



市報

むらかみ

MURAKAMI

No. 66

2013年

9



主な内容

- 祝 成人式..... 2ページ
- 念願かなった全国優勝..... 3ページ
- 住宅・土地統計調査にご協力ください 4ページ
- 皆様のご意見をお聞かせください..... 5ページ
- お知らせ版

元気 “^いeまち” 村上市

-ひとが輝き集う楽しさのまちをめざして-

平成25年度

祝 成人式

今年度の成人式が8月15日(木)、市民ふれあいセンターを会場に行われました。今年、成人の日を迎えるのは平成5年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた男女735人で、式典にはそのうちの512人が出席しました。

出席した新成人たちは、大滝市長や圓山教育長ほか大勢の人から祝福され、大人への第一歩を踏み出しました。

大人の仲間入りをしたんだね



新成人からのメッセージ



山中 ^{ありさ} 愛里沙さん (大工町)

この度、新成人を迎えることができ、心から嬉しく思っています。無事、この日を迎えることができたのは、いつも優しく、時には厳しく愛情込めて育ててくれた両親や社会に出ることの大変さを教えてくださった先生方、そして嬉しい時に一緒に笑い、悲しい時にはいつもそばにいてくれた友人のおかげです。これからは、良いことと悪いことの判断ができ、人に優しく、自分に厳しく、社会に貢献し、みんなから応援される大人になりたいです。



鈴木 ^{たくみ} 拓実さん (中原)

10代の頃に私が想像していた二十歳は、もっと大人になっていると思っていました。しかし、実際になると、まだまだ子どもだなと思います。そこで感じたのは、二十歳(大人)というものは「なる」ものではなく「自覚」するものということです。私は、この生まれ育った村上市で生涯を過ごし、村上市の発展のために尽くしたいと思っています。そのために一つひとつの行動に責任を持ち、周りから信頼される大人になります。

村上桜ヶ丘高・少林寺拳法部 伊藤奈菜さん

念願かなった全国優勝

村上桜ヶ丘高等学校少林寺拳法部の伊藤奈菜さん(2年)＝日下＝が、7月31日～8月2日に東京都町田市で開催された第40回全国高等学校少林寺拳法大会の女子単独演武に出場し、優勝しました。

伊藤さんは、予選・準決勝で高得点を出し、ともにトップで通過。決勝では準決勝を上回る得点をマークしました。

全国大会には昨年も出場。その時から望んでいた全国優勝をわずか1年で成し遂げ、初の高校女子ナンバーワンの栄冠を手に入れました。おめでとうございます。



これまでの成績

(平成25年度)

大会	優勝	優勝
北信越大会	優勝	優勝
全国大会	優勝	優勝

予選	257点
準決勝	261点
決勝	263点

※得点は、審判員5人が演武を審査し、最高点と最低点を除いた3人の合計となります



優勝カップや賞状、メダルを手
に笑顔の伊藤さん

—優勝したときの感想をお聞かせください

入賞を目標にしていたので、優勝したときはびっくりしました。でもうれしかったです。

—大会を振り返ってみて、今大会はどんな大会でしたか

自分にはない演武の迫力とか勢いみたいなものを感じ取ることで、今後の練習に活かしていくべきことを学べた大会でした。

—この優勝で得たものは何ですか

優勝できて、自分の演武に自信ができました。県大会や北信越大会で優勝したときは違う、大きな自信になりました。

—入賞が目標と言っていました、自信はありましたか

なかったです。大会当日はやるだけのことはやろう、自分の力を精一杯出し切ろうというだけでいい。

—優勝への思いはありましたか

はい。去年、この大会に出場したときに優勝カップが欲しいなと思ったんです。去年の大会

は、決勝まで進んだのですが、入賞できなかったんです。そのときから、そう思い始めました。それと、去年優勝カップを手にしたのが、新潟高校の自分が憧れている先輩だったんです。その人の次に優勝カップを手に入りたいという思いもありました。

—今後の目標は

来年のこの大会でもう一度優勝することです。来年が最後になるので、目標達成に向けてこれからも練習に励んでいきます。



伊藤さんが、少林寺拳法を始めたのは小学校に入る前から。両親と2人のお兄さんも少林寺拳法をやっていたそうで、速さとうまさを兼ね備えた彼女の演武は、幼い頃から培われてきたものだと感じました。

