



市報

むらかみ

MURAKAMI

No. 43

2011年

10



9月4日(日)中継集落で五穀豊穡を祈願する風神祭奉納相撲が開催されました。子ども相撲から、若連中による東西相撲、そして抜き相撲など裸のぶつかりあいに大きな歓声があがりました。同若連中は、「子どもも大人もみんなが集える祭。土俵作りなどの準備も大変だけど、末長く継承していきたい」と話してくれました。

主な内容

- 少年の主張大会…………… 2～3ページ
- 村上市総合防災訓練…………… 4～5ページ
- 10月から保険税(料)の特別徴収が開始されます…………… 6ページ
- 市内ご長寿をご紹介します…………… 7ページ
- お知らせ版

市の木・花・鳥 (平成23年1月20日制定)

元気 “まち” 村上市

-ひとが輝き集う優しさのまちをめざして-



『村上・岩船地区大会』

8月20日(土) 教育情報センター

最優秀賞

「誇らしい伝統

～全校で取り組むエコキャップ運動～

平林中学校 3年

高野 麻希子さん



会場は200人を超える観客であふれ、発表者は日常生活の体験や家族とのふれあい、また大被害に見舞われた東日本大震災などから自身が思うことを主張しました。

その中から、最優秀賞に選ばれた高野麻希子さんの主張と村上市の各校から選出された代表者を紹介します。

なお、最優秀賞の高野さんは、9月24日(土)に行われた新潟県大会に村上・岩船地区の代表として出場しました。

みなさん、「エコキャップ運動」という言葉を聞いたことはありませんか。この運動は、世界中の恵まれない子どもたちのためにペットボトルのキャップを集めようというもので、800個のキャップで子ども一人分のフクチンになります。私たち日本人は、幼い頃に受けた予防接種のおかげで、ポリオやジフテリアなどの感染症から守られています。でも世界中では、フクチンの不足が原因で、毎年多くの子どもの命を落とされています。そして、フクチンさえあれば、これらの子どもたちの多くは命を落とさずにすむのです。

私の学校・平林中学校では、このエコキャップ運動に全校で取り組んでおり、今年で4年目になります。今ではマスクミで大々的に取り上げられ、頻繁に耳にするようになったエコキャップ運動ですが、4年前にはまだそれほど注目されていませんでした。ペットボトルを飲んだ後、キャップは捨てる物という感覚が普通だった時期です。

そんな頃、平林中学校がいち早くエコキャップ運動に取り組んだのには理由がありました。ある先輩が「少年の主張」でエコキャップ運動を呼びかけたのです。その呼びかけに当時の生徒会長が深く賛同し、早速学校をあげての活動が始まったという事です。

私が平中に入学した頃は、すでに「当たり前のこと」としてエコキャップ運動が校内に存在していたので、何も考えずに協力していました。ですが、自分が生

徒会長になり、エコキャップ運動が始まったきっかけを知った時、とても驚き、感動しました。一人の先輩の願いや呼びかけを、みんなが「よし」と前向きに受け止め、それを実際に全校で取り組んでいく。これは決して簡単なことではありません。賛成することは誰にでもできますが、実際に動くとなると様々な困難や大変な作業が出てくるからです。心を一つにして迅速に取り組んだ当時の平中生徒会の団結力と行動力に、尊敬の思いでいっぱいです。

私は今、エコキャップ運動が始まってから四代目の生徒会長として、この活動に取り組んでいます。それぞれの教室に箱を置き、クラス対抗の形で集めたものを、生徒会執行部が月ごとに集計します。毎月集まった数を全校朝会で報告し、年度末にはたくさん集めたクラスに賞状も出しています。そしてもう一つ。その場で「今までフクチンを送ることができた子ども数」を発表するのですが、その時の全校生徒の温かい拍手は、とても感動的で、「やってきてよかったね」という思いが体育館にあふれます。全校生徒の心が一つになる瞬間です。私達生徒会執行部も、今までの苦労がすべて吹き飛んでしまうほど、その拍手には価値があります。このようにして平林中学校は年間50人以上の命を救っています。フクチンを受け取った子どもたちの声は直接聞こえることはありませんが、でも実際に聞こえなくても、私たちに

は、ちゃんと聞こえている。そんな気が

します。それを信じて全校生徒で頑張っています。

この活動を通して、平中の生徒は、ペットボトルを手にするに必ずフクチンのことを思い浮かべるようになりました。ただ、残念なことに平林中学校の全校生徒数は私が入学してから年々減り続け、現在110名です。兄弟もいますから、家庭の数は96。もっと多くの人の協力がほしい。…というのが、活動に直接携わるようになっての実感です。

私は、先輩方が築いてくれた誇らしい伝統を守り続けると同時に、さらに多くの人たちに協力を呼びかけたい。そんな思いで今こうして話をしています。

エコキャップ運動の最も素晴らしいところは、「今日からすぐ」にできるボランティアであるという点です。誰でもすぐに簡単に参加でき、さらにそれが「子どもたちの命を救える」ことになるのなら、こんなに素晴らしいことはないと思いませんか。多くの人たちで取り組めば、きつと短い時間でたくさんキャップが集まることでしょう。そうすれば、より多くの子どもたちが確実に助かります。

軽くて小さいペットボトルのキャップ。風が吹けば飛んでしまいそうな小さな物ですが、何よりも重い命を救う力をもっているのです。そしてさらに「世界平和」という大きな夢につながっているのです。

優秀賞

「小さな思いやりを大切に」

大震災後、全国から被災地に向けて支援物資や義援金など、多くの思いやりが集まりましたが、日常生活の思いやりはあまり見かけることがありません。世界中の全世代の人々に「小さな思いやり」の大切さを実感してほしいと思います。



村上中等教育学校 3年
加藤 萌さん

奨励賞

(順不同)

「本当のあいさつとは」

身近な出来事からあいさつについての考えを深め、気持ちのいいあいさつを交わせる人や地域が、今後広がってほしいと望みます。



荒川中学校 3年
三富 沙也加さん

「家族って」

家族の雰囲気が暗いとき、私は一人で明るくしようがんばっていました。しかし、そこで必要だったのは一人でがんばることではなく本音で話すことでした。そこで家族がこども大切な存在だと気づきました。



