



市報

むらかみ

MURAKAMI

No. 36

2011年

3



元気 “^{いー}e まち” 村上市

-ひとが輝き集う優しさのまちをめざして-

主な内容

- 春は引っ越しシーズンです。手続きはお早めに！
..... 2～3ページ
- 市の木・花・鳥を制定..... 4ページ
- 神林岩船港IC～朝日まほろばIC間が開通 5ページ
- 4月10日(日)は、新潟県議会議員一般選挙の投票日です
..... 6～7ページ
- 4月1日から市の組織が変わります 8～9ページ
- お知らせ版

春は引っ越しシーズンです。 手続きはお早めに！



春は進学、就職、転勤などによる引っ越しが多くなる季節です。住所が1年以上変わる予定の場合は、さまざまな手続きが必要になりますので、忘れずに行ってください。また、市では、窓口が混雑する3月30日(水)、3月31日(木)、4月1日(金)の3日間、市役所本庁・支所の窓口業務を午後7時まで延長しますので、どうぞご利用ください。(3ページ下段囲み参照)

住所異動の手続き

学生や単身赴任している人でも、1年以上家族と違う場所で暮らす予定の場合は、実際に居住する住所地に住民登録をする必要があります。

住所を異動しても成人式などは地元で参加できますが、異動手続きをしないと適切な住民サービスが受けられなくなる場合や、異動手続きの指導を受ける場合があります。

住所や世帯主が変わったとき(左表参照)は、市民課、または各支所市民生活課、各連絡所の窓口で手続きしてください。

■問い合わせ

市民課市民・年金室
☎ 53・2111(内線282)
または各支所市民生活課市民生活係

こんなときに届け出が必要です		届出期間	届け出に必要なもの
市外から引っ越してきたとき	転入届	住み始めてから14日以内(引っ越し後)	①届出人の印鑑 ②国民健康保険や医療保険の保険料納付書 ③国民年金手帳 ④転出証明書(転入時) ⑤届出人の免許証など、本人の身分証明書
市内で引っ越したとき	転居届		
市外へ引っ越すとき	転出届	転出前	
世帯の代表者が変わるとき	世帯変更届	変わってから14日以内	

※住所の異動届や証明書の交付は、土・日曜日、祝日や市役所開庁時間外に対応することはできません

水道・下水道の手続き

水道・下水道は、使用を始めた日、使用を中止したい日、それぞれ5日前までに、次のことを連絡してください。

※メーターが宅内にある場合は、閉栓時の立ち会いが必要となります

●転入のとき

①住所 ②氏名 ③使用を始める日 ④日中連絡がとれる電話番号 ⑤料金の支払い方法(なるべく口座振替でお願いします)

●転居・転出のとき

①お客さま番号 ②住所 ③氏名 ④使用を中止する日 ⑤連絡先(引っ越し先の住所) ⑥日中連絡がとれる電話番号

水道・下水道の閉栓時には、料金の精算が必要になります。精算方法については、閉栓の連絡をいただいた際にお聞きします。

■連絡・問い合わせ

水道局業務係 ☎ 66・611
1(内線234)または各支所上下水道係

自動車・バイクの手続き

自動車税や軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。

廃棄や他人に譲渡した場合、引越して住所が変わった場合などは、3月中に変更の手続きを行わないと以前の登録のまま課税されます。手続きは早めにお願います。

手続きおよび問い合わせ

- 市役所で手続きができる
- ・原動機付自転車・小型特殊自動車・ミニカー
- ・税務課管理係 ☎53・2111 (内線211、212)、または各支所市民生活課税務係

- 市役所で手続きができない
- ・自動車と二輪の小型自動車
- ・北陸信越運輸局新潟運輸支局 ☎050・5540・2040
- ・軽自動車

全国軽自動車協会連合会新潟県事務取扱所
☎025・275・5704

国民年金の手続き

次のようなときに、国民年金の届け出(申請)が必要となります。

- ・会社を退職したとき (60歳未満の人)
- ・20歳になったとき (厚生年金や共済年金に加入していない人)
- ・配偶者の扶養からはずれたとき(収入が増えた、離婚した、配偶者が退職したなど)
- ・氏名や住所が変わったとき (年金受給中の人)
- ・海外に住所を移すが、引き続き国民年金に加入したいとき
- ・海外から国内に住所を移したとき

■問い合わせ

- ・市民課市民・年金室 ☎53・2111 (内線285) または各支所市民生活課市民生活係

国民健康保険の手続き

保険証の切り替えが必要な人は忘れずに届け出をしてください。また、大学などに進学するため市外に住所を異動する

る人は、引き続き村上市の国保に加入することができますので、転出の届け出の際にお申し出ください。

●国保をやめるとき

●国保に入るとき	●国保をやめるとき
国民年金に必要 なもの 印鑑、職場の健康保険を やめたとき 年金受給者 は厚生年金証 書など	国民年金に必要 なもの 印鑑、国保と職 場の健康保険 の健康保険証 が未交付のとき は、加入した ことを証明す るもの

●国保に入るとき	●国保をやめるとき
国民年金に必要 なもの 印鑑、職場の健康保険を やめたとき 年金受給者 は厚生年金証 書など	国民年金に必要 なもの 印鑑、国保と職 場の健康保険 の健康保険証 が未交付のとき は、加入した ことを証明す るもの

■問い合わせ

保健医療課国保係
☎53・2111 (内線252、253) または各支所地域福祉課保健医療係

3月30日(水)・31日(木)・4月1日(金) 市役所と各支所の窓口を延長します

市では、3月30日(水)・31日(木)・4月1日(金)、下表のとおり市役所と各支所の窓口業務を延長しますので、ご利用ください。時間はいずれも午後7時までです。

主な手続き	担当課 ()書きは支所の担当課
戸籍・住民票などの証明書の発行、印鑑登録、住所の異動届、国民年金の加入・喪失の届け出、パスポート申請など ※住民基本台帳ネットワーク関連、公的個人認証サービスの業務は行いません	市民課 (市民生活課)
国民健康保険、後期高齢者医療保険の加入・喪失の届け出など	保健医療課 (地域福祉課)
介護保険の異動関係届など	介護高齢課 (地域福祉課)
乳幼児・ひとり親家庭等・重度心身障害者の医療費助成受け付け、受給者証の発行、そのほかの申請受け付け業務など (生活保護および相談業務を除きます)	社会福祉課 (地域福祉課)
所得・課税証明書 (申告していない人は発行できない場合があります)、扶養証明書、営業証明書、評価額証明書、納税証明書、資産証明書、軽自動車税納税証明書 (車検用)、名寄帳の写しの発行など	税務課 (市民生活課)

※担当課の「社会福祉課」は、4月1日から「福祉課」と名称が変更となります
※岩船連絡所、上海府連絡所では行いません

村上市の木・花・鳥を制定！

市では、村上市慣行審議委員会から提案された「市の木・花・鳥（案）」を尊重し、平成23年1月20日開催の村上市議会第1回臨時会に提案し、全会一致での可決を経て、「市の木・花・鳥」を制定しました。

今後は、市報やホームページでそれぞれの紹介をするほか、公共施設や学校でのポスター掲示、小学生へのクリアフォルダの配布、環境学習の一環としての講演会の開催などを予定しています。



鳥「クマタカ」

大型のタカで、成鳥では各部の横斑、縦斑が黒っぽい色をしており、幼鳥では斑紋が不鮮明で全体に白っぽく見えます。市内では、人里近い広葉樹林でも見られます。

木「ブナ」

市内各地の高海拔地に広く分布しています。水を貯める水源かん養機能が高く、表土を安定させ自然災害を防ぎ、自然環境を保全する大きな役割を果たしています。

花「ハマナス」

海岸一帯に群生し、自然環境が保護されている条件で育っている花で、訪れる人の心を和ませてくれます。

◆推奨の木・花・鳥(50音順)