念願の全国優勝を現実のものにし、大きな自信をつけた彼女の気持ちはすでに、目標に掲げた来年の全国優勝に向かっていくようでした。



住宅・土地統計調査に

～住まいから 描く日本の 未来地図～ ご協力ください

10月1日を調査期日として、全国一斉に「住宅・土地統計調査」が行われます。この調査は5年ごとに行われる住宅・土地に関する最も基本的な調査です。

8月下旬から顔写真付きの「調査員証」を持った調査員が、調査区地域の確認などのため対象地域を巡回するとともに、9月下旬からは対象となったお宅に伺い、調査票の記入をお願いしますので、ご協力をお願いします。

また、調査員が建物の外観などから調査させていただくこともありますので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

●問い合わせ

政策推進課情報化推進室

☎53-2111(内線501)



◆調査の対象になるのは?

平成22年国勢調査の調査区の中から、総務大臣が指定した調査区のうち、全国で約350万世帯、市内では約2600世帯が対象となります。

◆どんなことに利用されるの?

この調査の結果は、私たちの暮らしと住まいに関する計画や施策の基礎資料として幅広く利用されます。

具体的には、国や地方公共団体の「住生活基本計画」の策定や公営住宅建設計画、耐震改修工事の促進計画および助成制度などの資料、耐震や防災を中心とした住宅や都市計画づくりなどの研究、各種推計や白書などのための分析・利用、学術研究などにも利用されます。

◆情報は保護されるの?

この調査は、「統計法」(平成19年法律第53号)に基づいて実施されます。調査関係者には、調査で知り得たことに対する守秘義務が課され、これらに反したときには罰則が定められています。

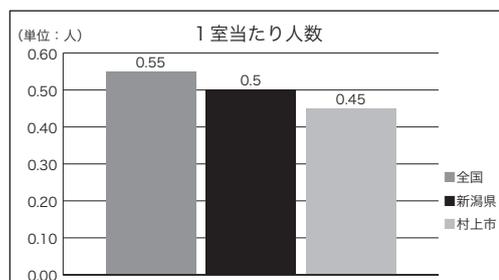
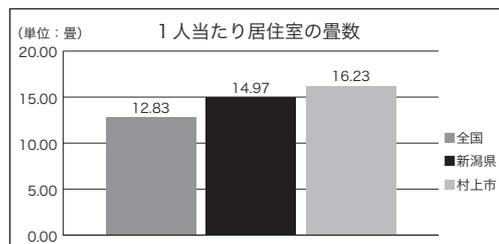
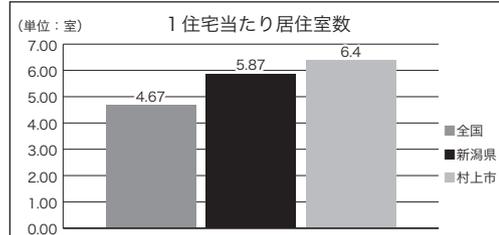
集められた調査票は、統計を作成することだけに使われます。調査票は厳重に管理され、集計が終わった後は溶解処分されます。

なお、統計調査により集められた情報は、統計法により保護されているため「個人情報保護法」の適用から除外されています。

◆どんなことを調べるの?

住宅の建て方・規模・構造・設備といった住宅の様子やそこに住む世帯の構成、住環境、住宅・土地の保有状況などを調べます。

今回の調査では、少子高齢化社会を支える居住環境、耐震性・防火性などの住宅性能、東日本大震災による転居などの実態を明らかにするなど社会状況の変化を踏まえたものになっています。



(データ：平成20年住宅・土地統計調査より)



