話し合います。

日時：3月13日(金) 13:30~14:30(要予約)

会場：あると4階(魚津緑ヶ丘病院併設)

参加費：100円

問 にいかわ認知症疾患医療センター ☎22-3399

お知らせ info 魚津市スポーツ競技大会 出場奨励金制度

全国大会などに出場された方へ奨励金を支給する制度があります。対象となる大会、申請方法、必要書類などは、市HPをご確認ください。

問 生涯学習・スポーツ課 ☎23-1046 市HP▶



お知らせ info **MiraPayプレミアム商品券の
利用期限について**

MiraPayプレミアム商品券の利用期限は、**4月30日(木)**です。期限の過ぎた商品券は失効しますので、お早めにご利用ください。詳しくは、お問合せください。

問 TOYAMA ONE Wallet事務局
☎050-8882-6960
魚津観光まちづくり(株)
☎55-2500



商品券事業 HP
利用可能店舗一覧

お知らせ info **運転免許証を
自主返納された方へ**

市では、運転免許証を有効期限内に自主返納された方に「市民バスフリーパス券（1年間有効）」を交付しています。交付には、運転免許証を自主返納した日から1年以内に申請が必要ですのでご注意ください。希望により配偶者へも交付できます。

※市民バスのフリーパス有効期間内は、AIオンデマンド交通「チョイソコうおづ」への乗車が1乗車500円→300円となります。

- 持ち物：**①申請による運転免許の取消通知書
※警察署等で手続き完了後に発行されるA4サイズの用紙
②本人確認書類（マイナンバーカードや資格確認書など）

申請方法：窓口または電子申請フォームから



問 生活環境課（1階12番窓口）☎23-1048 申請フォーム

お知らせ info **まもなくシーズン到来！
花の森・天神山ガーデン**



花の森・天神山ガーデンのお花が、今年も見頃を迎える季節となりました。4月にはサクラやハナモモ、スイセン、5月にはボタン、シャクヤクをはじめ四季折々の花が訪れる人の心を和ませてくれます。お花に囲まれながら、ゆったりとした時間をお過ごしください。

問 花の森・天神山ガーデンを守る会 事務局 ☎22-1200

お知らせ info **屋外広告物について**

屋外広告物のルールをご存じですか？
景観の保全や市街地のにぎわいの調和を図るため、また交通の妨げにならないために、さまざまなルールが設けられています。魚津市をより安全で美しい街並みにするために、皆様のご協力をお願いします。
屋外広告物の設置の詳細なルールおよび申請については、お問合せください。

問 都市計画課 ☎23-1030

お知らせ info **「建設リサイクル」の推進について**

～循環型社会は今と未来を繋ぐ希望の輪～

床面積が80平方メートル以上の家屋を解体する際は、事前の届出が必要です。
建設リサイクル法では、分別解体や資材のリサイクルを求めています。再生資材化が容易な特定建設資材（コンクリート塊やアスファルト塊、木材など）の「分別解体」と「リサイクル」を積極的に推進しています。
一般家屋の解体等の際にも、適正な分別解体・再資源化を推進していますので、建設リサイクルにご理解とご協力をお願いします。詳しくはHPをご確認ください。

問 北陸地方建設副産物対策連絡協議会事務局
（北陸地方整備局 企画部 技術管理課 基準第三係）☎025-280-8880



HP

お知らせ info **用水減水のお知らせ**

片貝谷発電所の発電所機器点検修理作業に伴い、用水を減水します。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

期間：3月18日(水)～26日(木)

- 【減水区間】**
- 貝田新円筒分水槽より下流：中川、経田、青柳、東山、天神野、古田、印田、鴨川、道坂、吉島
 - 片貝谷発電所沈砂池より下流：荒井
 - 黒谷頭首工より下流：島尻、東城

問 北陸電力(株)新川水力センター 発電保守課 ☎24-6285
魚津市土地改良区 ☎22-5656

募 **インドアテニススクール
受講生募集**

初心者、初級者、中級以上とレベルに合わせ指導します。詳しくは、魚津市テニス協会HPをご確認ください。

日時：3月4日(水)～6日(金) 19:30～21:30
会場：桃山運動公園屋内グラウンド
対象：一般・学生・ジュニア **定員：**30人
受講料：800円×3日間 ※1日単位の受講も可能



HP

問 魚津市テニス協会 メール：uozutennis@gmail.com

募 **県民カレッジ 受講者募集
（前期・通年講座）**

歴史や防災を学ぶ講座、街歩きの体験講座、高校生と共に学ぶ共学講座の受講者を募集します。

申込締切：3月18日(水)（郵送は3月13日(金)消印有効）

※詳しくは、市役所等にある「みどり野」3月号や県民カレッジ新川地区センターHPをご確認ください。

問 県民カレッジ新川地区センター
（新川みどり野高校内）☎22-4001



地区センター HP

募 **体験機でわかりやすく学べる！
スマホ教室**

参加費 無料

生活に欠かせなくなってきた「LINE」の便利で使える機能をご紹介します！

日時：3月19日(木) 13:30～15:30
会場：魚津市立図書館2階 視聴覚室
内容：「LINE」の文字入力、写真添付、スタンプ送付や便利機能（グループトーク、ビデオ通話など）
定員：20人（申込順） **申込締切：**開催日の前日