	木	スギ、マツ
花	春	カタクリ、クロッカス、セナミスミレ
	夏	アジサイ、ヒマワリ、ユリ
	秋	ヤマハギ
	冬	サザンカ
	鳥	キジ、ハクチョウ、ハヤブサ

今後は、市報やホームページで、それぞれの紹介を予定しています。ぜひご覧ください。

●問い合わせ 政策推進課まちづくり推進室 ☎53-2111 (内線332、333)



3月27日(日) 日本海沿岸東北自動車道 神林岩船港IC～朝日まほろばIC間が開通

日本海沿岸東北自動車道の神林岩船港IC～朝日まほろばIC間が3月27日に開通します。これにより、救急医療搬送の時間短縮による救命率の向上や、観光客の増加が期待されます。

また、新たに開通する区間は新直轄方式による整備のため、荒川胎内IC～朝日まほろばIC間は無料で通行することができます。なお、村上山辺里IC、朝日三面ICは、ハーフインターと呼ばれ、新潟方面への進入はできますが、山形方面への進入はできません。また、新潟方面から来て降りることはできますが、山形方面から来て降りることはできません。



■開通により次のことが期待されます

★救命率の向上

朝日地区と第3次救急医療機関である県立新発田病院間の所要時間が短縮し、救命率の向上が期待できます。

猿沢交差点～県立新発田病院間が6分短縮（整備前：約51分 整備後：約45分）

★観光地への効果

市内には温泉や城下町、景勝地などの魅力的な観光地がたくさんあります。新潟市方面からのアクセスが向上し、所要時間が短縮されるため、観光客の増加が期待できます。

神林岩船港IC～猿沢交差点間が6分短縮（整備前：約19分 整備後：約13分）

●問い合わせ

都市計画課計画係 ☎53-2111（内線512、513）

北陸地方整備局 新潟国道事務所 計画課 ☎025-246-7775

北陸地方整備局 羽越河川国道事務所 工務第二課 ☎62-3211

村上瀨波温泉ICから山居町への通行は、6月末までお待ちください

新潟県で整備を進めている村上瀨波温泉ICアクセス道路は、道路を整備している山の斜面にトップリングと呼ばれる法面変状が発生したため、対策工事を進めてきました。

この工事は3月下旬に完了予定となっていますが、安全性を確認するための経過観察が必要なため、供用の見込みが平成23年6月末となりました。それまでの間、村上瀨波温泉ICから国道7号と村上市街地への通行は現在の県道村上神林線をご利用ください。

●問い合わせ 村上地域振興局地域整備部 ☎52-7955

4月10日(日)は

新潟県議会議員一般選挙の投票日です

村上市岩船郡選挙区(村上市・関川村・粟島浦村)、定数2人で執行

任期満了による新潟県議会議員一般選挙が4月10日(日)に行われます。

あなたの一票を県政に反映させるため、棄権することなく投票しましょう。

投票できる人は

平成3年4月11日までに生まれた人で、平成22年12月31日以前から村上市に住民登録され、村上市の選挙人名簿に登録がある人。

【県内市町村から転入した人】

平成23年1月1日以後に県内から転入した人は、前の住所地で投票することになります。(前の住所地の選挙人名簿に登録があり、その後の県内での住所異動が1回までの場合)。

なお、投票の際は、最寄りの市町村で発行する「居住証明書」の提示が必要となります。

投票時間は

●村上地区の投票所

午前7時～午後8時

ただし、下山田、上山田、早川

および馬下は午後5時まで、大栗

田は午後4時までです。今回の選

挙から、新たに瀬波地区、山辺里

地区、上海府地区の一部で投票時

間が繰り上げられます。(詳しくは

下記をご覧ください)

●荒川・神林・朝日・山北地区の投票所

午前7時～午後6時

投票所は

後日送付する入場券に記載されています。投票所を確認の上、お間違いないようお願いいたします。

【市内転居の人について】

3月19日(土)以降に市内へ転居した

投票時間が変更になります

今回の選挙から、村上地区の投票所のうち、下記の7つの投票所について、投票所閉鎖時刻を2時間繰り上げ、午前7時から**午後6時まで**となります。該当する地区の有権者の皆さんは十分ご注意ください。(投票日当日は**午後6時**を過ぎると投票できません。)

投票所	区	域
第11投票所	下渡	羽下ヶ淵・大平
第12投票所	滝の前	
第14投票所	四日市	西興屋
第17投票所	赤沢	菅沼・鑄物師・袋
第18投票所	門前	
第20投票所	岩ヶ崎	大月・野潟・間島
第21投票所	柏尾	吉浦

※このほかの投票所は今までどおりの時間です

人は、転居前の投票所で投票していただくこととなります。

入場券は

入場券は告示日以降に、世帯主あてのハガキで郵送されます。ハガキは圧着式で、開封すると中に世帯主やご家族の入場券が印刷されています。

すので、投票所や投票時間などを確認のうえ、それぞれ自分の名前が印刷されている入場券を切り離して投票の際にお持ちください。

お手元に届く前でも、期日前投票ができます。また、万一紛失されても投票できますので、その旨を投票所の係員にお申し出ください。

期日前投票

投票日に、仕事や旅行などの都合で投票所に行くことができない人は、次のとおり期日前投票ができます。期日前投票でも、投票用紙を直接投票箱に入れることができます。

●期間

4月2日(土)～4月9日(土)

●時間

午前8時30分～午後8時

●場所

- ・村上市役所2階 市民ホール
- ・荒川支所1階 予備室
- ・神林支所1階 第2会議室
- ・朝日支所1階 男子休憩室
- ・山北支所第一庁舎 会議室

※いずれの期日前投票所でも投票できません

●方法

受け付けで「期日前投票宣誓書」に必要事項を記入し、投票用紙の交付を受けてください。

●その他

入場券が届いている場合は、受け付けにお持ちください。

新潟県議会議員の選挙では
選挙公報の発行はありません

他市町村選管における 不在者投票

選挙期間中、長期の出張などで期日前投票にも行くことができない場合は、滞在地の選挙管理委員会でする投票をすることができます。あらかじめ投票用紙などの請求が必要ですので、詳しくは選挙管理委員会事務局にお問い合わせください。

病院などでの不在者投票

不在者投票のできる施設として指定された病院や施設に入院・入所されている人は、病院・施設内で投票ができます。詳しくは病院・施設にお尋ねください。

郵便による在宅での 不在者投票

障害者手帳、または戦傷病者手帳の交付を受けている人で一定の要件に該当する人、介護保険の被保険者に要介護状態区分が「要介護5」と記載されている人で、あらかじめ郵便等投票証明書の交付を受けることにより、郵便による在宅での不在者投票ができます。該当すると思われる人は、早めに選挙管理委員会に郵便等投票証明書の交付を申請してください。

また、自ら投票の記載をすることができない人で、一定の要件に該当

する場合は、代理記載制度を利用することができます。詳しくは選挙管理委員会事務局にお問い合わせください。

郵便による在宅での不在者投票は、不在者投票用紙などの請求が必要で

す。請求期限は4月6日(水)です。請求期限を過ぎた後の請求では、投票できませんのでご注意ください。

開票

開票は、4月10日(日)の午後9時から村上体育館で行う予定です。※当日は市ホームページで開票速報をお伝えします

<http://www.city.murakami.niigata.jp/senkyokekai/>

携帯電話からはQRコードでアクセスしてください。



問い合わせ

選挙管理委員会事務局

☎53・2111 (内線422)

新潟県議会議員一般選挙立候補予定者説明会

県議会議員選挙の立候補予定者に対する説明会が開催されます。

- とき 3月16日(水) 午後1時30分～
- ところ 新潟県庁西回廊2階講堂(新潟会場)
※このほか、長岡、上越、佐渡会場があります

詳しくは新潟県選挙管理委員会まで
☎025-280-5515



組織が変わります

【統合する課】

新しい課の名称	これまでの課の名称
政策推進課	政策推進課、情報政策課
都市整備課	建設課、都市計画課
生涯学習課	生涯学習課、スポーツ振興課、文化行政課
(各支所) 産業建設課	(各支所) 産業課、建設水道課
(消防本部) 警防課	警防課、指令課