神納中学校 3年
吉村 祐美さん

「私と口癖」

自分の口癖「だから」や実体験から、言葉の省略が、「コミュニケーションをおろそかにしている」と考えるようになりました。言葉を大切にし、相手を意識して話すことが、良好な人間関係を築く第一歩になることを主張しました。



朝日中学校 3年
佐藤 花南子さん

「大震災から考える」

東日本大震災の経験から、「命の重さ」や「全てに感謝する心」について考えました。そのことを通して、これから、命を大切に生きていく世界が作られていくことを望みます。



岩船中学校 3年
工藤 和人さん

「祖父の死から学んだこと」

最後まで私に優しくあった祖父の死を通して、周りの人や状況を考えて行動できるようになりました。そんな自分の成長に気付いたことや、思いやりをもって人と接することの大切さを主張しました。



山北中学校 3年
大滝 風子さん

「人と人とのつながり」

僕たちの学校で行った東日本大震災への支援活動で学んだ「人と人とのつながり」をテーマに他の人のために何かできる人になってほしいということを主張しました。



村上第一中学校 3年
齋藤 拓真さん

「大切な1日、おまつり」

子どもたちから体で覚えた自分とは違い祭りの経験のない友達に参加してくれることで、ただ自分が祭りを楽しんでいるだけでなく祭りの中でいろいろ仕事があり、みんなでそろって楽しむこと大切さを考えることができました。



村上東中学校 3年
渡部 佑太郎さん

なお、市外(岩船郡)の代表者で、優秀賞に渡邊幸男さん(粟島浦中学校3年)、奨励賞に山本智夏さん(関川中学校3年)が入賞しました。

東日本大震災を教訓に

防災訓練に1万5千人が参加

～村上市総合防災訓練を実施～

「8月28日(日)午前9時 栗島沖を震源とする地震が発生し、日本海沿岸に津波警報が発令された」という想定で、朝日多目的グラウンドをメイン会場に市内全域で防災訓練を実施しました。市内各地区、町内、集落などで実施された今年の訓練には、昨年を大きく上回る15,681人が参加しました。

負傷者を救助する消防本部と村上総合病院DMATチーム(朝日・多目的グラウンド)



陸上自衛隊による住民輸送訓練
(朝日・多目的グラウンド)



日赤奉仕団の皆さんは300人分の炊き出しを用意(村上・瀬波小学校)



AEDを使った応急手当講習
(神林・神納東小学校)



津波から高台へ避難する皆さん(山北・寒川ふれあいセンター)



県防災ヘリによる被害調査や校舎屋上避難も
行われた荒川会場(荒川・金屋小学校)

津波災害に備えて

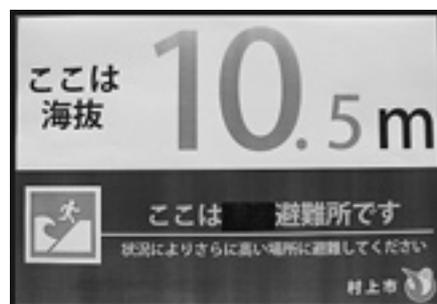
市では、東日本大震災での状況を踏まえ、現在避難計画策定やハザードマップ作成などの津波対策を進めています。

津波避難計画を策定します

津波避難計画は、津波の浸水予想地域や到達予想時間、避難できる施設、避難経路などを盛り込んだ計画です。地域防災計画に掲載された津波対策をより具体化したもので、津波警報などの情報伝達や避難場所などを定めます。

避難所などに海拔を表示します

市では津波避難対策の一つとして、津波から避難する高台の目安とするため、市内の指定避難所などに海拔を表示します。



※イメージ図です

津波ハザードマップを作成します

津波ハザードマップは、津波災害時の被害を最小限にくい止めることを目的とし、予想される浸水の程度などの危険性や避難経路などの各種情報をわかりやすく地図に表示して、緊急時の避難に役立てるものです。

津波の高さや浸水域などは、現在新潟県が進めている分析結果をもとに想定します。



※イメージ図です

避難者受け入れや庁舎提供も見附市、妙高市と応援協定

8月30日(火)、市は、見附市、妙高市と災害時相互応援協定を締結しました。

この協定は、平成8年に、阪神淡路大震災を踏まえ、県内で同時に被災する可能性が少ない上中下越地区の同規模自治体である見附市、新井市、村上市の三市で締結、これまで豪雪や水害などの災害の際、職員の派遣などを行ってきました。

今回の協定では、職員の派遣や物資の提供などに加え、東日本大震災での津波や原子力発電所の事故を踏まえ、各市が被災し庁舎機能の移転を余儀なくされた場合、業務の継続のため必要な施設の提供を行うこと、また、広域避難者の受け入れを行うこととしたものです。



左から大滝村上市長、久住見附市長、入村妙高市長
(新潟県自治会館にて)

10月から保険税(料)の特別徴収が開始されます

7月中旬に送付した「国民健康保険税納税通知書」、「介護保険料納入通知書」、「後期高齢者医療保険料納入通知書」の「特別徴収(円)」欄の10月、12月、2月に金額が印字されている人は、10月からの納付方法が、普通徴収(納付書や口座振替)から特別徴収(年金からの天引き)に変更となりますので、ご確認ください。

■納入通知書の見方〔特別徴収(年金からの天引き)〕

「後期高齢者医療保険料納入通知書」を例に説明します。金額などは、お手元の通知書で確認ください。

後期高齢者医療保険料納入通知書

※ 平成23年度 分の後期高齢者医療保険料徴収額を次のとおり決定しましたので通知します。 平成23年 7月12日

新潟県村上市長
土滝 平正

被保険者氏名			
被保険者番号			
生年月日		性別	

期別保険料額

月	特別徴収(円)	期別	普通徴収(円)	普通徴収の場合の納期限
4月	0			
5月				
6月	0			
7月		4期	5,800	平成23年 8月1日
8月	0	5期	5,800	平成23年 8月31日
9月		6期	5,800	平成23年 9月30日
10月	6,100	7期	0	平成23年10月31日
11月		8期		
12月	5,900	9期		
1月		10期		
2月	5,900	11期		
3月		12期		
計	17,900			
村上市分保険料額				