問 申 情報広報課 ☎23-1010

募 **魚津蜃気楼研究会 会員募集**

観光客に蜃気楼の説明を行うほか、蜃気楼の撮影をしています。ご都合の良い時に、海の駅蜃気楼の展望地にお越しください。一緒に蜃気楼観測を楽しみましょう。

年会費：1,000円
申込：魚津蜃気楼研究会HP内の問合せフォームから



蜃気楼研究会 HP

募 **会計年度任用職員制度による
保育士募集**

魚津市内の公立保育園で勤務する会計年度任用職員を募集しています。

募集人員：保育士（短時間、フルタイム）若干名
勤務内容：保育全般・保護者対応（勤務時間は要相談）
雇用期間：令和8年4月1日～令和9年3月31日（予定）
賃金：時給1,309円～（処遇改善手当、期末勤勉手当、通勤手当、有給休暇あり）
資格：保育士資格を有する方または取得見込みの方で、心身ともに健康な方
勤務を要しない日：土曜・日曜・祝日・年末年始
申込方法：採用申込書（市HPからダウンロード可能）と保育士証のコピーをこども課へ提出してください。



市HP

問 申 こども課（1階11番窓口）☎23-1079

募 **日本語ボランティア募集**

日本語初心者の外国人の方に、ボランティアで日本語を教えてください方を随時募集しています。

活動内容：①初級の日本語を日本語で指導（1対1形式）
※週1回、90分程度（平日9:00～20:00）
②複数人の日本語ボランティアと外国人とのやさしい日本語での対話型教室
※月1回、日曜日

活動場所：市役所会議室や市内コミュニティセンター
募集対象：日本語ボランティア養成講座などを受けたことがある方



市HP

問 地域協働課 ☎23-1131

募 **初心者歓迎！
観光案内ボランティア募集**

県内外からの観光客に魚津の魅力を紹介します。魚津の観光を盛り上げてくれる方を募集します。

対象：魚津市の観光やまちづくりに関心がある人（高校生以上、居住地不問）※書類選考等あり
内容：観光地等の紹介やレンタル品の貸出など
場所：魚津駅観光案内所（釈迦堂1-1）

※活動日は要相談。知識は先輩ボランティアが教えます。メールの表題に「ボランティア希望」と記載の上、ご連絡ください。

問 魚津観光まちづくり(株) ☎55-2500
メール：info@uozu-machi.com

募 魚津市男女参画推進市民委員会 委員募集

魚津市が推進する「男女共同参画」についてご意見をいただくため、学識経験者や各分野の代表者等による「男女共同参画市民委員会」を設置しています。

令和8年度からスタートする「魚津市男女共同参画プラン（第5次）」に基づくさまざまな取組に関して、会議に出席しご意見をいただける市民委員を募集します。

市民委員は、一般公募の方を含めて約15人で構成し、年に1～2回の会議を開催します。



応募フォーム

募集人数：2人（男性1人、女性1人）

対象：市内在住の満18歳以上

任期：令和8年6月1日～令和10年3月31日

応募方法：応募フォーム、メール、郵送または持参

応募用紙の請求方法：市HPからダウンロードするか、直接窓口までお越しください。

応募締切：3月25日(火)

※書類審査などを実施します。

問 千937-8555 魚津市釈迦堂1-10-1

地域協働課 ☎23-1131

メール：chiiki-kyodo@city.uozu.lg.jp



市HP

募 市内小学校 スクールバスの運転手募集

学校名	よつば小学校	清流小学校
ルート	上野方～本江	西布施～吉島
勤務内容	スクールバスの運転および車体・車内清掃	
運行事業者	魚津タクシー協会（担当：魚津交通㈱）	
雇用期間	雇用開始日から年度末まで（原則更新） ※魚津交通㈱のパートタイム職員として採用	
賃金	時給 1,500円	
資格	中型（限定解除可）自動車免許以上 ※二種不要	
勤務日	学校開校日（通常：週5日） ※夏休み、冬休み、春休み期間中であっても学校行事などにより運行する場合があります。	
勤務時間	登校便（6:30～8:30）、下校便（14:00～17:30） ※学校行事などにより変更となる場合があります。 ※登校便または下校便のどちらかだけでも可能です。	
運休日	土曜、日曜、祝日、小学校の休校日	
その他	雇用保険の適用あり。通勤手当の支給あり。 その他規定による。	

問 魚津交通㈱ ☎22-0640、教育総務課 ☎23-1044

募 魚津市スポーツ少年団 令和8年度団員募集

魚津市では、14種目23団が活動しており、令和7年度は405人の団員が登録しています。

対象の学年や活動日は各団で異なりますので、詳しくは事務局までお問合せください。

なお、3月中旬～4月上旬に募集要項を市内小学校に配布します。そちらも併せてご確認ください。

問 魚津桃山運動公園 ☎22-0077

募 うおづスポラ 一般、シニア会員募集

受付開始日時：3月16日(月) 8時半～

※未就学児・小中学生については、うおづスポラHPおよび広報4月号の折込チラシでお知らせします。



HP

問 申 スポラ事務局（ありそドーム）☎23-9800

募 がん検診に関する調査協力をお願い

魚津市では、対象年齢の方が定期的ながん検診を受けられるよう、調査を行っています。令和7年度（令和7年4月～令和8年3月）の勤務先等でのがん検診の受診状況について、調査にご協力をお願いします。

目的：がん検診受診状況の把握および受診の勧奨

対象：会社や事業所に勤務している方のうち、40歳以上の男性または20歳以上の女性

内容：令和7年度のがん検診の受診状況について（胃・大腸・肺・子宮・乳房）

回答方法：回答フォームから

回答締切：6月30日(火)

回答フォーム▶
(所要時間
3分程度)



問 健康センター ☎24-3999

NICE TV 広告

(株)新川インフォメーションセンター

魚津市釈迦堂1-12-18 魚津商工会議所ビル2階

☎0120-344-714 ☎0765-23-0400

くらしカメラ お申込み受付中!