【新設する課】

新しい課の名称	所管する業務
自治振興課	<ul style="list-style-type: none"> 市民協働のまちづくりの推進 公共交通（路線バスなど）の確保

【名称変更する課】

新しい課の名称	これまでの課の名称
環境課	環境衛生課
福祉課	社会福祉課

組織再編のポイント1

組織のスリム化を図るために、部制から課制に移行します。

組織再編のポイント2

「係」を統合し「室」への移行を図り、縦割りではなく、横断的な組織を目指します。

組織再編のポイント3

自治振興課および自治振興室を新設し、協働のまちづくりを推進する体制を整備します。

◆課の統合・新設によるもの

今回の組織再編にあたっては、係を統合し「室」体制への移行を図るなど、行政内部の再編が主になりますが、ここでは、その中でも窓口等が変更になるなど、市民の皆さんにとって影響があるものをお知らせします。

○情報化施策、統計調査
情報政策課

↓ 政策推進課情報化推進室

○都市計画、公営住宅
都市計画課

↓ 都市整備課計画室

○スポーツ振興、体育施設
スポーツ振興課

↓ 生涯学習課スポーツ推進室

○芸術文化、埋蔵文化財
文化行政課

↓ 生涯学習課文化行政推進室

○市民協働のまちづくり
政策推進課

↓ 自治振興課自治振興室

(支所) 地域振興課自治振興室

◆本庁機能が移るもの

○公共交通（路線バスなど）
政策推進課
↓ 自治振興課公共交通係

【支所】
○土木、国土調査、上下水道
建設水道課（建設課）
↓ 産業建設課建設管理室

○農業委員会事務局（荒川庁舎）
↓ 本庁舎へ

◆事務が違う課の所管になるもの

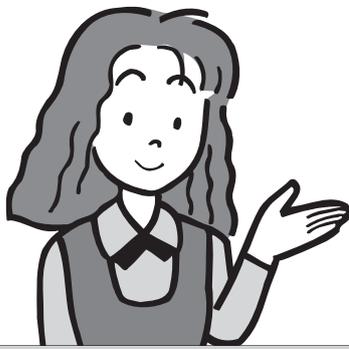
○消防団事務
【本庁】
総務課防災係
↓ 消防本部総務課消防広報係

【支所】
地域振興課総務防災係
↓ 各消防分署

○行財政改革、指定管理者制度
政策推進課行政改革係
↓ 財政課行政経営係

●問い合わせ

政策推進課行政改革係
☎ 53・2111（内線334）



4月1日から市の

●各課の主な業務

【本庁（神林庁舎）】

- 下水道課（管理業務室、工事係）
…下水道、集落排水
- 水道局（管理業務室、工事係）
…上水道、簡易水道

【本庁（朝日庁舎）】

- 学校教育課（教育総務室、学校施設係）
…学校事務全般
- 生涯学習課（社会教育推進室、スポーツ推進室、文化行政推進室）
…社会教育、スポーツ、芸術文化

【支所】

- 地域振興課（自治振興室、総務管理室）
…支所庁舎管理、地域審議会、地域情報、市民協働のまちづくり
- 市民生活課（市民生活室）
…各種証明書の発行、市税、環境
- 地域福祉課（保健室、福祉室）
…健康、介護、福祉
- 産業建設課（産業観光室、建設管理室）
…農林水産業、商工業、観光、土木、上下水道
- 教育事務所
…学校教育、社会教育、スポーツ、芸術文化
- 農業委員会事務局事務局
…農地等権利、農業者年金
- 水道事務所（上下水道室）※村上支所のみ
…上下水道

【消防本部】

- 総務課（庶務係、消防広報係）
…消防組織、消防広報、消防団事務
- 予防課（予防係、危険物係）
…防火、火災予防、危険物取扱
- 警防課（指令室、警防係、救急企画係）
…警防、救助訓練、救急計画、指令、通信
- 消防署（防災安全室、各分署）
…火災予防、火災対応、救急業務、消防団

【本庁】

- 議会事務局
…議会全般
- 総務課（総務・危機管理室、秘書係、人事係）
…秘書、庁舎管理、防災、職員人事管理
- 財政課（契約検査室、財務係、管財係、行政経営係）
…予算編成、入札および契約、検査、市有財産、行財政改革
- 政策推進課（企画政策室、情報化推進室）
…総合計画、重要施策の企画調整、広報広聴、情報化施策、統計調査
- 自治振興課（自治振興室、村上地区自治振興係、公共交通係）
…市民協働のまちづくり、公共交通
- 税務課（収納対策室、市民税係、保険税係、資産税係）
…市税の賦課、徴収、滞納処分
- 市民課（市民年金室、生活人権室）
…各種証明書の発行、戸籍、住民基本台帳、年金、防犯、交通安全、人権
- 環境課（生活環境室、ごみ処理場建設準備室）
…環境、公害、ごみ・し尿処理
- 保健医療課（国保室、健康支援室）
…国民健康保険、後期高齢者医療制度、健康増進、各種健診、母子手帳
- 介護高齢課（介護保険室、高齢福祉係）
…介護保険、介護認定、高齢者福祉
- 福祉課（福祉政策室、子育て支援室）
…生活保護、乳幼児医療費、母子福祉、障害者福祉、保育園
- 農林水産課（農業振興室、林業振興係、水産振興係）
…農業、林業、水産業
- 商工観光課（観光交流室、商工振興係、雇用促進係）
…商工業振興、観光、企業誘致、雇用促進
- 都市整備課（整備室、管理室、計画室）
…土木、国土調査、都市計画、公営住宅
- 会計課（会計室）
…現金の出納・記録管理
- 農業委員会事務局
…農地等権利、農業者年金
- 選挙管理委員会事務局
…選挙全般
- 監査委員事務局
…監査全般

目指せ！歯もピカピカの一年生☆



今年行った一番新しい歯科健診で、むし歯のなかった年長児さんたちです。この笑顔を見てください。
 ※10月末までに保護者から同意を得た年長児を地区ごとに五十音順で掲載(敬称略)しています

荒川地区

 あいだ みつこ 會田 弥湖(大津)	 あかばね そら 赤羽根 咲空(大津)	 あさの たくと 浅野 拓翔(大津)	 いたがき あきら 板垣 明笑(藤沢)	 いちはし ちひろ 市橋 千景(藤沢)	 かとう しゅんいち 加藤 駿一(山口)
 かねこ ゆうへい 金子 侑平(佐々木)	 くわばら じゅんた 桑原 惇太(羽ヶ榎)	 こだま かなで 児玉 奏(坂町)	 こばやし まさき 小林 茉咲(大津)	 こんどう たいが 近藤 大雅(金屋)	 こんどう まるか 近藤 葉香(堤下)
 さいとう りょうた 齋藤 稜太(海老江)	 さいとう みく 佐藤 妙(佐々木)	 すがい あゆ 須貝 郁斗(藤沢)	 すずき りま 鈴木 りま(貝附)	 たかはし くるみ 高橋 来海(名割)	 たかはし さいけん 高橋 幸晟(坂町)
 たなか りょう 田中 陽琉(坂町)	 とよやま あみ 遠山 愛実(山口)	 ながの とおま 長野 十磨(荒島)	 ひらた かなみ 平田 幹弥(下鍛冶屋)	 ほそかわ みほ 保科 美優(下鍛冶屋)	 ほそかわ りゅうのすけ 細川 龍之介(金屋)
 むらせ ゆき 村瀬 佑月(下鍛冶屋)	 やましや まこと 山際 まこと(大津)	 わたなべ たいしょう 渡邊 伸瑛(大津)			