例

「国民健康保険税納税通知書」、「介護保険料納入通知書」、「後期高齢者医療保険料納入通知書」の「特別徴収(円)」欄に10月以降、金額が印字されている人は、10月から特別徴収となります。

- ・詳しくは、7月中旬に送付した「国民健康保険税納税通知書」、「介護保険料納入通知書」、「後期高齢者医療保険料納入通知書」をご覧ください。
- ・保険税(料)の納め方が変更となった人は、送付してある変更通知書で確認ください。

●問合せ 税務課保険税係 ☎53-2111 (内線223、224)

サケリンがやってきました!

市の観光キャラクター「サケリン」の着ぐるみが完成しました。

9月15日(木)には屏風まつりの開幕式でサケリンのお披露目がありました。

これからは、観光イベントなどのさまざまな催しで市の観光PR活動に活躍します。

「サケリン」

名産の「鮭」と「お酒」、そして「人情(なさけ)」の「サケ」から愛称的に命名し、市の名産である「鮭」と「地酒」をモチーフに、キャラクターの身体(頭=鮭、胴体=酒)に重ね合わせ、幅広い年齢の人に親しみやすいキャラクターを表現しました。





ご長寿おめでとらございませ いつまでもお元気で

9月19日は「敬老の日」。今月号では、ご長寿をお祝いして市内にお住まいで100歳以上の人をご紹介します。
(年齢は今年度末の満年齢・敬称は省略) ※9月15日現在

106歳	小谷 ミサヲ	上の山	100歳	鈴木 松四郎	山屋
	斎藤 勘悦	岩沢		木村 ヨキ	七湊
104歳	野村 イヨ	山口		石栗 トミエ	石住
	板垣 武夫	金屋		米山 キクノ	久保多町
103歳	佐藤 テル	加賀町		五十嵐 ナカノ	勝木
	時田 一枝	金屋		本間 ヨシ	浜新保
	菅原 クマ	蒲萄		河村 ミツギ	瀬波上町
	高橋 キイ	飯野桜ヶ丘		伊藤 レイ	花立
102歳	板垣 キヨ	朴平		江端 惣一	金屋
	岸 マサイ	北新保		横井 儀作	檜原
	高橋 トメ	長井町		菅原 フミ	岩沢
	渋谷 直治郎	岩船中新町		益田 繁次郎	瀬波上町
	中山 トシ	大須戸		尾方 與忠太	桃川
101歳	船山 庚	小川		松田 ハルイ	下鍛冶屋
	竹田 政恵	府屋学校町		齋藤 ヨキ	上の山
	寶井 ユキ	庄内町		堀井 コズエ	高根
	本間 キクヨ	布部		野澤 フミ	塩谷
	平方 ヨシイ	岩石		渡部 テル	緑町二丁目
	石栗 イチノ	岩沢		阿部 千代松	上野
	田中 チウ	飯野桜ヶ丘		高橋 トシイ	赤沢
	本間 キクノ	小出		中山 ヨキ	大須戸
	本間 フク	今川		大滝 佐治兵衛	北中
	坂田 カウ	下鍛冶屋		渡邊 チイ	坂町
	久津美 セツ	瀬波中町		小田 ヲタカ	北中
	須原 つや	十文字			

※掲載にあたっては、ご本人またはご家族から同意を得ています

長寿祝い金などの贈呈

市では、市内に住所を有し、かつ1年以上引き続き居住している人で、昨年9月16日から今年度末までの間に、満88歳、満99歳、満101歳以上を迎えられる人、および今年度満100歳を迎えられる人で、20年以上引き続き居住されている人に、敬意を表し長寿を祝福するとともに、お祝い金などを贈呈しました。(満100歳の人については、誕生日を迎えられた後に贈呈しています。)

贈呈対象者数

満88歳625人 満99歳47人 満100歳24(3)人 満101歳以上26人

(満100歳の()内の人数は、4月から9月15日までの贈呈者数です。)

●問合せ 介護高齢課高齢福祉係 ☎53-2111 (内線367)

泉田知事がお祝いに来てくれました

9月19日(祝)の敬老の日に、泉田新潟県知事が渡邊チイさん宅(坂町)へ100歳長寿のお祝いに訪問されました。



チイさんは「皆さんのおかげでここまで来れました。これからは、散歩でもしながら長生きしていきたいです」と元気にお話してくださいました。100歳ご長寿、おめでとうございます。

文化祭を巡って

芸術の秋を堪能してみませんか



写真は昨年の朝日地区文化祭の様子

今年も市内各地で文化祭や芸能祭が行われます。

各地区の文化祭や芸能祭は、日ごろの練習成果の発表の場として、一般の人や学生、児童から多種多様な作品の展示や出し物が披露され、さまざまな楽しい催しも企画されています。

ぜひ、お住まいの地区以外の文化祭にも足を運んで、さまざまな「芸術の秋」を堪能してみたいはいかがでしょうか。

上海府地区文化祭・芸能祭

(上海府小学校展覧会と同日開催)

10月23日(日)

作品展示：午前9時30分～午後2時30分

芸能祭：午後0時30分～2時30分

ところ 上海府小学校

- 内容
- ・上海府保育園児の作品展示
 - ・上海府小学校児童の作品展示
 - ・地区住民の作品展示と芸能発表(歌や踊りなど)
 - ・地区食生活改善推進員による試食コーナー など

●問合せ 村上地区公民館上海府分館
☎58-2001

瀬波地区文化祭

(お茶の子祭を同時開催)

10月16日(日) 午前9時～午後2時

ところ 勤労青少年ホーム

- 内容
- ・市民の作品展示
 - ・瀬波保育園児の作品展示とお遊戯発表
 - ・潮太鼓
 - ・地区食生活改善推進員による試食コーナー
 - ・ハワイアンバンドとフラダンス
 - ・もちつき
 - ・水ヨーヨー
 - ・茶席 など