※NICE TVインターネットサービスのお申込みが必要です。

募 市営住宅・特公賃住宅 入居者募集

入居申込の受付は、魚津市営住宅管理事務所（釈迦堂1-3-22）で行っています。

申込受付時間：平日 8:30～17:15

入居者選定方法：申込順

空室情報更新：毎月1日と15日（休日の場合は翌開庁日）

※最新情報は、魚津市営住宅管理事務所または都市計画課にお問合せいただくか、市HPをご確認ください。



市HP

問 都市計画課 ☎23-1031

魚津市営住宅管理事務所 ☎32-5210

募 令和8年度自衛官等の募集

資格：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

【一般曹候補生】

受付期間：3月1日(日)～5月7日(休)

試験期日：1次試験 5月16日(土)～24日(日)（内1日）

2次試験 6月13日(土)～28日(日)（内1日）

【2等陸・海・空士（任期制自衛官）】

受付期間：年間を通じて

試験期日：受付時にお知らせします。



自衛隊富山地方
協力本部HP

問 自衛隊魚津地域事務所 ☎24-1036

募 富山県警察官募集

【第1回警察官採用試験】 警察官A

資格：大学卒業または令和9年3月までに卒業見込みの方

受験申込期間：3月6日(金)～4月6日(月)

第一次試験：5月10日(日)

問 魚津警察署 ☎24-0110

あなたも一緒に働きませんか？ 広告

次回の説明会は、

3/4(水)・18(水)

いずれもAM10:00開始で、30分程度です。
話を聞くだけでもOK！ぜひご参加ください

魚津市シルバー人材センター（60歳以上対象）

魚津市北鬼江1-1-11 Tel. 0765-22-5326

イベント EVENT 春のもくもくフリーマーケット

暖房完備で、悪天候でも安心の屋内フリーマーケットです。ハンドメイド雑貨やおもちゃ、中古衣料など、お気に入りの一品を見つけてみましょう。

日時：3月1日(日) 9:00～13:00（雨天決行）

会場：魚津もくもくホール 多目的ホール

問 魚津もくもくホール ☎22-0909

イベント EVENT 歩こう会

日時：3月15日(日) 7:50あいの風とやま鉄道魚津駅集合
コース：魚津歩こう会60周年 新潟県糸魚川市 市振～宮崎海岸・ウォーク

参加費：一般500円（保険代）、会員無料

問 魚津歩こう会（明吉）☎24-9622

イベント EVENT 金山谷獅子舞奉納

市の郷土芸能の一つである、金山谷神明社春祭りの獅子舞奉納を執り行います。

日時：3月15日(日) 11:30～ 村回り

13:00～15:00頃 金山谷神明社奉納

場所：金山谷神明社境内

※悪天候の場合は、金山谷郷土文化保存伝習館

問 金山谷獅子舞保存会 ☎090-8268-2065

イベント EVENT 魚津の発酵文化をめぐる 大人の産業観光ツアー Vol.2

魚津に根づく味噌や酒など「発酵」の魅力を、「見て・聞いて・味わう」バスツアーです。

開催日：3月20日(金・祝) 13:10～19:30

内容：甘酒&ジェラートの試食、藍染め小物作り、チーズづくり体験、新酒の試飲、神経締めした魚の試食・発酵ディナー ※変更する場合があります。

定員：20人（20歳以上の方）※定員を超えた場合は抽選

参加費：10,000円/人（飲食代・保険料等含む）

申込締切：3月5日(休)

申込方法：HPの申込フォームから

問 魚津観光まちづくり㈱ ☎55-2500



観光案内HP

会場製品の販売情報	開催日時	会場	問合せ
魚津の朝市	3月22日(日) 6:30~9:30	海の駅蜃気楼	魚津の朝市 実行委員会 ☎22-1200

※蜃気楼バザールは3月末までお休みです。
 ※松倉もちり市は4月末までお休みです。
 ※山の駅もくもく野菜市は5月上旬までお休みです。

団体活動のための補償制度 スポーツ安全保険

アマチュアのスポーツ団体などを対象とした保険です。活動中の事故などに対して補償を受けられます。保険の詳細や資料請求は、協会HPをご確認ください。

協会HP 

問 (公財) スポーツ安全協会 ☎03-5510-0033

ご寄付ありがとうございました

(敬称略)

社会福祉基金へ	
寄付者	金額等
健康友の会 沖田 崇寛	3,000円

善意銀行へ(社会福祉協議会) ☎22-8388	
寄付者	金額等
魚津第二こども園職員一同	8,000円



3.14.土.10:00オープン!