統計局ホームページ

<http://www.stat.go.jp/>

パブリックコメント 皆さんのご意見をお聞かせください

- 案件名 村上市景観条例(案)
 - 概要 村上らしい魅力ある景観を後世に引き継ぐために市・市民・事業者の責務を明確にし、必要事項や届け出行為などを定めるものです。
 - 意見を提出できる人 市内在住の人、市内に勤務・通学している人、市内に事務所または事業所を有する個人および法人その他団体
 - 募集期間 9月17日(火)～10月7日(月)
 - 条例案および資料の閲覧・意見書の入手方法
都市整備課、各支所産業建設課の窓口のほか、市ホームページ(「パブリックコメント」で検索)でも閲覧・ダウンロードできます。
 - 意見の提出方法 意見書(所定の様式)に住所、氏名、電話番号、意見を記入し、次のいずれかの方法で提出してください。
 - ①持参 都市整備課計画室または各支所産業建設課
 - ②郵送 〒958-8501 村上市三之町1番1号 村上市都市整備課 計画室 あて
 - ③ファクシミリ 53-3840
 - ④電子メール tokei-keikan@city.murakami.lg.jp
 - その他 お寄せいただいた個人情報、他の目的には使用いたしません。また、個別回答は行いません。
- 問い合わせ 都市整備課計画室 ☎53-2111(内線513)

高齢者の暮らしを地域で 守り、支え合いましょ

9月は高齢者見守り月間です

新潟県では、敬老の日を迎える9月を「高齢者見守り強化月間」と定め、市では、毎年この期間に合わせて声かけや見守り活動呼びかけを行います。

近所の皆さんが高齢者世帯への「見守り」や「声かけ」などを通して、さりげない支援を進めることが大切です。お近くの高齢者が、いつもと様子が変わったり、おかしいなと感じたりした時は、すぐに連絡をお願いします。

9月は、厳しい残暑が続くことから、熱中症などへの注意が必要です。特に一人暮らしの高齢者や高齢者のみ帯では、「今まで大丈夫だったから」と思っている、急に具合が悪くなる場合があります。

高齢者を守るためには、日ごろから



あぐにできる

簡単支援のおススメ

- 1 高齢者にとって、ついでのごみ出し協力も大変大きな支援になります。
- 2 「具合悪くない?元気?」などと、ニッコリ笑顔で声をかけるだけでも大きな見守りになります。
- 3 回覧板を回すときは、声かけのチャンスです。声をかけてあげることも支援につながります。

- 問い合わせ
介護高齢課高齢福祉係
☎53-2111(内線367)

9月10日は下水道の日

下水道の接続にご理解とご協力を

～下水道 水が笑顔に なる道～ 平成25年度下水道推進標語

下水道の早期接続を目的に下水道の必要性などを皆さんにご紹介します。

下水道の日とは?

下水道の役割や、下水道整備の重要性などについて理解と関心を深めることを目的とした記念日です。また、大雨に備えることも念頭にあり、立春から数えて台風シーズンを過ぎた210日後くらいが備える期間として適当とみて、9月10日を下水道の日としました。

■特別インタビュー■

上海府地区の早川集落では、下水道の接続が急速に進みました。そこで、当時区長として下水道接続に力を入れていただいた斎藤晃さんに接続が進んだ理由についてお聞かせいただきました。

海で獲れたものを食べて生きている私たちにとって生活の糧である海を、汚水などで汚したくありませんでした。



斎藤 晃 氏

皆さんへ接続の協力をお願いしましたが、接続しなければという一人ひとりの思いもあったようでした。以前と比べて海藻などが少なくなったことから、資源の保全に努めようとする気持ち。そして、いつまでもきれいな海で子どもたちに泳がせてあげたいという思いですね。

早川集落の水洗化の動き

平成22年度:処理場稼働供用開始 → 22年度末:62.3%
→ 23年度末:75.9% → 24年度末:80.1%

下水道につながると…

汚水を処理して流すことにより、海や川の水がきれいになります。

また、汚水を直接下水道管に流すので、側溝や排水路からの悪臭もなくなり、害虫や伝染病発生を防ぎ、公衆衛生が向上します。

下水道マスコット
キャラクター
「スイスイ」

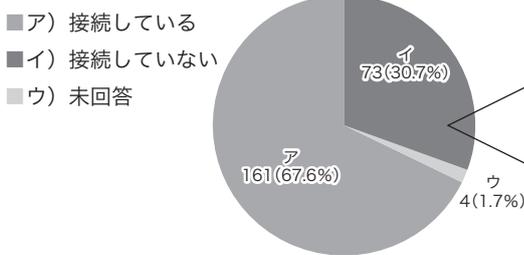


(写真:早川)