むし歯予防の工夫でやっぱり一番多かったのは、「仕上げみがきをすること」でした。

まだまだ仕上げみがきをしないと十分にみがけないから、保護者の努力の成果がもれないですね。

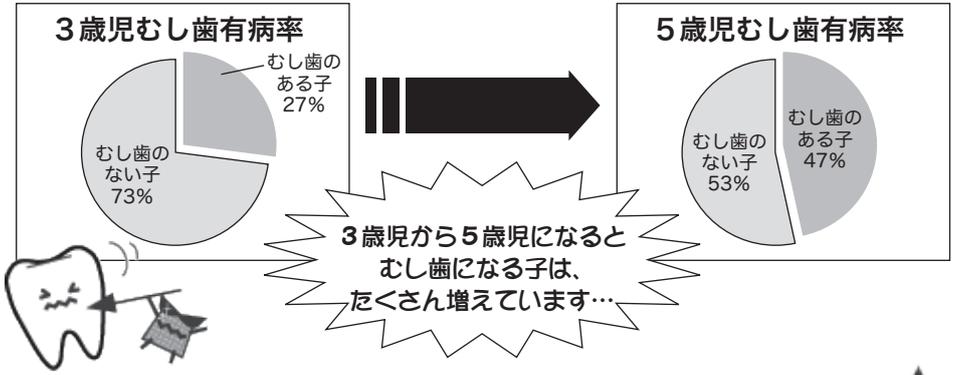
神林地区

 いしだ なほ 石田 菜芳子(牛屋)	 いしだ かなん 石田 充(牛屋)	 おくら けんじ 大倉 啓人(松喜和)	 かしばやぐち れい 柏 樽 結衣(塩谷)	 きむら りん 木村 怜(平林)	 こばやし てんゆき 小林 輝矢(長松)
 さいとう はるひ 佐藤 春陽(松喜和)	 さいとう れん 佐藤 蓮(南田中)	 すずき みらい 鈴木 未来(葛籠山)	 すずき りゅうのすけ 鈴木 龍之介(殿岡)	 さわむら かりな 諏訪間 月華(塩谷)	 たなか げん 田中 元(牛屋)
 とよやま なる 遠山 なる(宿田)	 ほんま ななみ 本間 菜々珠(殿岡)	 ほんま はるひ 本間 巴渚(松喜和)	 やまぐち かな 山口 恭奈(松喜和)	 よこやま そら 横山 彩来(下助渕)	

市は県内でも乳歯のおし歯が多くなっています。たかがおし歯と思われるかもしれませんが、乳歯のおし歯は子どもたちにさまざまな害を与えます。今号では歯科検診でおし歯のなかった幼稚園と保育園の5歳児を紹介します。

また、歯科医師のアドバイスや子どもの歯を守るために保護者が工夫していたことも紹介していますので、子どもの歯の健康について家族みんなで考えていきましょう。

～市のむし歯有病率の現状（平成22年春の歯科健診より）～



5歳児のむし歯のない子は約半分。乳歯は永久歯にも影響を与え、大人になってからの生活習慣病の原因にもなっちゃうんだ。むし歯のない子を目指したいね！

～平成21年度の村上市と県平均との比較～



むし歯のあった5歳児は…	県平均 46.1%	に対して、村上市は 57.6%
5歳児のむし歯本数は…	県平均 2.31本	に対して、村上市は 3.22本

県平均と比べても、村上市のむし歯はこんなに多いなあ…

朝日地区

 いしぐり めい 石栗 芽生(小川)	 おおた あやの 太田 彩乃(檜原)	 おおたきの の こ 大滝 野乃子(荒沢)	 おおたき ほしこ 大滝 隼斗(鶴渡路)	 おおたき まな 大滝 茉奈(岩崩)	 おおた なな 太田 菜々(檜原)
 おおた りゅうと 大田 琉斗(鶴渡路)	 きのせ はる 木ノ瀬 春(新屋)	 おのだ きょうへい 鬼原 虎之介(猿沢)	 こいけ たけはる 小池 健晴(布部)	 さいとう あいか 齋藤 愛佳(あけぼの)	 さいとう おうたろう 佐藤 應太郎(板屋越)
 さいとう ゆめか 佐藤 夢華(鶴渡路)	 さいとう れん 佐藤 蓮(板屋越)	 しだ みさき 志田 美沙樹(鶴渡路)	 すがい あやか 菅井 彩花(猿沢)	 すずき ここ 鈴木 瑚子(高根)	 すずき まりこ 鈴木 真優(笹平)
 すずき りか 鈴木 理央(中原)	 すど りゅういち 須戸 龍彦(早稲田)	 そうま あすみ 相馬 歩夢(早稲田)	 そうま たかと 相馬 隆人(早稲田)	 たかはし しんぺい 高橋 真平(中新保)	 たかはし はる 高橋 稜弥(布部)
 たまき すずむ 玉木 涼陽(宮ノ下)	 とみた りゅう 富田 理有(布部)	 はせがわ けいすけ 長谷部 圭亮(小川)	 よこい ゆな 横井 優菜(下新保)	 わたなべ ちかふさ 渡辺 知駿(塩野町)	

村上地区



あいの また じゆん
相之俣 潤(庄内町)



あだち ゆき
安達 夕姫(二之町)



いしくろ ほると
石黒 陽翔(松原町四丁目)



いたがき こうし
板垣 沈輝(松原町一丁目)



いなば ろうま
稲葉 颯汰(松原町一丁目)



いのうえ ひなた
井上 陽向(羽黒町)



いよべ ゆい
伊奥部 結衣(山辺里)



いよべ たんご
伊奥部 丹吾(瀬波横町)



うえの りつか
上野 六花(瀬波中町)



おおたき とくま
大滝 徳真(緑町四丁目)



おおたか じゆんせい
大塚 准世(飯野二丁目)



おのの だいき
大野 大樹(岩船三日目)



おおひら みく
大平 美唯(南町二丁目)



おのの せり
小野寺 駿輔(南町二丁目)



かたの ひなた
片野 ひなた(松原町三丁目)



きむら はな
木村 晴香(上山田)



こいけ なお
小池 奈央(赤沢)



こいけ なおや
小池 尚也(緑町一丁目)



つるしま ろうま
鴻島 颯汰(南町二丁目)



こむろ りょうせい
小室 良彦(新町)



こんどう りん
近藤 李音(小町)



さいじう あおい
齋藤 葵(下相川)



さいじう しんいち
齋藤 真一(大欠)



さいじう ゆい
齋藤 唯(上相川)



さいとう あまね
佐藤 天音(新町)



さいとう まひろ
佐藤 麻紘(南町二丁目)



さの せりは
佐野 芹晴(山辺里)



しまだ りつき
島田 梨月(小国町)



しまだ みさき
島田 美咲(松原町一丁目)



しょうじ はると
庄司 遥人(下相川)



しょうじ まこと
東海林 真央(大欠)



すがわら かなと
菅原 奏音(飯野)



すがわら れんと
菅原 侑旺(小町)



すずき あゆむ
鈴木 亜蓮(岩船上大町)



すずき こうたろう
鈴木 久太郎(山辺里)



すずき はな
鈴木 花(山辺里)



すずき みむ
鈴木 未夢(浜新田)



せび ひより
瀬賀 陽和(大月)



せきね ちひろ
関根 千優(新町)



せきね ひな
関根 日菜(山辺里)



せきね ゆき
関根 優月(四日市)



たかはし あやか
高橋 采花(松原町一丁目)



たかはし ゆき
高橋 雪野(山辺里)



たさわ だいき
田澤 大輝(四日市)



つがわ ちほ
津川 知穂(緑町一丁目)



つ の かんた
津野 幹太(大欠)



とよま りんたろう
遠山 凛(松原町三丁目)



とみやま こうし
富樫 向葵(松原町一丁目)



とみやま たくま
富樫 拓真(若葉町)



とみやま ゆうま
富樫 唯真(杉原)



なかむら ゆうや
中村 侑矢(南町一丁目)



なりた こはる
成田 心晴(新町)



なりた みちる
成田 みちる(仲間町)



ひき みなみ
樋木 みなみ(新町)



ほんぼ ゆい
本保 由輝(山辺里)



ほんま せんたろう
本間 千太郎(松波町)



ほんま みゆう
本間 海遊(岩船上大町)



ほんま れん
本間 蓮(瀬波上町)



やまぐち せいか
山口 浬加(山辺里)



ながた こうた
永田 航大(浜新田)

山北地区



あおき とものり (岩崎)



おおた はると (府屋)



こばやし ゆみ (鶴泊)



さいとう あいり (北中)



さいとう なな (立島)



ひらい りっか (勝木)



とみやま ほか (府屋)



ひらかた あいき (岩石)



ほんま ななお (今川)



ほんま ゆい (笹川)



ほんま りな (大谷沢)



わたなべ たいち (勝木)



わたなべ ゆず (桑川)

「歯みがきの習慣づけ」も良い方法です。「子どもだけでなく、大人や兄弟と楽しみながら歯みがきをします」という人も多かったですよ。「食後すぐに歯をみがく」や「食後にはお茶や水を飲む」という人もいました。



他に多かった工夫は、「甘い食べ物などの間食の時間を決める」や「食べ物（野菜や魚）を3食しっかり食べる」などがありました。また、「子どもにしっかりむし歯について説明」や、「定期的なフッ化物塗布」という意見もありましたよ。(乳児歯科健診でフッ化物塗布を実施していますので、ご活用ください)

宮井歯科医師 に聞きました!