16:30閉園(最終受付16:00)

2026年営業期間 3月14日(土)~11月30日(月)
 水曜定休(祝日の場合は翌日休園・GW営業)

☎24-6999 

無料相談会	日時	会場	予約・問合せ
人権相談	3月6日(金) 13:30~16:00	市役所1階 市民相談室	富山地方法務局 魚津支局 ☎22-0461
行政相談	3月12日(木)・19日(木) 13:30~16:00	市役所1階 市民相談室	市民課 ☎23-1003
消費生活相談	毎週(水)・(金) 9:00~12:00・13:00~16:00	市役所1階 市民相談室	市民課 ☎23-1003
市民相談	平日 8:30~16:30	市役所1階 市民相談室	市民課 ☎23-1003
住宅・空き家相談(要予約)	平日 8:30~17:15	市役所3階 都市計画課	都市計画課 ☎23-1031
認知症無料相談(要予約) ※ケアマネジャーの同伴可	3月17日(火) 14:00~15:00	市役所1階 福祉相談室	魚津市地域包括支援センター ☎23-1093
高齢者向け法律相談(要予約4枠) ※市内在住の65歳以上の方またはその家族対象	3月26日(木) 13:30~15:30	市役所1階 福祉相談室	社会福祉課 ☎23-1007
生活・就労相談	3月12日(木) 10:00~11:30	魚津市社会福祉協議会 (旧百楽荘) 2階	富山県東部生活自立支援センター ☎24-2255
心の健康相談(要予約)	3月10日(火) 13:30~15:30	新川厚生センター 魚津支所	新川厚生センター 魚津支所 ☎24-0359
無料メンタルヘルス(要予約) ※50人未満の事業所勤務の方対象	3月7日(土) 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 ☎22-0318
	3月14日(土) 10:00~12:00	魚津緑ヶ丘病院	

魚津市立図書館

☎22-0462

開館時間	休館日
火曜~金曜 9:00~20:00 土・日・祝 9:00~17:00	2日(月)・9日(月)・16日(月) ・23日(月)・26日(木)・30日(月)

〈絵本の読み聞かせ〉1階おはなしコーナー

- おはなしを楽しむ会
7日(土)・14日(土)・28日(土) 10:30~
- ひまわりの会
21日(土) 10:30~



新着

- 【一般】「城下町江戸の町人地」(高山 慶子/著) 「なぜ、無意識に空気を読んでしまうのか?」(齊藤 勇/監修)
- 【文学】「フェイスウォッシュ・ネクロマンシー」(栗原 知子/著) 「メゾン美甘食堂」(水生 大海/著)
- 【児童】「ななくさのえほん はるあき」(谷本 雄治/文 大野 八生/絵)
「シャボンだまサーカス」(吉田 のばら/著)

▶話題の一冊

『いま知りたい お米と農家の話』

農山漁村文化協会/編 農山漁村文化協会

「令和の米騒動」とも言われた昨今の米をめぐる危機の実態と未来への道筋を探る一冊。需給バランスの崩れ、価格形成の課題、生産現場の苦境など、現代の米問題を多角的に分析。これまでの歴史的変遷を踏まえ、生産者と消費者が共に歩む持続可能な米づくりのあり方を考察する。



▶ふるさと歴史講座

日時：3月7日(土) 13:30~(開場13:00~)
 演題：「戦国末期の魚津城を考察-天正10年の戦いはこうだった-」
 講師：菅沼 幸春(魚津歴史同好会会員)
 定員：40人(当日先着順、参加無料)
 場所：図書館2階 視聴覚室

▶シネマ倶楽部

日時：3月8日(日) 14:00~(開場13:40~)
 作品：「正直不動産ミネルヴァSPECIAL」(本編89分)

正直不動産シリーズのスピノフ作品。ミネルヴァ不動産立川店の店長となった神木涼真は「空き家」に着目。空き家買取に力を入れる中、大手不動産も参戦し争奪戦が繰り広げられる。理想と現実の狭間で苦悩する神木を救うため、立川店の社員たちが心を一つにして奔走する。痛快ビジネスコメディードラマ。

出演：ディーン・フジオカ、倉科カナ ほか
 定員：55人(当日先着順) 場所：図書館2階 視聴覚室

▶八木先生の文学教室公開講座

日時：3月18日(水) 14:00~(開場13:30~)
 演題：「日本文学と連想」
 講師：八木 光昭(元聖徳大学教授)
 定員：40人(当日先着順、参加無料)
 場所：図書館2階 視聴覚室



RESTAURANT MIRAVEIL ランチ&ディナービュッフェ バラエティ豊かなお料理が食べ放題!

毎日開催中 ランチ 11:00~15:00 (クロス) *最終入店 14:00 金土日祝日限定 ディナー 18:00~21:00 (クロス) *最終入店 20:00

平日	中学生以上 2,420円 65才以上 2,200円 小学生 1,540円	ソフトドリンク付	中学生以上 4,000円 小学生 1,800円
土・日・祝日	中学生以上 2,750円 65才以上 2,530円 小学生 1,650円	[ディナー限定お得なアルコール飲み放題プラン] お一人様 6,000円	

ディナー・ランチ 共通 未就学児 880円 3才以下 無料 *90分の時間制 [料金はすべて税込]

ホテルグランミラージュ 魚津市吉島1-1-20 Tel. 0765-24-4411 (代)

詳しくはこちらをご覧ください 

魚津水族館 ☎24-4100

開館時間 9:00~17:00 (入館16:30まで)

休館日 3月2日(月)、9日(月)



HP



X



Instagram

▶春の企画展「ホタルイカ展」

「富山湾の神秘 ホタルイカ」について、昨今の研究内容を取り入れた最新情報を紹介します。ホタルイカと一緒に記念写真が撮影できる特設水槽も設置します。

期間：3月20日(金)~5月10日(日)