●問合せ 村上地区公民館瀬波分館
(勤労青少年ホーム内) ☎53-2005



神林地区文化祭

11月5日(土) 午前9時～午後6時

11月6日(日) 午前9時～午後4時

ところ 神林農村環境改善センター

- 内容
- ・神林地区の各小・中学校児童生徒の作品展示
 - ・市民の作品展示（絵画、写真、彫刻、工芸、手芸、書道、生け花、園芸）
 - ・天文イラストレーター沼澤茂美氏の作品展
 - ・食生活改善推進員による試食コーナー など

●問合せ 神林地区公民館 ☎60-1500

朝日地区文化祭

11月2日(水)・3日(祝) 午前9時～午後5時

ところ 総合文化会館

- 内容
- ・朝日地区の各保育園児、小・中学校児童生徒の作品展示
 - ・市民の作品展示（絵画、写真、彫刻、工芸、手芸、書道、生け花、園芸）
 - ・文化協会会員、公民館教室、長寿大学生の作品展示 など

●問合せ 総合文化会館
(朝日地区公民館) ☎72-6700

山北地区文化祭

11月12日(土) 午前8時30分～午後6時

11月13日(日) 午前8時30分～午後4時

ところ さんぼく会館

- 内容
- ・市民の作品展示（絵画、写真、手芸、書道、生け花、盆栽など）
 - ・お茶会（13日のみ）
- ※13日には、山北総合体育館で「さんぼく祭」と「芸能まつり」も開催されますので、併せてお越しください

●問合せ 山北総合体育館 ☎77-2828

荒川地区文化祭

11月2日(水)・3日(祝) 午前9時～午後5時

11月4日(金) 午前9時～正午

ところ 荒川地区公民館、荒川総合体育館

- 内容
- ・荒川地区の各保育園児、幼稚園児、小・中学校児童生徒の作品展示
 - ・市民の作品展示（絵画、写真、水墨画、書道、押し花、手芸、園芸、陶芸など）
 - ・菊花展
 - ・お茶席や料理の展示・試食 など

※3日には荒川総合体育館で『商工業祭』を開催しますので、併せてお越しください

●問合せ 荒川地区公民館 ☎62-3050

山辺里地区文化祭

10月23日(日) 午前8時30分～午後2時

ところ 山辺里小学校

村上農村環境改善センター

- 内容
- ・作品展示、芸能発表会
 - ・体験教室
 - ・野菜即売会、村上牛串焼き販売
 - ・フリーマーケット
 - ・地区食生活改善推進員による試食コーナー など

●問合せ 村上地区公民館山辺里分館
☎53-2715

岩船地区文化祭

11月3日(祝) 午前9時30分～午後3時

ところ 岩船小学校体育館

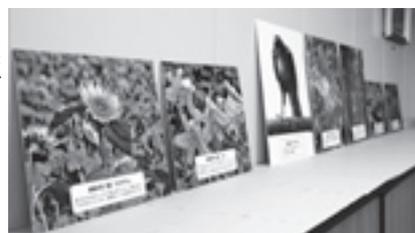
- 内容
- ・市民の作品展示（書道・写真・絵画・俳句・工作など）
 - ・フラワーアレンジメント体験
 - ・地区食生活改善推進員による試食コーナー
 - ・地元特産品の販売
 - ・今年の特別展 など

●問合せ 村上地区公民館岩船分館
☎56-7071

市の木・花・鳥のパネルも展示します

次の会場では、市展や文化祭の開催中に市の木・花・鳥と、市が推奨する木・花・鳥も併せてパネルにして展示しますので、ご来場の際はぜひご覧ください。

- 〈展示会場〉
- ・村上体育館（市展）
 - ・勤労青少年ホーム（瀬波地区文化祭）
 - ・さんぼく会館（山北地区文化祭）



第57回 村上市元旦マラソン大会参加者募集



- と き** 平成24年1月1日(祝)
[開会式] 午前9時5分
- 集合場所** 村上体育館(村上市役所前)
- 参加資格** ・健康な人ならどなたでも参加できます(大会当日は保険証を必ず持参してください。コピー可)
[選手受付] 午前8時10分～9時
・ペアマラソンは、2人1組で参加してください(例：親子、夫婦、兄弟、友達など)
- 制限時間** 10kmの部は、70分以内
- 参加費** 小・中学生、高校生 1,000円 ペア(1組) 2,000円 一般 3,000円
※エントリー後の種目変更、参加費の返金はしません
- 申込期間** 10月20日(木)～11月30日(水)
(郵便局の払込取扱票で申し込む場合は、11月25日(金)まで)
- 申し込み** 次のいずれかの方法でお申し込みください。
①村上体育館および各地区総合体育館、各地区公民館(分館含む)に参加費を添えて申し込む
②要項添付の「払込取扱票」を使用して郵便局で申し込む
③インターネットで申し込む(ランネット <http://runnet.jp/>)

種目	部門		スタート時間	種目	部門		スタート時間		
1 km	1	ペアマラソン	10:00	5 km	14	男子30歳～39歳	10:55		
	2	ペアマラソン			15	男子40歳～49歳			
2 km	3	男子小学生低学年	10:30		16	男子50歳～59歳			
	4	女子小学生低学年			17	男子60歳以上			
3 km	5	男子中学生	10:40		18	女子高校生～39歳			
	6	女子中学生			19	女子40歳以上			
	7	女子高校生以上			10km	20		男子高校生～29歳	11:00
	8	男子30歳～49歳				21		男子30歳～39歳	
	9	男子50歳以上				22		男子40歳～49歳	
	10	男子小学生高学年		23		男子50歳～59歳			
	11	女子小学生高学年		24		男子60歳以上			
5 km	12	男子中学生	10:55	25	女子高校生～39歳				
	13	男子高校生～29歳		26	女子40歳以上				