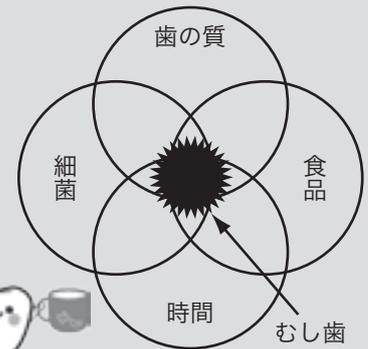
宮井歯科医師

歯も身体も健康になりましょう!

Q. むし歯ってどうしたらできるのですか。

メカニズムを教えてください。

A. 食べ物（特に砂糖）が、細菌（むし歯菌）とくっつき時間がたつと、酸ができます。その酸が歯をとかし、むし歯になります。右の図のように、1つの原因だけではむし歯にはなりません。さまざま原因が重なってむし歯になります。歯の質が弱いなどで、歯みがきを欠かさずにしても、むし歯になってしまうことがあります。



Q. むし歯にならないためにはどうしたらいいですか？

A. まずは、歯を丈夫にすることです。フッ化物や*シーラントなどが有効です。次に、食品と細菌が一緒になる機会を少なくします。甘いお菓子を控えて、規則正しい食生活をするのがよいですね。また、酸ができるまでの時間をなくすことも重要です。食事やおやつ後に、歯みがきやうがいの習慣をつけ、食後には水やお茶で酸を薄くすることもよいですね。ご家庭に合うやり方を工夫してみてください。

*シーラントとは、奥歯の溝をむし歯になる前にフッ素を放出する薬で埋めてしまう方法のこと

Q. むし歯はなぜいけないのですか？

A. むし歯は、風邪などと違い、自然に治ることは決してありません。むし歯になると第一に十分にかむことができず、栄養の吸収が十分にできなくなります。また、偏食や少食になることもあります。場合によっては、あごや顔の発達に影響を与え、全身の病気につながることもあります。



**朝日のスポーツは
バレーから始動!**

1月16日(日)、第28回新春バレーボール大会(愛ランドあさひ主催)が朝日総合体育館と朝日中学校体育館で行われました。市内外の職場チームなど18チームが参加し、予選リーグと決勝トーナメントを戦いました。選手たちはひとつのボールに集中し、レシーブ、トス、アタックとボールをつなぎ、熱戦を展開しました。

大会の結果は次のとおりです。

- 優勝 J・ZOLOFFT(村上市)
- 準優勝 ラフスタイル(村上市・胎内市)
- 第3位 RISE(村上市・新潟市)
ラフ53(村上市・胎内市)



※それぞれの話題や出来事には、開催地区が分かるように上記イラストを掲載しています



絵本と音楽のはーもにー



1月22日(土)、読み聞かせグループ「夢絵本 野いちご」の主催による「絵本と音楽のはーもにー」と題した催しが荒川地区公民館で開催されました。大きなスクリーンには絵本が映し出され、ストーリーの進行に合わせて、加藤盛さん(久保多町)のフルートと斉藤歩さん(鳥屋)のピアノによる演奏が行われました。効果音や曲の演奏が加わって、絵本の世界がより豊かに表現されていました。

読み聞かせの後には、フルートとピアノによる演奏会が行われ、会場に集まった約60人の参加者は、いつもとは一味違う読み聞かせと音楽のコラボレーションを堪能していました。



**きららカップ
バレーボール大会
冬の陣**

1月23日(日)、神林総合体育館を会場に第11回きららカップバレーボール大会が行われ、新発田市からの参加チームも合わせ4チームがリーグ戦で優勝を競いました。

当日は、気温氷点下の真冬日でしたが、選手たちは、日ごろの練習の成果を発揮し、ブロックの間をきれいにスパイクが決まるとチーム全員でハイタッチ。寒さを吹き飛ばす熱戦を繰り広げました。

大会の結果は次のとおりです。

- 優勝 ラフスタイル(村上市)
- 準優勝 V・C室町(新発田市)
- 第3位 ナイトサバイブ(村上市)





**古きよき時代の
習わしを体験**

1月30日(日)、朝日みどりの里体験交流センターで2回目となる「朝日まほろば夢農園」のPRイベントが行われ、市外から13家族が参加しました。地元産の大豆と麴で味噌を造ったり、練った米粉にカラフルな色付けをしてミズキの枝に飾る「だんごの木飾り」など昔の風習を体験しました。

味噌は専用の機械でペースト状にした大豆に塩と麴、大豆の煮汁をよく混ぜ合わせ冷暗室で半年間熟成させ、土用を過ぎたころに参加者へ配られる予定です。

その後の交流会では地元のお母さんたちが作ってくれた焼きおにぎりや郷土料理の「山もち」で冷えた体を温めました。



**村上市消防本部管内で初め
て女性防火クラブが設立**



J Aにいがた岩船女性部防火クラブ(会員数620人)の設立総会と防火研修会が1月30日(日)に瀬波温泉大観荘で開催されました。

当日は佐藤利子部長をはじめ女性部員250人が参加し、設立総会では市から法被とのぼり旗の贈呈があり、総会後の研修会では防火研修会が行われました。今後、村上・岩船圏域での防火防災活躍が期待されます。

女性防火クラブとは、家庭防火の知識と技術を習得し家庭の安全対策推進者として、また、初期消火訓練や救急救命講習会などを通じて地域の防火防災活動のリーダーとして、安全・安心な地域社会づくりを目指すことを目的としたボランティア団体です。

県内では、50団体5070人が登録されています。



**みのり保育園
「節分豆まき」**

2月3日(木)、みのり保育園で節分豆まきを行いました。

先生が「2月3日になぜ豆まきをやるのか知っていますか」と園児たちに尋ねると、園児たちは「鬼が来るから」と返事。

みんなで豆まきの歌を歌っていると突然、赤鬼と青鬼が登場し、園児たちは大パニック。それでも果敢に自分たちで作った柀に入れた豆を鬼に目掛けて一生懸命まいていました。

園児たちの攻撃に鬼も弱ってきたところへお福が登場し、鬼に説教し鬼は帰っていきました。

最後に鬼を退治したご褒美にお福からお菓子をもらおうと、鬼を怖がって泣いていた園児も笑顔でした。



**雪山の景色を楽しみながら
「鱒山水汲みツアー」**



山北地区大毎と朝日地区高根を結ぶ広域農道の頂上付近にわき出る名水「鱒山清水」。この名水をスノーモービルでくみに行く「鱒山水汲みツアー」が2月6日(日)、大毎魅力ある集落づくり委員会の主催により開催されました。

参加者は、地元のスノーモービル愛好会「チーム華麗斬」のメンバーが運転するスノーモービルに同乗し、雪に覆われた山々の景色を楽しみながら雪原を駆け抜け、水くみ場を目指しました。大毎集落から20分で水くみ場に到着。