場所：水族館3階 ファミリウム

発光実験：期間中、土・日・祝日の1日2回開催 (定員20人・有料)
※詳細は、HPおよび水族館公式SNSでお知らせします。



魚津埋没林博物館 ☎22-1049

開館時間 9:00~17:00 (入館16:30まで)

※カフェKININALは3月1日(日)から営業します。10:00~17:00 (木曜定休)



X



Instagram

▶魚津蜃気楼研究会 野村英樹写真展

「富山湾の風景が七変化！これが魚津の蜃気楼だ！」

富山湾の蜃気楼がみせる一瞬の奇跡がここに集結。朝昼晩で異なる顔を見せる蜃気楼の神秘を体験してください。



▲新湊大橋

期間：4月30日(木)まで

場所：埋没林博物館

【関連イベント】

▶ギャラリートーク&実験ワークショップ

野村さんによる写真解説と、見る角度で絵が変わる不思議な板(レンチキュラー)を使って蜃気楼を再現するカード作りを行います。

日時：3月28日(土) 14:00~15:00

対象：小学生以上 材料代：300円

定員：20人(フォームから事前申込制)

持ち物：スマートフォンまたはタブレット



申込フォーム

▶ふれあい学習会 インフィニティミラージュ観察会

双眼鏡をもって海辺へ！蜃気楼を見るポイントを紹介します。

日時：3月28日(土) ①11:00~ ②15:00~ (各回1時間程度)

場所：埋没林博物館 テーマ館1階 蜃気楼コーナー

参加費：無料(事前申込不要)

▶写真展

「魚津ナチュラルギャラリー26」

きれい、ふしぎ、おもしろい！
学芸員のレンズを通して魚津の多彩な自然を紹介！

期間：4月30日(木)まで

場所：埋没林博物館3階 企画展示室
(別途入館料が必要です。)



▲ウチワドコロ

▶休館日のお知らせ

休館日：3月5日(木)、12日(木)

「マリンゲート(海の駅蜃気楼出入口)」は、荒天時および積雪時は閉鎖します。



ミラージュランド ☎24-6999

開園時間 10:00~16:00 (水曜休園)



HP



Instagram

▶ミラージュランド前売りのりもの券販売について

2026年の営業期間内に使えるお得な前売りのりもの券の販売を行います。通常よりお得な料金となっていますのでこの機会にぜひお買い求めください。

通常価格 50枚 **10,000円(税込)**のところ



特別価格 50枚 **7,000円(税込)**で販売！

※10枚つづりの券を5枚/1冊として販売します。

販売期間：3月1日(日)~3月31日(火)

販売場所：魚津ショッピングスクエア サンプラザ
1階インフォメーション

※ミラージュランドでの前売り券販売はありません。

有効期限：3月14日(土)~11月30日(月)

※2025年までに購入された券はご利用できません。

<購入特典>

前売りのりもの券1冊購入につき、大観覧車1回招待券2枚と魚津ショッピングスクエアサンプラザで使える商品券500円分をプレゼント！

さらに、3月14日(土)までに購入されると、上記の特典に加え、大観覧車招待券を2枚追加でプレゼントします。ぜひ、お早めにご購入ください。

▶ミラージュランド開園日時について

開園日時は **3月14日(土) 10:00** です！

今シーズン開園期間：3月14日(土)~11月30日(月)

▶ふれあい牧場フロンティアについて

ふれあい牧場フロンティアは、ミラージュランドが冬期休園中も営業しています。詳しくはお問合せください。 ※要予約

☎090-6195-2865 (担当：中村)



▶遊園地スタッフ募集

遊園地日給職員・アルバイトスタッフを募集しています。詳しくは、お問合せください。

勤務時間：日給職員 8:30~17:15
アルバイト 9:00~17:00

みらパーク

NAPs事務局

☎080-7290-6247 (平日10:00~16:00)

メール：contact@uozupark.com

イベントの詳細は公式SNS、HPで順次更新しています



HP



Facebook



Instagram

▶さくらまつり in みらパーク

選りすぐりのキッチンカーや手作りアクセサリーの出店が並びます。さらに、「蜃気楼節保存会」による伝統の演舞もあります。4月4日(土)、5日(日)には、市内の飲食店が集う「魚津印のうまいもん」、パークヨガ、親子フォト同時開催。“おいしい”を一度に味わえる4日間です。

期間：4月2日(木)~4月5日(日)

場所：みらパーク

入園料：無料

駐車場：1000台程度



HP



▶つながるパークヨガ

日時	講師	晴天時/雨天時
3月15日(日) 10:00~11:00	五十嵐 健	公園内/ レストハウス2階
3月29日(日) 10:00~11:00	新井 かおり	公園内/ レストハウス2階

▶みらパーク音楽祭2026 出演者募集！

今年も開催決定。
屋外ステージで披露したい方はどなたでもOK！
詳しくは、HPをチェック。

開催日時：6月14日(日) 10:00~16:00

エントリー締切：4月10日(金) 20:00



HP

带状疱疹定期予防接種のお知らせ

【令和7年度の带状疱疹定期予防接種対象者】

- 魚津市民で、接種を希望する次の方
- 令和7年4月2日(水)～令和8年4月1日(水)に65、70、75、80、85、90、95、100歳となる方
- 60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり日常生活がほとんど不可能な方
- 101歳以上の方（令和7年度に限り対象）