★参加者全員には記念品(Tシャツ)、完走した人には完走証を差し上げます。
また、抽選(事前抽選)により地元特産品が当たります。

●問合せ 村上市元旦マラソン大会実行委員会(村上体育館内) ☎52-6311



8月21日(日)、パルパーク神林を会場に第13回かみはやし穀菜マラソンが行われました。

当日は小雨まじりの天候でしたが、市内外から参加した255人の選手が実り豊かな神林地区の田園風景の中を疾走し、参加者全員が完走しました。

常連の参加者も多く、今年の会場もアットホームな雰囲気に包まれていました。



第13回かみはやし穀菜マラソン入賞者の皆さん (敬称略) ※ () 内は学年

2km 小学生男子1～3年生			
順位	氏名	住所または学校	記録
1	板垣 莉生	神納小 (3)	7分56秒
2	中山 純静	塩野町小 (3)	8分01秒
3	長谷川 輝	瀬波小 (3)	8分16秒
2km 小学生男子4～6年生			
1	相馬 迅	朝日みどり小 (5)	7分15秒
2	小川 大智	西神納小 (5)	7分22秒
3	宮下 意大	中条小 (6)	7分34秒
3km 中学生男子			
1	八藤後弘毅	神納中 (3)	9分10秒
2	熊倉 優介	荒川中 (3)	9分22秒
3	近 健人	神納中 (3)	9分33秒
5km 一般・高校生男子			
1	田中 祐介	村上市福田	16分42秒
2	長 俊広	関川村	17分59秒
3	鈴木 純	村上市高根	18分24秒
10km 一般・高校生男子			
1	杉坂 芳樹	新発田市	35分47秒
2	今井 幸司	村上市朝日中野	35分49秒
3	斎藤 浩之	新発田市	36分40秒

2km 小学生女子1～3年生			
順位	氏名	住所または学校	記録
1	高橋つぐみ	保内小 (3)	9分03秒
2	佐藤 知佳	猿沢小 (3)	9分38秒
3	木村 歩望	平林小 (3)	9分48秒
2km 小学生女子4～6年生			
1	近 彩乃	神納小 (5)	7分54秒
2	栗山ひなた	瀬波小 (5)	8分48秒
3	栗山ひより	瀬波小 (4)	8分55秒
3km 中学・高校・一般女子			
1	近藤 真咲	村上第一中 (1)	11分00秒
2	山口 聖奈	村上第一中 (3)	11分13秒
3	野口 彩佳	朝日中 (3)	11分23秒
5km 一般・高校生女子			
1	竹内 智子	村上市小口川	23分05秒
2	山田 和代	村上市下相川	23分31秒
3	横山 裕子	新潟市	24分22秒
10km 一般・高校生女子			
1	増田 有貴	胎内市	39分44秒
2	佐藤かず子	村上市有明	48分01秒
3	東海林直美	村上市中継	48分34秒

●問合せ 神林教育事務所 ☎66-6177



8/21

第六回
むらかみ夏の音楽祭
(総合文化会館)

今年で6回目となる夏の音楽祭が開催されました。年ごとにレベルアップが図られており、大滝雄志教授門下生に加えて、地元中学・高校生から一般参加者など今年は約130人もの方が出演しました。会場は延べ600人を超える観客で埋め尽くされ、惜しみない拍手が贈られていました。

むらかみの話題

市内で行われた催しや、出来事を紹介しています。



9/2

「幸せを感じながら
草刈りボランティア
(山北地区老人クラブ)」

老人クラブの皆さんがボランティアで多目的グラウンドの草刈りを行いました。「健康だから草刈りに参加できた。健康だからここでゲートボールで遊べる。だからここに来れる私たちは幸せ」と話す皆さん。幸せを感じながら歳を重ねられたら素敵な人生ですね。



8/26~28

気分は常夏
ハワイアンダンス
(瀬波温泉海岸)



瀬波温泉の海岸に設置された特設ステージで、3回目となる「ハワイアンフェスティバルin瀬波温泉2011」が開催されました。

市内外から参加したおよそ30組の皆さんは、日ごろの練習の成果を明るい表情で、楽しみながら披露しました。



9/4

激しい攻防戦
村上市サッカー協会会長杯
ジュニアサッカー大会
(バルパーク神林)

市内のサッカースポーツ少年団から12歳以下(U-12)、10歳以下(U-10)の部門に計8チームがエントリーし、熱戦を繰り広げました。12歳以下(U-12)、10歳以下(U-10)ともに朝日サッカースポーツ少年団が優勝し、喜びのトロフィーを掲げました。



9/3

青空の下
川遊びを満喫
金屋小「青空教室」

真夏のような日差しが降り注ぐ中、金屋小学校の「青空教室」が清流荒川で開催されました。

カヌーや魚のつかみ取り体験のほか、ライフジャケットを着用し、普段は泳ぐことのない自然の川での水泳を楽しみました。子どもたちにとって、忘れられない夏の思い出になったようです。



9/9

塩野町小学校
新保岳登山
(塩野町小学校)

塩野町小学校で秋の伝統行事である3～6年生(1・2年生は蒲萄地内の池ノ平へ遠足)新保岳登山が行なわれました。登山は休憩をとりながら、中腹の雑木林にブナの苗木を植樹し、登りはじめから2時間ほどで頂上に着きました。心地よい汗を流した後の山頂での昼食は最高でした。



9/9

仲間と楽しく
三大学交流会
(パルパーク神林)

荒川地区高坪大学、神林地区長寿大学、そして関川村やまゆり大学の3大学の約300人による交流会が開催されました。新潟リハビリテーション大学の高橋学部長と佐々木先生を講師に「生活習慣と健康」の学習会、その後は芸能発表会を行い、最後は全員で「故郷」を合唱しました。



9/10

粋な神輿に
喜びの掛け声
(勝木集落)

さんぽく南小学校の鼓笛隊パレードで盛大に幕を開けた宮堅八幡宮祭典。集落を威勢よく練り歩いた神輿は、老人ホーム「ゆり花園」に着くと職員を神輿に乗せてさらに盛り上がります。「日ごろ地域の行事に参加できないけど、祭に参加したようだ」と粋な神輿に喜ぶお年寄りたちでした。