清水をくんだ後は、付近の山小屋でけんさ焼きや山の幸がたくさん入った豚汁を食べながら、快晴となった休日を楽しんでいました。



雪の祭典開催！

2月6日(日)、この時期には珍しいくらの晴天の中、市営ぶどうスキー場で恒例のスノーフェスティバルが開催され、たくさんの人でにぎわいました。的に雪だまを当てて点数を競う「雪だまストロクアウト」からイベントが始まり、朝日地区の歌手で檜原集落出身の朝比奈希さんによる歌謡ショー、宝探しゲームなどたくさんイベントが行われました。

お昼には800食の具だくさんの豚汁やお餅、漬物などが用意され、無料で配られました。各配膳口では長蛇の列ができていましたが、蒲萄集落のお母さんたちの手際の良さで難なくこなしていました。

ぶどうスキー場のシーズンも残りわずかです。いろいろな特典が用意されていますので、ぜひ足を運んでみてください。



スポーツ少年団表彰式



2月10日(木)、荒川地区スポーツ少年団表彰式が開催されました。今年度から新たに荒川地区スポーツ少年団が団員を対象に表彰することとなり、県大会以上で優秀な成績を収めた団体・個人を優秀選手として表彰しました。

【優秀選手・団体】

- 卓球クラブ 中学生男子チーム
- 卓球クラブ 中学生女子チーム
- 卓球クラブ 小学生男子チーム

【優秀選手・個人】

- 卓球クラブ 石山 慎さん
 - 卓球クラブ 菅井 夏葉さん
- 受賞者の皆さん、おめでとうございました。



すくすく育っています！

保内小学校では、昨年の12月から鮭の稚魚を飼育しています。荒川漁業協同組合から約2000個の受精卵を提供していただき、卵から稚魚の放流まで、日々変化していく生命の不思議を観察しながら育てます。

水替えなどの世話は4年生が中心となっており、昼休みには他の学年も水槽の前に集まってくる。毎日の変化を興味津々の様子で見入っています。特に孵化の時期には、ピクピク動いている稚魚を見つけて、興奮しながら観察をしています。1月末にはほぼすべての卵が孵化し、荒川に放流できるように春ごろまで、子どもたちの手で大切に育てられています。(飼育の様子は保内小学校のHPでもご覧いただけます。 <http://academic3.plata.or.jp/honai/>)



楽しく英語に親しもう ジュニア英会話教室



山北地区の小学生を対象に行われている「ジュニア英会話教室」が2月8日(火)に行われました。

山北地区の1年生から5年生の7人が参加した今回の教室は、ALTのジーナ先生がチャットフォンデュづくりとバレンタインカードづくりを通して英語を教え、子どもたちと英語のキャッチボールを楽しく実践していました。

今回が最終回ということで、最後に修了証書を一人ひとり受け取り、教室は終了しました。

「来年もまたやりたいですか?」の問いかけに、子どもたちは「来年もあれば、またやりたい」と目を輝かせていました。



むらぐみ

ピカピカの絵本と本棚 ありがとう

市内の保育園や学童保育所、子育て支援センターに、新しい本棚とたくさんさんの絵本が設置されました。

絵本は、いつの時代も子どもたちに大人気。山辺里保育園でも「いっしょに絵本を読もう」と声を掛け合い、真新しい本棚の前で、友だちと楽しそつに絵本を読む園児がたくさんいます。

この絵本と本棚は、一昨年亡くなった人の「市民の教育、福祉のために使ってほしい」という遺言からいただいた寄附金で購入されたものです。

各施設の本棚の前で絵本の物語りに子どもたちは目を輝かせていました。



むらぐみ

アルビロC橋上監督が語る 「野村監督の組織論」とは

2月12日(土)、教育情報センターを会場にスポーツ振興推進懇談会が開かれ、「野村監督に学ぶ組織論」をテーマに、新潟アルビレックス・ベースボール・クラブの橋上監督が講演を行いました。

橋上監督はプロ野球選手当時、またコーチとして、「D野球」で知られる野村監督の指導を受けました。ヤクルト、阪神、楽天の3球団を合わせて12年間にわたり、野村監督から学んだ組織論、「トップに立つ者は、自分がどうしたいのかを周囲に明確に表すこと。選手たちは、例えばスポーツ選手であっても技術的なものばかりでなく、人間的な成長を続けなければ、やがて来る壁(目標)を乗り越えられなくなってしまふ」と、熱く語りました。

最後に「今年のアルビロCは、例えば負けることがあっても、お客さんに来なければ良かつたと思われる試合は絶対しません」と話し、野球場での応援をお願いしました。



料理教室 豆腐作りに挑戦



2月13日(日)、神林農村環境改善センターを会場に希楽々主催の料理教室が行われ、男性5人、女性6人が参加して豆腐作りに挑戦しました。

牧目集落にある東とうふ店の東夫妻を講師に招き、参加者は豆腐とみその作り方を熱心に聞いていました。

いよいよ豆腐が完成し鍋の蓋をあけると参加者から「すごい」の歓声。

市内から参加した男性は「一人ではなかなか作れないが、今日は皆さんといっしょに作ったので上手にできました」とうれしそうに話してくれました。



「スノーマンがやってきたー」

山北地区の冬のイベント「スノーマンがやってきたー」が2月13日(日)大毎地内の雪原を会場に行われました。大勢の来場者でにぎわうメイン会場だけでなく、周辺集落の家々の軒先にも個性あふれる雪だるまが作られ、地域が一体となってイベントを盛り上げていました。

干支にちなんだ兎うさぎの雪像やアニメのキャラクター、橋げたにびっしりと並んだ雪だるまなど。大きいもの、小さいもの、いろいろな雪の芸術品が集落内に出現しました。

集落で雪だるまを作った人からは「家族みんなで、毎年この日を楽しみにしています」という話が聞かれ、15回目を迎えたこのイベントが、地域に愛されるイベントに成長したことがうかがえました。





認知症

その11



～認知症予防についての考え方～

発症のリスクを少なくする

認知症の約2割を占める脳血管性認知症の予防には、高血圧や脂質異常症、肥満などの対策がとても有効です。また、認知症の半数以上を占めるアルツハイマー病でも、運動をはじめとする生活習慣病対策が発症のリスクを減らす（発症を遅らせる）といわれています。認知症の発症を完全に防ぐことは困難ですが、生活習慣（運動や食事）に気を配ることで、発症や進行を遅らせることが期待されています。

脳の活性化を図る

現在、脳の活性化にはいろいろな方法があります。

仲間と一緒に昔の遊びや仕事などを語る回想法、音読や計算などの学習、音楽や絵画などの趣味活動を通じ、仲間と楽しく過ごすことなどで、前向きに生きる意欲がわいてきます。そして、それを楽しく行うことが大切です。本人が嫌がるのに強要するのは本人のストレスや自信喪失につながり、逆効果の場合も少なくありませんので、根気よく本人の関心ごとを見出しましょう。

●問い合わせ

介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111（内線364）、または各支所地域福祉課介護保険係

図書館ひろば

村上市立中央図書館 ☎53-7511（代）

【中央図書館新着図書】

- ◆ 方言摘草（安藤潔）
- ◆ 苦役列車（西村賢太）
- ◆ きことわ（朝吹真理子）
- ◆ KIRICO@シブヤ（牧村一人）
- ◆ 葦舟、飛んだ（津島佑子）
- ◆ 散り残る（田牧大和）
- ◆ 女子芸人（神田茜）
- ◆ 純平、考え直せ（奥田英明）
- ◆ 川あかり（葉室麟）
- ◆ 完全なる首長竜の日（乾緑郎）
- ◆ 雪の練習生（多和田葉子）
- ◆ 胸さわぎのクルーズ（矢口敦子）
- ◆ 村上春樹 雑文集
- ◆ 発光地帯（川上未映子）
- ◆ 無垢の博物館 上・下（オルハン・パムク）
- ◆ 田辺聖子の古典まんだら上・下
- ◆ 良寛との旅
- ◆ おから百珍
- ◆ ふんわり、さくさくとおきのドーナツ
- ◆ 季節を楽しむ絵キルトの図案集
- ◆ 小さな教室、はじめました
- ◆ スクラップメイドのインテリア
- ◆ ニッポン全国ブランド食材2011
- ◆ tea time style