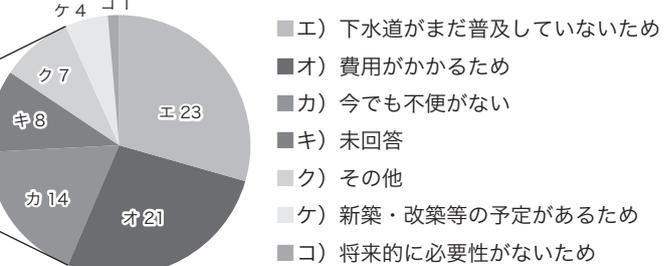
■アンケートを実施しました■

市では、下水道の接続促進を目的に昨年開催した環境フェスタの際に、下水道の接続についてのアンケートを実施しました。(対象：市内在住者238人)

問1 あなたの家では下水道に接続していますか
(村上市内 内訳)



問2 下水道に接続していない理由は何ですか
(複数回答あり)



アンケートの結果から

接続していない人の理由の2番に「費用がかかるため」とありました。市では下水道への接続(排水設備工事)を行う際、一定の条件に該当する人を対象に設備資金の貸付(村上市排水設備等設備資金貸付制度)を行っています。詳しくは担当までお問い合わせください。

※申し込みは、ゆうちょ銀行を除く市内の金融機関で受け付けています

～村上市排水設備等設備資金貸付制度(概要)～

貸付上限額	100万円	利率	1.15%(固定金利)
償還期間	10年以内		

毎月の返済額の目安			
返済期間	3年	7年	10年
貸付額			
30万円の場合	8,482円	3,719円	2,648円
50万円の場合	14,137円	6,199円	4,413円
100万円の場合	28,274円	12,397円	8,826円

●問い合わせ 下水道課管理業務室(☎66-6192)または各支所産業建設課建設管理室、村上市支所村上水道事務所

突然、証券会社を名乗る男性から「**あなたの名前でA社の株を1,000万円購入した**」と電話があった。「あなたは選ばれた人で株を買う権利がある。自分が買いたいのが買えないので**申し込んだ**」などと言われたが、おかしい話だと取り合わなかった。

しかし、その10分後にA社から「申し込みを受け付けた。**明日証券を送る**」と連絡があり、びっくりして**契約していない**ことを伝えると、証券会社にキャンセルの連絡をする必要があると言う。慌てて証券会社に電話をしたところ「**キャンセル料を払ってもら。明日自宅まで取りに行く**」と言われた。

本当に自宅まで来てしまったらと思うと怖くてたまらない。

(60歳代 女性)



独立行政法人国民生活センター
 「見守り新鮮情報162号」より

ひとこと助言



- 販売業者や買い取り業者など複数の業者が登場して、消費者に未公開株などを購入させる「買え買え詐欺」(劇場型勧誘)の新しい手口として、勝手に自分の名義で株などを購入され、代金を支払うよう強く言われたり、キャンセル料を請求されたりする相談が寄せられています。
- 「断ると裁判になる」「家を差し押さえる」などと脅されて、怖くて数百万円を業者に郵送してしまった、などというケースもあります。
- 一度お金を支払ってしまうと、業者と連絡が取れなくなるなど、取り戻すことは困難になります。

新潟県消費生活センター 特別電話相談「高齢者トラブル110番」

悪質商法による被害を防止するため、通常の相談時間を延長して、高齢者の消費者トラブルに対して助言や情報提供を行います。ご利用ください。

とき 9月19日(木)・20日(金) 午前9時～午後6時
 相談専用電話番号 025-285-4196

●問い合わせ 新潟県消費生活センター ☎025-281-5516

●「おかしいなあ」、「困った!」ときは下記までご相談ください。

村上市消費生活センター	☎53-2111 (内線287、290) FAX53-2541
荒川支所市民生活課	☎62-3103 朝日支所市民生活課 ☎72-6885
神林支所市民生活課	☎66-6112 山北支所市民生活課 ☎77-3112
消費者ホットライン (土・日) ☎0570-064-370 ※PHS、IP電話などからは利用できません	