ワクチンの種類	接種費用	接種回数
生ワクチン	2,900円/回	1回
組換えワクチン	7,300円/回	2回

△注意点

期限を超えると左記金額での接種はできませんので、希望される方はお早めに接種をお願いします。

- 接種方法：① 個別案内（はがき）を確認する。
② ①で届いた個別案内を指定医療機関へ提示し、予防接種をする。

接種期限：令和8年3月31日(火) 接種場所：市内指定医療機関（要予約）

※上記の対象とならない方は、「任意接種」として自費で接種を受けることができます。任意で接種された場合には「魚津市带状疱疹助成制度」により带状疱疹の予防接種の接種費用の一部を助成します。



市HP

健康相談会（無料）

血圧・血糖・脂質の値が気になる、健診結果の見方がわからない、詳しく知りたい方のための相談会です。

日時：平日8:30～17:15（予約制）
※相談時間は30分～1時間程度です。
会場：健康センター（前日までにお申込みください。）

※特定健診の結果、メタボリックシンドローム予備群および該当の方には、特定保健指導相談会の利用券をお送りしています。相談会の利用がない方には、お電話等で状況確認する場合があります。

この春、国民健康保険に加入される方へ

退職等で国民健康保険に加入した方は、魚津市の健（検）診の対象となります。定期的な健（検）診が生活習慣病やがんの早期発見・早期治療につながります。必要な健（検）診は、次のとおりです。

●特定健診

対象者：魚津市国民健康保険加入者（40歳以上）
健診内容：血液検査、尿検査、医師診察、身体測定、血圧測定など
受診券：令和8年5月末に送付
問合せ：健康センター（24-3999）、市民課（1階3番窓口 23-1011）
※年度途中で加入される方はお問い合わせください。

●がん検診

対象者：職場等で検診を受ける機会がない40歳以上の方
※子宮がん検診のみ20歳以上
検診内容：胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診
受診券：右のフォームより要申込（令和8年4月末に送付）
問合せ：健康センター（24-3999）



受診券発行フォーム

子育て支援センター

未就園児とご家族が、楽しく過ごせる場所を提供しています。また、専門アドバイザーが育児相談に応じます。

名称・連絡先	開所時間等
子育て支援センター「のびのび」 （健康センター内） 吉島1165（☎24-0415）	<のびのび広場> 平日 9:00～11:30、13:00～15:30 <赤ちゃん広場> 日時：3月18日(水) 9:30～11:00 対象：生後6か月までの児とその家族
子育て支援センター「にこにこ」 （かつみ認定こども園内） 吉島132（☎23-2225）	<にこにこ広場> 平日 9:00～12:00、13:00～15:00 HP

※詳しくは、魚津市子育て応援サイト、かつみ認定こども園HPをご確認ください。

★親子で児童センターの「ひろば」に遊びに来ませんか？

未就園児とその保護者なら誰でも自由に参加できます。10:00頃から活動を始めます。

【メインあそび】					
つばめ（新金屋） ☎23-5133	ひばり（六郎丸） ☎23-0500	すずめ（北鬼江） ☎23-0522			
2日(月) プチプチあそび	3日(火) おひなさまフォトブース	5日(木) 風船あそび			
9日(月) エアポリン	10日(火) ボウリング	12日(木) ままごとあそび			
—	17日(火) シールあそび	19日(木) 遊戯室であそぼう			

★第2・第4日曜日につばめ児童センターで遊ぼう（9:30～16:00）

- 8日(日) 10:00～12:00 制服お渡し会
- 22日(日) 卓球をしよう

子育てカレンダー

持ち物：母子健康手帳 会場：健康センター

▶4か月児健診 股関節脱臼検診
対象 満4か月児
実施日 3月4日(水) 事前に案内を送ります
受付時間 第1子 12:45～13:00
第2子以降 13:00～13:15

▶3歳児健診
対象 令和4年9月生まれの児
実施日 3月18日(水) 事前に案内を送ります
受付時間 13:00～13:15

▶5歳児健診
対象 令和3年2月16日～4月1日
生まれの児
実施日 3月5日(木) 事前に案内を送ります
受付時間 12:45～13:15

▶ごっくんルーム（栄養相談）
対象 離乳食を始めて1か月以内の児
実施日 3月27日(金)
開始時間 10:00～（予約制）

▶もぐもぐ教室（栄養相談）
対象 生後9～10か月児とご家族
実施日 3月13日(金)
開始時間 10:00～（予約制）

▶フッ素塗布
※1歳6か月児健診で申し込まれた方
対象 2歳、2歳6か月、3歳になる児
日時 3月13日(金) 13:00～13:30

休日当番医（9:00～17:00）

一般医		歯科医	
3/1(日) 沢口胃腸科クリニック 火の宮町 ☎22-1748	川口歯科医院 立山町前沢新町 ☎076-464-1166	3/8(日) いなば小児科医院 本新町 ☎22-8888	歯科Myクリニック 立山町前沢 ☎076-463-6480
3/15(日) みのう医科歯科クリニック 北鬼江 ☎22-0500	岩崎歯科医院 立山町宮路 ☎076-483-1118	3/20(金) 加納耳鼻咽喉科医院 吉島 ☎23-1633	マキノ歯科医院 立山町草野 ☎076-463-0269
3/22(日) ありそクリニック 北鬼江 ☎25-0120	(医) 佐伯歯科医院 上市町法音寺 ☎076-472-0330	3/29(日) ゆたかクリニック 大海寺野 ☎33-5363	山本歯科医院 上市町西中町 ☎076-472-0117
4/5(日) 扇谷医院 友道 ☎24-1355	幾島歯科医院 立山町前沢 ☎076-463-1900		