9/10

「笑☆勝☆SHOW」
二九三人に賞賛を
(朝日中学校体育祭)

全学級による黄・青・赤軍のチーム編成で、軍団対抗リレー・大縄跳び・PTA大玉送り・工夫を凝らした学年種目など10種目で競いました。

また夏休み返上で練習に取り組んだ応援合戦や応援看板も披露され、競技中は生徒や保護者の応援が絶え間なく続いていました。



9/17,18

今年「サケリン」
がお出迎え
(JR村上駅)

町屋の屏風まつりにあわせ「SL屏風まつり号」が今年も2日間、運行されました。

村上駅に到着した乗客は、大勢の市民と「サケリン」に迎えられ、獅子舞披露や地酒の振る舞いなどで熱烈的な歓迎を受けていました。



9/16

地元産米で
おいしいごはん
(神納小学校)

神納小学校の4年生が祖父母参観日の授業で、ごはん作りに挑戦しました。新潟県の食育普及事業「つきさらキッズ・キッチン」の取り組みの一環です。

子どもたちは、自分に合ったごはんの量を学習しながら、おにぎりを作りました。「家でも手伝っています」と話す子どももいて、とても上手にできました。

こころは！保健師です

糖尿病予防には日常生活の過ごし方が大きく影響してきます

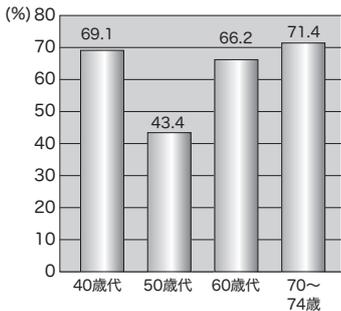
糖尿病はかなり進行しないと自覚症状が現れません。そのため、早期発見には検査を受けて日常生活の過ごし方、特に食事と運動に気を配ることが大切です。

村上市特定健診の結果

7割弱が糖代謝異常

特定健診では糖尿病に関する検査を実施しています。この検査は、1〜2か月間の血糖値の平均を表すヘモグロビンA1cを調べるものです。市の特定健診の結果では7割弱の人が基準値(5.2%以上)を超えていて日常生活に配慮が必要な人です。あなたのヘモグロビンA1cの検査値はいくらでしたか。もう一度確認してみよう。糖尿病の原因は遺伝もありますが、最近では食事と運動のバランスの悪さから糖尿病になる人の割合が高いです。誰でも糖尿病になる可能性があります。毎年、健診を受けて、検査結果を見ながら日常生活を振り返りましょう。

ヘモグロビンA1c5.2%以上の割合



50歳代から急に基準値を超えた人の割合が急増しています
40歳代からの日常生活の配慮が重要です

減少して検査値が改善してきている 〇〇さんの一年間の取り組みと成果

- ・体重 3kg減量
- ・ヘモグロビンA1c 5.5%↓5.2%
- ・食事は、1日の適正量を栄養士に教えてもらい、外食やコンビニ食を減らし、お弁当や惣菜を減らし、お米を減らした。
- ・健康機器での運動ではなかなか効果が現れず、周囲の人に健診で異常値があったことを知ってもらい、堂々と歩くことにした。
- ・1日の歩数や体重を記入するようにした。
- ・自分の健康のために時間をやりくりすることも大切だと思った。

糖尿病と肥満は大きな関連があります。減量することで糖尿病の検査値が改善する人もいます。

さあ、皆さんは何から始めますか。市では健康づくりの支援をしていますので、お気軽にご相談ください。

●問合せ 保健医療課健康支援室

☎ 53・2111 (内線261)
または各支所地域福祉課保健室



食言だより

『適正体重を維持し 肥満を予防しましょう』

〜低カロリーメニュー〜

肥満の予防には子どもからの食生活がとても大切になります。

近年、孤食や欠食など食習慣の偏りや肥満傾向の子どもの増加している中で、村上食育推進計画でも市内の幼児、小・中学生は、県平均より肥満傾向が見られるとあります。

小さいときから家族そろって食事を楽しみながら質、量、バランスなどの正しい食習慣を身につけることで、大人の肥満に繋げないようにしましょう。

秋は、おいしい食べ物がたくさん出回り、つい食べ過ぎになり勝ちです。

そんな時は、毎日の食事の中で低カロリー食品や、メニューを選ぶことで、摂取エネルギーを抑える工夫をしましょう。

また、家族一緒にウォーキングするなど体を動かし、消費エネルギーを増やすことも大切です。

食事や運動に気をつけ適正体重を維持するよう心がけましょう。

レシピ紹介

「なめこの秋色酢の物」

(材料4人分)

- 長芋 80g 塩 小さじ1/4
- なめこ 100g
- 酢 大さじ1.5
- きゅうり 半分
- 砂糖 大さじ1弱
- 黄菊 12g

(作り方)

- ①長芋は皮をむいて、せん切りにし、酢水にとる。
- ②なめこは熱湯でサツと茹で、冷ましておく。
- ③きゅうりは細かくあられ切りにして、ひとつまみの塩を振っておく。
- ④黄菊は酢水で茹で、水分をきっておく。
- ⑤調味料を合わせて甘酢を作り、すべての材料を混ぜ合わせる。



●問合せ 保健医療課健康支援室

☎ 53・2111 (内線265)
または各支所地域福祉課保健室

包括支援センターだより



介護予防教室 ～口腔編～

地域包括支援センターでは、65歳以上の人を対象に各地区や市全体で介護予防を目的としたさまざまな事業を実施しています。

介護予防教室では、口腔機能の向上を目指した取り組みとして、歯科医師や歯科衛生士による口と歯の状態確認や口腔内の健康を保つためのアドバイスをして、入れ歯の手入れやブラッシング指導、お口の体操などを行います。