◆…一般書
○…児童書

図書館職員のおすすめ本

抽象画入門

日常生活の中から見つけたり、子どもの感性に学んだり、意外と難しいくない抽象画のコツが満載。



- だっだぁー（ナムーラミチヨ）
- トリゴラスの逆襲（長谷川集平）
- おいしいおかあパピパペポ（とよたかずひこ）
- ころんだのだあれ？（田中清代）
- あそぼうよ（レオ＝レオニ）
- パルンくんともだち（こもりまこと）
- 韓国のお正月（ホン・ソンジュ）
- たれ耳おかみのジョン（きむらゆういち）
- ひゅーどろどろかべにゆうどう（角野栄子）
- イトウくん（三木卓）
- すうじだいほうけん（宮下すずか）
- 鍵の秘密（古市卓也）
- 哲夫の春休み（斎藤惇夫）
- わたしの恋人（藤野恵美）
- 見習い魔術師トトの冒険1・2（立石彰）
- メルストーン館の不思議な窓
（ダイアナ・ウィン・ジョーンズ）
- 糸に染まる季節（大西暢夫）
- みんなでかんがえよう！生物多様性と地球環境1～3
- ミイラの大研究
- 大切ないのち、生まれたよ！1～5
- 社会でかつやくするイヌたちシリーズ
- 深海の不思議な生物
- ひとり遊びのスヌメ（茂木健一郎）

こころは健康だより！保健師です

がまんの禁煙はもう古い？

■禁煙のイライラの原因は

昨年10月、たばこが値上げされたのを機に禁煙を始めた人も多いと思います。今もやめようとしてイライラしている人もいるのではないのでしょうか。

人はたばこを吸うようになると脳の中にニコチンレセプターができます。

禁煙によるイライラは、ニコチンが不足するこの「ニコチンレセプター」が脳に「ニコチン」を摂取せよ」と命令を出すことによって現れます。

■禁煙できないのは依存症のため

なかなか禁煙ができない人の中には、「自分の意志が弱いから、たばこをやめられないのだ」と思っている人もいるのではないのでしょうか。しかし、分かっているけどやめられないという人や、朝起きてすぐにはたばこを吸う人は「ニコチン依存症の可能性」があります。ぜひ下表で調べてみてください。

■禁煙にチャレンジする人へ

下表で重度や比較的軽度に応じてはまる人には、禁煙外来への受診をお勧めします。最近ではニコチンガムのほかにも、ニコチンパッチや内服薬が出てきました。内服薬は医師の処方が必要ですが、1か月で4000円～7000円前後、1日に1箱吸う人なら1か月のたばこ代が1万2000円くらいなので、薬の

ほうが安いです。薬を内服するとイライラなどの症状を軽くするほか、たばこをおいしいと感じにくくなります。もし、禁煙をしたいと考えている人は医師に相談すること、一つの方法になると思います。

起床後何分で最初の喫煙をしますか	
60分以上	→ 心理的依存 > ニコチン依存
30分以上～60分以内	→ 中等度のニコチン依存
5分以上～30分以内	→ 比較的軽度のニコチン依存
5分未満	→ 軽度のニコチン依存

村上市内の禁煙外来のご紹介 (平成22年12月現在)

医療機関名	住所
さくら内科クリニック	仲間町233番地 1
瀬賀医院	吉浦3060番地
荒川中央クリニック	藤沢 7-19
初野医院	府屋279-5
羽鳥医院	松原町 1-10-16

●問い合わせ

保健医療課健康増進係
53・2111(内線261)
または各支所地域福祉課保健医療係

食育だより

市では、平成22年3月から「村上の食で元気に長生き」をスローガンに「食育」を市民の皆さんとともに取り組んでいます。平成21年度、農林水産課が行った消費アンケートでは、食育に関心があると答えた人は、85.8%となっており、市と県の目標値の90%に近づいています。また、市では、米をはじめとする豊かな農林水産資源を生かした食育を進めています。

今月は、米を利用した「牛乳パック寿司」をご紹介します。ぜひ、ひな祭りなどで作ってみてください。

食育むらかみおすすめレシピ

★牛乳パック寿司(材料4人分)

★すし飯の材料

- ・米 2合・砂糖 大さじ1・塩 小さじ1・ゆず絞り汁 大さじ1・白りごま 大さじ2・酢 大さじ2

★Aの材料

- ・卵 2個・砂糖 大さじ2・塩 少々・サラダ油 適量

★その他の材料

- ・焼き海苔 2分の1枚・キュウリ 2分の1本・塩 少々・カニかまぼこ 6～8本・甘酢生姜 30グラム・シソの葉 2～3枚・牛乳パック・セロハンテープ・ハサミ・ラップ

作り方

- ① ご飯は少し固めに炊き、すし酢を作り、ご飯に混ぜてすし飯にする。「コマ」も振る。
- ② Aを合わせて、フライパンに薄く油をしき、炒り卵を作る。
- ③ シソ、甘酢生姜はせん切り、キュウリは薄切りにして塩を軽く振ってしんなりしてきたら、水洗いをして、水を切る。
- ④ 空の牛乳パック(1辺)の側面を1面切り取り、押し寿司の型を作る。
- ⑤ ④の型にラップを敷いて、①のすし飯を半分入れ、スプーンで軽く押し、ちぎった焼き海苔と炒り卵をのせ、残りのすし飯を入れ、軽く押し。
- ⑥ ⑤の上に、シソ、キュウリ、甘酢生姜、適当な大きさに裂いたカニかまぼこを交互に並べる。
- ⑦ 最後に牛乳パックを外す。



●問い合わせ

保健医療課予防医療係
53・2111(内線265)



今回は、
荒川地区です

このコーナーでは、村上の未来を担う子どもたち、「わが家の宝」を紹介します。

我が家のアイドル莉音ちゃんは、とてもやんちゃでブランコが大好きな女の子です。歌も好きで、テレビからお気に入りの歌が流れると、おしりをフリフリして大喜びです。おもちゃで遊んだ後は、お片付けもできるようになりました。

もうすぐママはお仕事に行くけど、ひいじい、ひいばあとお利口さんでお留守番をお願いね。



小川 静香さん（坂町）
莉音ちゃん（1歳）

はじめよう Ecoカッコeくらし

Vol.12 「エコクイズに挑戦してみよう！」

あなたのエコ度を診断し ★★★★★…正解数8問以上
★★★ …正解数5～7問
★ …正解数4問以下

問1 二酸化炭素がふえると地球の気温はどうなる？

- ①上がる ②変わらない ③下がる

問2 地球全体の気温が上がって暖かくなるとどんなことが起こる？

- ①海がなくなる ②山がなくなる ③北極や南極の氷がとける

問3 平成の名水百選に選ばれた、山北地区にある、天然のしみず（わきみず）の名前は？

- ①吉祥清水 ②おいしいみず ③ゆきどけみず

問4 ごみを減らしていく工夫として正しいことはどれ？

- ①ごみは分別し ②ものを大切に ③古いものはす
ないでまとめ 使い、長持ち てて、どんど
てすてる させる ん新しいもの
を買う

問5 家庭で、1日1枚レジ袋をもらうのを断わると、新潟県全体では1年間で何枚のレジ袋を減らすことができるでしょうか？

- ①30枚 ②300枚 ③3億枚

問6 ずっと（3分間）水を出しっぱなしにして歯みがきをすると、いったいどれくらいの水がむだになるでしょうか？

- ①コップに1杯 ②バケツに3杯 ③プール1杯

問7 このマークが入っているごみは何の収集日に出せばよいでしょうか？

- ①「ペットボトル」「燃やすごみ」の日
②「プラ」の日

問8 日本人ひとりが1年間に使う紙の量は、次のどの動物の重さに一番近いかな？

- ①サル (50kg) ②ライオン (220kg) ③ぞう (5000kg)