救急・時間外診療

魚津市急患センター
夜間（毎日）19:00～22:00

※中学生以下の急病と乳幼児のケガは、新川医療圏小児急患センターで受診してください。

☎ 富山労災病院 ☎22-1280

新川医療圏小児急患センター

夜間（毎日）18:45～21:45
日曜・祝日（土曜除く）
8:45～11:45、13:45～16:45

☎ 黒部市民病院 ☎54-2211

要申込 パパとママの育児教室

内容：栄養のこと、妊娠生活で大切なこと、産後のママの心と体、赤ちゃんのお世話について、参加者同士でのグループワーク



▲申込はこちら

対象：妊娠24週以降の妊婦さんとそのご家族
日時：5月14日(木) 13:30～15:45
(受付13:00～13:30)

申込：母子モ（アプリ）、市HPからの電子申請
会場・問合せ：健康センター



お子さんの予防接種はお済みですか？

持ち物：予防接種券付き予診票、母子健康手帳、マイナ保険証または資格確認書
接種場所：市内指定医療機関（要予約）

〈接種期限が令和8年3月31日までのワクチン〉

- 麻疹・風しん混合第2期 対象：保育園・認定こども園年長および小学校1年生相当のお子さん
- ジフテリア・破傷風第2期 対象：小学校6年生相当のお子さん

- ◆市外の医療機関での接種を希望する場合は、健康センターにご相談ください。
- ◆その他のワクチンも母子手帳等で接種歴を確認し、未接種のものは接種しましょう。

1/16 交通栄誉章「緑十字銀章」
交通安全功労者表彰 市長報告



交通栄誉章「緑十字銀章」交通安全功労者として表彰された石崎武志さん（写真右）が市長に喜びを報告されました。石崎さんは、平成3年4月に交通指導員の委嘱を受けて以来、現在まで街頭での交通指導や歩行者の保護誘導、交通安全啓発活動など、精力的に活動しておられます。石崎さんは「このような賞をいただいたことや活動を長年支えてくれた妻（写真左）にも感謝状をいただいたこと、大変嬉しく思っています。今後も交通安全活動を続けたいです」と話されました。

1/23 パラスポーツの振興へ向けて
車椅子バスケットボール体験会



よつば小学校の5年生約90人を対象に車椅子バスケットボール体験会が行われました。東京2020パラリンピック銀メダリストの岩井孝義選手ら富山県車椅子バスケットボールクラブ所属の4人が講師として児童に指導しました。児童たちは、車椅子について教わったあとにゲームを行い、操作に戸惑いつつもコートを駆け回っていました。岩井選手は「この体験で得たチャレンジの気持ちを忘れずに他のことにも挑戦してほしい」と話されました。

1/24 移住者交流会
第6回うおづめし教室



大町コミュニティセンターで第6回うおづめし教室が開催され、18人が参加しました。この教室は、移住者のネットワーク作りや情報交換の場の提供を目的に毎年開催されています。今回は、スーパーの鮮魚部門に勤めておられる嶋田恵子さんのほか、市内の鮮魚の卸売事業者である合同会社鮮魚丸和から講師を迎え、魚のさばき方に苦戦しながらもフクラギの刺身やあら汁を作りました。参加者らは自分たちで作った料理を食べながら、交流を楽しみました。

2/14 国の文化財指定を目指して
米倉調査報告会



▲今回の調査で明らかになったことを報告する上野教授
大正時代に魚津で起こった米騒動の地にある「旧十二銀行魚津支店（米倉）」の建物調査の報告会が開催され、約40人が参加しました。建物の学術調査をした職藝学院院長の上野幸夫教授が、明治以降の多様な様式を取り入れてきた建物の変遷を解説。洋風建築に和室や中庭を備え、新しい文化をいち早く取り入れていたことなどを報告しました。上野教授は「この建物には、見直すべき先人の知恵が詰まっている」と語りました。

魚津市「桑山」スポーツ賞

問 生涯学習・スポーツ課 ☎23-1046

(株)桑山の代表取締役会長である桑山征洋さん（魚津市名誉市民）からの寄付金を基にした事業です。その年のスポーツにおける全国大会などで特に優秀な成績を収め、魚津市のスポーツ振興に貢献した個人または団体を表彰しています。

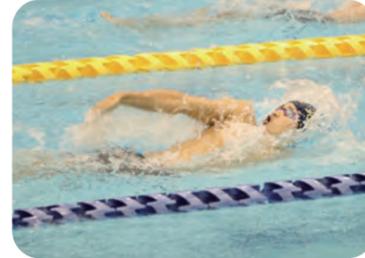
【令和7年受賞者】
▶**辻口 哲平さん（魚津市立西部中学校3年・水泳）**
中学生の日本代表として海外遠征大会に派遣された他、全国中学校水泳競技大会やJOCジュニアオリンピックカップにおいて、顕著な成績を収められ、魚津市における水泳競技の振興に大きく貢献されました。