噛む力や飲み込む力が低下したり、だ液の出が悪くなったりすると、口腔内に食べかすがたまりやすくなり、細菌が繁殖します。衛生状態の悪化は、虫歯、歯周病、口内炎、口臭などさまざまな疾患を招くばかりでなく、免疫力を低下させたり誤嚥性肺炎（口の中で繁殖した細菌を肺に吸い込むことで起こる）を誘発したりするなど、全身の健康に悪影響を与えることもあります。

口の状態を良好に保つことは、毎日を健康に、意欲的に過ごすためにとっても大切です。口腔機能は年齢とともに次第に低下します。虫歯や歯周病の予防はもちろん、歯ぐきや舌、ほおなども含めた口腔ケアが大切です。

教室に参加を希望する際は、お気軽にご相談ください。

●問合せ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111（内線365）
または各支所地域福祉課福祉室



消防本部管内災害状況（8月末現在）

災害種別	8月	本年累計	昨年総累計
火災	2件	17件	20件
救急	283件	1,963件	2,768件
救助	9件	45件	58件
その他の災害	19件	179件	106件

※その他の災害は「警戒」「水防」「土砂災害」「漏油事故」「調査」「ポンプ車の救急出動」など

市内では村上幼稚園（年長組52人、山北にしている保育園（年長組16人、山北おおぞら保育園（年長組13人）の3園で幼年消防クラブが結成されており、それぞれ防火に対する意識高揚を図っています。

村上幼稚園では、例年7月に幼年消防クラブ入団式を行い、火事の恐ろしさや防火について学ぶとともに、消防ポンプ車による消火活動を体験。秋の消防フェスティバルには消防車両等の絵画を出展するなど、防火宣伝の一躍を担っています。

また、山北にしている保育園と山北おおぞら保育園では、消防団の春季消防演習に参加し、防火の呼びかけや放水訓練の体験を行っています。

消防本部では今後、幼年消防クラブの組織拡大と、少年・少女消防クラブの組織化・育成することにより、幼・少年期からの防火意識の高揚を更に図っていきたくと考えています。

がんばっています！幼年消防クラブ

まちから119



●問合せ
消防本部 ☎53・0119



今回は、
村上地区です

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。

瑠輝は、とてもしっかりしていて妹の面倒をよくみてくれます。園でおぼえてきた歌を教えてください、時に私のかわりにしかってくれたりと、この一年で兄としてとても成長しました。

乃唯は、歩く練習や手づかみ食べに一生懸命です。瑠輝の歌うたに合わせて手を叩いたり、体を揺らしたりするのも大好きでとてもにぎやかで楽しい毎日です。

子どもたちの成長の速さに親としておいていかれそうになると感じることもありますが、一日一日を大切に育てていきたいと思えます。



鈴木

恵美子さん（肴町）
瑠輝くん（4歳）
乃唯ちゃん（1歳）

図書館ひろば

村上市立中央図書館 ☎53-7511

【中央図書館新着図書】

- ◆ 硝子の鳥（新堂冬樹）
- ◆ 緑の毒（桐野夏生）
- ◆ 星火瞬く（葉室麟）
- ◆ 峠うどん物語 上・下（重松清）
- ◆ あめりかむら（石田千）
- ◆ 慈雨の音（宮本輝）
- ◆ ぜんぶの後に残るもの（川上未映子）
- ◆ 我が異邦（藤谷治）
- ◆ キャベツ炒めに捧ぐ（井上荒野）
- ◆ でーれーガールズ
-Fantastic Girls' Okayama, 1980-（原田マハ）
- ◆ 恋愛検定（桂望実）
- ◆ FBI美術捜査官－奪われた名画を追え－
（ロバート・k. ウィットマン）
- ◆ きつねのつき（北野勇作）
- ◆ 寿フォーエバー（山本幸久）
- ◆ ぴんぞろ（戌井昭人）
- ◆ 神君家康の密書（加藤廣）
- ◆ 仇討の客（澤田ふじ子）
- ◆ 光あれ（馳星周）

図書館職員のおすすめ本

ウィークエンド野遊び 秋編

おくやま ひさし 編著／小学館

秋の森には最高がいっぱい。木々の間を吹き抜ける風、燃えるような紅葉、キノコや果実とまさに宝箱。自然はその季節ならではの、さまざまな楽しみ方を教えてください。



- ◆ マスカレード・ホテル（東野圭吾）
- ◆ 水底フェスタ（辻村深月）
- ◆ Q健康って？（よしもとばなな）
- ◆ 東尋坊マジック（二階堂黎人）
- ◆ 最新自己分析からはじめる！
資格選び最強のシナリオ（土岐優美）
- ◆ ウエディングブーケ
－あなたのドレスを引き立てる300のデザイナー－
（ウエディングフラワーズマガジン）
- 南総里見八犬伝 1～4（滝沢馬琴）
- 三国志 1～10（小前亮）
- がんばっ！卓球部（横沢彰）
- 帰命寺横丁の夏（柏葉幸子）
- ごはんのとも（わたなべあや）
- 黒魔女さんが通る！！ part0
そこにきみがいなかったころの巻（石崎洋司）

◆…一般書 ○…児童書

○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			荒川地区		
七星(ななせ)	川上大和	肴町	桜介(おうすけ)	阿部芳紀	山口
夢純(むあ)	二ノ瀬 絢介	小国町	神林地区		
岳(がく)	遠山 力	小国町	響己(ひびき)	内山 良平	桃川
來輝(らいき)	江口 さつき	山居町二丁目	琉衣(るい)	瀬賀 剛	赤松
匠眞(たくま)	小池 洋	肴町	佑奈(ゆうな)	田中 攻	平林
結心(ゆうしん)	鈴木 将崇	飯野西	幸希礼(こうらい)	佐藤 雄	南田中
颯佑(そう)	渋谷 祐佑	鍛冶町	空翔(くうと)	白井 和紀	牧目
希々葉(ののほ)	齋藤 俊典	南町二丁目	朝日地区		
葉(よう)	鈴木 智昭	久保多町	夏輝(なつき)	小田 吉則	下新保
丈一郎(じょういちろう)	川内 悟	鑄物師	世梨(せり)	本間 直也	岩崩
ひなた	小田 輔	日下	妃菜(ひな)	遠山 典明	高根
伸仁(しんじ)	川内 健二	山辺里	勇吹(いぶき)	菅井 慎也	猿沢
大晴(たいせい)	鈴木 大亮	仲間町	山北地区		
悠仁(はるひと)	奥田 裕之	石原	來輝(らいき)	齋藤 和男	北黒川
世那(せな)	稲葉 天理	赤沢	陽菜(ひな)	富樫 一平	上大鳥
瑠海(るい)	川崎 敏弥	岩船北浜町			
真優(まゆ)	角田 貴志	大欠			
岳(がく)	鈴木 栄宏	杉原			
蒼志(そうし)	工藤 智志	八日市			
栞(しおり)	平山 拓郎	山居町二丁目			