問9 使い終わったものを、資源として再生利用することをなんという？

- ①リザードン ②サイクリング ③リサイクル

問10 ペットボトルをリサイクルしてできるものはどれ？

- ①Tシャツ ②トイレトペーパー ③ジュースの缶

○おたんじょう

氏名(ふりがな)	届出人	町内会名または住所	氏名(ふりがな)	届出人	町内会名または住所
村上地区			神林地区		
美空(みそら)	木村 恵一	早川 岩船北浜町	結芽(ゆめ)	相馬 孝幸	赤松
くるみ	渡邊 忠隆	岩船三日市	朝日地区		
潤(じゅん)	外山 宏樹	南町一丁目	涼介(りょうすけ)	小池 巧	布部
桔樹(きづぎ)	遠山 陽憲	山辺里	胡太朗(こたろう)	山田 貴美	高根
理人(りひと)	中村 垣一	田端町	唯愛(ゆあ)	山田 貴美	高根
智樹(ともぎ)	板垣 山	山辺里	茉央(まなか)	山田 貴美	高根
新(あらた)	中神 洋介	松山	星楽(せいら)	山田 貴美	高根
ひかり	神谷 友樹	久保多町	来琉(らる)	山田 貴美	高根
櫻介(おうすけ)	長谷川 友樹	大欠	季弥(ときや)	山田 貴美	高根
大雅(たいが)	渡辺 友樹		穂香(ほのか)	山田 貴美	高根
荒川地区			山北地区		
友梨(ゆうり)	磯部 寿典	佐々木 田島	美椛杏(みもあ)	本間 俊樹	堀ノ内
理央(りお)	渡邊 孝	佐々木 田島			
愛詩(のあ)	片野 龍	佐々木 田島			
悠(ひさし)	平野 龍	佐々木 田島			
心彩(ここあ)	矢田 孝	佐々木 田島			
孝志朗(こうしろう)	小 林 孝	佐々木 田島			

●おくやみ

氏名	年齢	町内会名または住所	氏名	年齢	町内会名または住所	氏名	年齢	町内会名または住所
村上地区			朝日地区			荒川地区		
五十嵐 榮	61	山居町一丁目	小野 シゲ	83	下渡	川村 秀二郎	89	荒島
荒木 フミ	79	岩船三日市	東 年雄	66	八日市	剣 ソノ	97	大津
丸山 吉治	78	岩船岸見寺町	小和田 豊春	90	細工町	山田 マサノ	83	坂町
白澤 秀一	78	若葉町	南 芳枝	90	瀬波浜町	小田 久男	65	切田
木戸 竹四郎	82	杉原	神林地区			小川 小富	92	海老江
小田 キヨエ	71	飯野西	渡邊 ミツエ	98	有明	小川 小富	83	藤沢
瀬賀 富次郎	82	岩ヶ崎	高橋 チツギ	96	葛籠山	小川 小富	83	中倉
大滝 栄	63	赤沢	佐藤 研爾	106	牧部	小川 小富	83	
成田 トク	92	飯野桜ヶ丘	河内 昭三	75	飯岡	小川 小富	83	
伊藤 房夫	74	山居町二丁目	伊藤 昭三	75	塩谷	小川 小富	83	
柴田 千恵子	71	庄内町	伊藤 昭三	75	飯岡	小川 小富	83	
池田 貞子	83	門前	伊藤 昭三	75	飯岡	小川 小富	83	
瀬賀 セツ子	81	岩ヶ崎	伊藤 昭三	75	飯岡	小川 小富	83	
富樫 さよ子	72	泉町	伊藤 昭三	75	飯岡	小川 小富	83	
石崎 正二	97	天神岡	伊藤 昭三	75	飯岡	小川 小富	83	
田村 勝	70	若葉町	伊藤 昭三	75	飯岡	小川 小富	83	
加治 利二	78	岩船新田町	伊藤 昭三	75	飯岡	小川 小富	83	
瀬賀 ハナ	86	山居町一丁目	伊藤 昭三	75	飯岡	小川 小富	83	
中横 健一郎	84	学校町	伊藤 昭三	75	飯岡	小川 小富	83	
藤山 健一	84	羽下ヶ淵	伊藤 昭三	75	飯岡	小川 小富	83	
波藤 勇	74	飯野桜ヶ丘	伊藤 昭三	75	飯岡	小川 小富	83	
江口 隆	75	岩船三日市	伊藤 昭三	75	飯岡	小川 小富	83	
池田 ゆき子	87	山居町二丁目	伊藤 昭三	75	飯岡	小川 小富	83	
本間 タカ	92	堀片	伊藤 昭三	75	飯岡	小川 小富	83	
船山 ヲノ	97	松原町三丁目	伊藤 昭三	75	飯岡	小川 小富	83	
伊藤 重一	94	岩船中新町	伊藤 昭三	75	飯岡	小川 小富	83	
山藤 一郎	96	久保多町	伊藤 昭三	75	飯岡	小川 小富	83	
磯田 トシ	93	門前	伊藤 昭三	75	飯岡	小川 小富	83	
小田 勝彦	81	八日市	伊藤 昭三	75	飯岡	小川 小富	83	
	68	塩町	伊藤 昭三	75	飯岡	小川 小富	83	

※1月11日から2月10日までの届け出です(敬称略) ※保護者やご遺族などの了解を得て掲載しています

人口と世帯数(2月1日現在) ()内は前月比
 人口 32,452人(△61) 35,286人(△39) 計67,738人(△100) 世帯 22,810世帯(△4)

村上のおたのしみ見どころ

このコーナーでは、村上市の観光名所やイベントなどを紹介します。



村上藩主内藤家旧蔵の大名雛

城下町村上に伝わるひな人形展

おしゃぎり会館(村上市郷土資料館)



松皮葺の御殿雛

おしゃぎり会館では、第27回特別展「城下町村上に伝わるひな人形展」を開催しています。

村上藩主内藤家旧蔵の大名雛人形をはじめ、大正時代の国内で3台しかないといわれる本物の松の樹皮で葺かれた「松皮葺の御殿雛」、商家に伝わる押絵雛、旧神林松沢に伝わる大浜土人形、皇太子様と雅子様のお成婚雛など、多種多様な雛人形25組、約300体の豪華な展示内容となっています。

内藤家旧蔵の大名雛は、十一代藩主内藤信親公の室が庄内藩主酒井家より興入れのときに持参したものとされています。御殿雛は京都御所の紫宸殿を模したもので、大正九年に東京三越百貨店で、当時の家が一軒建つほどのお金で買い求めたといわれています。

併せて重文若林家住宅、村上歴史文化館、まいづる公園の藤井家住宅でも雛人形展を開催します。また、「第12回 町屋の人形さま巡り」が村上地区旧町人町一帯で行われますので、ご覧ください。

展示期間 4月5日(火)まで

●問い合わせ

おしゃぎり会館 ☎52・1347

編集後記

▶出会いの季節到来です。あえて、別れの季節とは言いません。(笑) 寒い冬が苦手な私は、だんだん暖かくなってくる春が大好きで、いつも以上に外に出歩きたくなります。▶この時期に限らず、取材に行っているいろいろな人と知り合うチャンスが多く、さまざまな話が聞くことができいつも本当に楽しいです。それぞれの分野で知り合いができるって楽しいですよ！この出会いのシーズンにいつもより積極的にイベントに参加してみたり、人とふれあってみたりしてはいかがでしょう？☺

今月の表紙

2月3日(木)に荒川地区の大津保育園で行われた豆まきの様子です。年長組の男の子に豆をぶつけられて、鬼が一目散に逃げていく姿がユーモラスです。

園長先生から「追い出したい鬼は何鬼ですか」と聞かれると、園児たちからは「ゲーム鬼」という声が上がっていました。追い出したいさまざまな鬼を、赤鬼や青鬼と一緒に退治できたようです。

むらかみ防災・防犯情報ねっと

メールでいつでもどこでも緊急情報をキャッチ！
<http://www.city.murakami.niigata.jp/i/ml/>
 右のQRコードで読み取るだけで簡単アクセス