▲魚津市「桑山」スポーツ賞表彰式の様子



▲スタート前の様子



▲競技中の様子（背泳ぎ）

2/15 魅力発信！ うおづって面白い
魚津市まちづくりフォーラム



魚津市まちづくりフォーラム2026が新川文化ホールで開催されました。「自分たちのまちを自分たちでつくる」という自治意識の向上を図るイベントで、毎年行われています。基調講演では、魚津観光まちづくり(株)の近藤史彦さんが「目指す将来像と現状の取り組み」をテーマに魚津の魅力発信について話しました。その他にも活動発表や展示に市内13の地域振興会をはじめ、多くの団体や高校生も参加し、魚津市についてより深く知り、考える機会となりました。

市の人口			
住民基本台帳調べ（外国人含む）			
	(令和8年1月末現在)	前月比	前年比
男	18,575人	-54	-317
女	19,350人	-34	-312
計	37,925人	-88	-629
世帯数	16,839世帯	-30	-64

紙を通して魚を守る
にいかわの守紙

にいかわの守紙は、魚津の間伐材を活用した紙です。今月号の広報(24ページ)によって間伐された森林面積は1,300㎡となります。これは、テニスコート約5面となります。

魚津産間伐材有効活用量 4.8t
http://www.uozu-p.jp/mamorigami.html

今月の表紙 & 編集後記

表紙
場所 : 1月29日 魚津漁港
場面 : 魚津寒ハギ漁

魚津漁業協同組合がブランド化したウマツラハギ「魚津寒ハギ」が、8年ぶりの大漁に！ 1月27日には約40トンもの漁獲量となりました。「せーの！」という威勢のよい掛け声とともに運ばれてくるカゴいっぱいの魚津寒ハギは、壮観の一言です。

まちづくりフォーラムでは、高校生による活動発表などのブースがありました。魚津工業高校のブースでは、高校生が自作したゲームを体験することができ、クオリティの高い仕上がりとなっていました。(よ)

見た人が考え、話す機会となる作品を グアリノアキさん

今回は、魚津市の出身でダンボールを中心とした立体造形作家として活動するグアリノアキさんをご紹介します。

グアリノアキさんは、絵画教室で絵を教えていた母の影響もあり、幼少期から描くことが好きでした。高校卒業後にフランスの美術学校に進んでアートを学び、ヨーロッパでの創作活動を経て、2017年からは富山県で活動されています。

立体造形を始めたきっかけは、魚津市美術展の応募者が少なかった彫刻・工芸部門を盛り上げるため、コロナ禍にダンボールという素材と出会いました。

グアリノアキさんの作品は、童話をモチーフにしたものが多く、見た人にどこか違和感を感じさせる作りになっています。正面を作らないことで人を動かし、作品を通して考える・話せる機会となしてほしいという思いが込められているそうです。



▲越中アートフェスタ2025で入賞した作品「3びきのくま」
モチーフは同タイトルの童話。(写真右：グアリノアキさん)



▲スイゾクテンで展示された「タツトリアトロニコサズ」
いつもとは違う姿で、固定観念にとらわれない視野を提案した。

近年では、第80回富山県美術展の彫刻部門大賞や越中アートフェスタ立体部門で優秀賞2回と佳作の成績を残されています。越中アートフェスタ2025で入賞した作品「3びきのくま」は、昨年大きな話題となったクマ問題に対して一人ひとりが考え、興味を持ってもらいたいとの思いで制作に臨まれました。

力を入れていることについて伺うと「ギャラリー等に普段行かない人にもアートに触れる機会を作ってもらえるように活動しています。蜷気楼バザールでの『あかりアート』や、魚津水族館で開催された『スイゾクテン』などで多くの人に作品を見てもらいました」と話されました。

今後の目標について「ワークショップへの参加などにより、アートとの距離感を縮めてもらえるような普及活動を続けていきたいです」と話されました。

アート/エクス/トヤマ

グアリノアキさんも出展される「2026ART/X/TOYAMA」が5月2日(出)から5月10日(日)まで新川文化ホールで開催されます。入場料は無料で、展示の他に子供向けのワークショップ等も行われます。皆さま、ぜひ足をお運びください！

各種SNSでは、美術展の情報や過去の作品が公開されています。ぜひご覧ください！



X



Instagram

道下小学校

写真提供：道下小学校

おしえて！みんなの

未来予想図



6年 関口さん

ぼくの将来の夢は、漫画家です。絵を描くことが好きになったきっかけは、あるゲームに出てくるキャラクターです。ぼくはそのゲームが大好きで、ある時「このキャラクターを自分でも描けるようになりたい」と思い、毎日練習するようになりました。練習を続けているうちに、「絵を描くのはこんなに楽しいのだ」と感じ、初めて自分の得意なことを見付けました。今は、漫画家になったときに描きたい物語を考えています。これからも、もっと練習をして、よい作品を作れるようにがんばりたいです。



6年 後藤さん

ぼくの将来の夢は、野球のスコアラーになることです。野球に関することを調べることが好きで、野球に携わる仕事をしたいと思うようになり、その中でたどり着いたのがスコアラーという仕事でした。選手の記録に残る数字だけでは見えない試合の面白さを、伝えられる人になりたいと思っています。集めたデータを詳しく、分かりやすく分析し、チームの勝利を陰で支えることで、信頼を勝ち取りたいです。その夢を叶えるために、これからも野球のルールや球種について調べ、記録することを続けていきたいです。