●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			荒川地区			朝日地区		
難波 ハルイ	101	庄内町	高橋 ツキ	94	名割	佐藤 厚	80	塩野町
成田 キノイ	92	仲間町	佐藤 忠次	89	佐々木	板垣 フミ	93	上中島
江見 茂二	80	石原	瀧本 和裕	51	坂町駅前	齋藤 善一	66	小揚
内山 郁	98	八日市	伊藤 ハツヨ	93	花立	本間 あけみ	64	下新保
伊佐野 久子	62	山居町一丁目	加藤 ジン	94	坂町	黒沢 昭三	81	黒田
高橋 實	82	塩町	志村 ナツ	82	藤沢	齋藤 信二	80	小川
長原 千代	95	杉原	阿部 カネイ	91	藤沢	太田 穎子	81	檜原
長谷部 一郎	80	早川	神林地区			相馬 周治	82	早稲田
三浦 三夫	88	吉浦	田中 亘	96	牧目	鈴木 ミツ	91	猿沢
小田 ヤイ	79	杉原	伊與部 敦子	69	塩谷	貝沼 ミツ	88	新屋
佐藤 武十郎	75	南町二丁目	村山 郁子	89	北新保	鈴木 熊一	89	小川
佐藤 キミ	78	新町	長谷川 幸男	81	塩谷	山北地区		
田澤 チヨ子	84	四日市	阿部 計一	90	松沢	本間 幸子	73	浜新保
大滝 ヤエ	91	西興屋				齋藤 カノコ	97	脇川
二宮 光雄	81	新町				大滝 ミサオ	88	北中
板垣 朝子	74	安良町				佐藤 ミノ子	93	小俣
倉島 トシ	92	田端町				小田 イシ	95	府屋学校町
宮部 ヨシ	90	瀬波中町				富樫 又一	90	寝屋
富 樫 リツ	96	瀬波中町						

※8月11日から9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(9月1日現在) ()内は前月比

人口  32,188人(△10)  34,943人(△33) 計67,131人(△43)  22,784世帯(2)

村上市の 文化財散歩

⑦

江戸時代の「浜通り」と 「お幕場道」

●問合せ 生涯学習課文化行政推進室 ☎72-6888

江戸時代、村上城下と新潟方面を行き来する旅人の多くは、村上城下から岩船～塩谷を経て荒川を渡る浜沿いの街道「浜通り」を通りました。「浜通り」は、当時の村上城下から新潟町までの海沿いの道の名称で、戦国時代末期にはすでに街道が形成されていたと考えられます。

岩船と塩谷の間には、松林の中を抜ける「お幕場道」があり、現在では絶好の散策ルートとなっています。

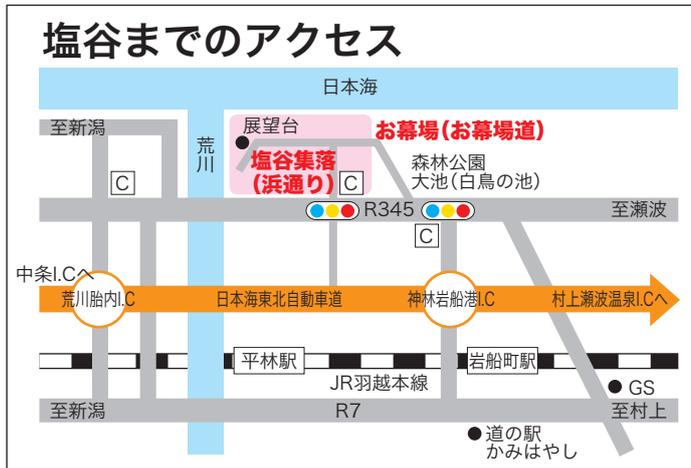
また、街道沿いの港町として栄えた塩谷には、古い建物が多く残り、塩谷南端の「稲荷山」から見渡す塩谷の町並みと周辺の景色は、海・山・川の恵みとともに歩んできたふるさとの歴史を今に伝えています。



お幕場道



稲荷山からみた塩谷の町並み



編集後記

▶東日本大震災から半年が過ぎました。市の防災訓練では、昨年より大幅に参加者が増え、少年の主張大会では、震災を題材とした主張がありました。それだけ市民の皆さんにとってもこの出来事が非常に印象強いものだったことが伺えます。▶報道番組などからも被災地は、徐々にではありますが復興しつつあり、また、皆さんも笑顔を取り戻しつつあるように見えます。まだまだ遠い道のりではありますが、一日も早く復興し、満面の笑みを浮かべられるようになるよう心から願います。㊦

推奨の木・花・鳥の紹介

【推奨の花（秋）】『ヤマハギ』



秋の七草の一つ。小さな花を咲かせ、美しい季節感をただよわせる。

市内の里山で多く見られ、秋の風景をつくりだす。

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



編集・発行 村上市政策推進課
 〒958-8501 新潟県村上市三之町1番1号
 ☎0254(53)2111内線531 FAX 0254(53)3840



市報むらかみは、資源保護のため再生紙と環境にやさしい大豆インクを使用しています。

印刷 村上印刷株式会社

ホームページアドレス <http://www.city.murakami.lg.jp> メールアドレス info@city.murakami.lg.jp