大会日程・体験メニュー

- 【10月16日】**
 ○講演会
 「体験観光・体験学習を中心としたまちづくりの進め方とは」
 NPO法人自然体験学校 若林 伸一 氏
 ○事例発表
 「伝統漁法のタコ獲りをツアーに活用して」
 粟島旅館組合長 本保 和平 氏
 ○GT(グリーン・ツーリズム)カフェ
 「地域を楽しくするグリーン・ツーリズム」
 ○交流会
- 【10月17日】**
 ○体験
 ・北限の茶処でおいしいお茶の淹れ方を知る!(村上地区)
 ・里山の秋を肌に感じて椎茸もぎとり旬の味(神林地区)
 ・蚕様の里でシルククラフト(朝日地区)
 ・じぶん流のキャンドルで笹川流れを満喫!(山北地区)
 ・なわ細工&ぬか釜ごはん炊き体験(関川)
 ・さわし柿&干し柿&柿料理のつくり方を知る!(関川)
- 【10月17~18日】**
 ・粟島まるごと探検&伝統のタコ獲り体験(粟島)

村上地域では初となる新潟県グリーン・ツーリズム大会 in 村上・関川・粟島が開催されます。
 この大会は、グリーン・ツーリズムに対する意識の高揚および地域活性化を図り、豊かな地域社会を築くことを目的としています。
 県北の地域資源を活用し、参加者が温かく心のこもったおもてなしを満喫しながら楽しく交流ができるよう、さまざまなメニューを用意しています。ぜひ、ご参加ください。

新潟県グリーンツーリズム大会 in 村上・関川・粟島 参加者募集

●問い合わせ
 農林水産課農業振興室
 ☎53-2111(内線344)

- ◆ところ 市民ふれあいセンター ほか
 - ◆参加費(当日徴収)
 - 宿泊する場合
 - 一泊二日 13000円
 - 二泊三日 28000円(粟島コース)
 - 宿泊しない場合
 大会(講演会>カフェ)のみ
 10000円(市民は無料)
 - 交流会のみ 4000円
 - 体験のみ 2500円
- ◆申し込み 所定の参加申込書に必要事項を記入の上、9月20日(金)までにファクシミリで申し込んでください。
 ※参加申込書は、市農林水産課・各支所産業建設課、道の駅、村上地域振興局、都岐沙羅バートナースセンターにあります
- 【申し込み先】
 都岐沙羅バートナースセンター
 ☎72-0663・FAX 72-0723

生誕300年 青砥武平治伝③

鮭公園とイヨボヤ会館

今回は、村上地区塩町にある鮭公園とイヨボヤ会館について紹介します。

●鮭公園

公園内の北側の小高いところに青砥武平治の銅像が立っています。昭和63年度の公園整備の際、村上の鮭産事業に残した多大な功績を称え建立したもので、山脇正司氏がイメージで製作しています。

三面川の辺から日本海を望むその姿は、まるで鮭の帰りを待っているかのようです。

治自筆の書や種川の制により村上藩の連上金が増したことを表したグラフィックなどをパネルで紹介しています。

また、平成20年に県内で開催された「全国豊かな海づくり大会」で、ご臨席の天皇陛下が「青砥武平治」や「種川の制」について語られたお言葉を、宮内庁の許可をとり、書として起こしたものが展示されています。

●イヨボヤ会館

鮭公園に隣接する日本で最初の鮭の博物館で、村上の鮭文化や鮭漁などに関する資料、漁具などを展示・公開しています。

地下にある観察自然館では、種川をガラス越しに観察することができ、場合によっては鮭が産卵する場面に遭遇することもあります。

観察自然館への地下通路には、青砥武平治記念コーナーがあります。ここでは「種川の制」ができるまでを説明するアーモーションを公開しているほか、武平

イヨボヤ会館には、このほかにも三面川に生息する魚のことなどのさまざまな資料が展示・公開されていますので、ぜひ足を運んでみてください。



青砥武平治記念コーナーにある地下通路

●問い合わせ

青砥武平治生誕300年祭実行委員会事務局(農林水産課水産振興係内)
 ☎53-2111(内線341)

ITUトライアスロンアジアカップ(2013/村上)

2013村上・笹川流れ国際トライアスロン大会

■全日本女子エイジ別トライアスロン選手権
■第18回新潟県選手権

■NTTトライアスロンジャパンカップ第8戦

■2013JTUエイジランキング対象大会

9月29日

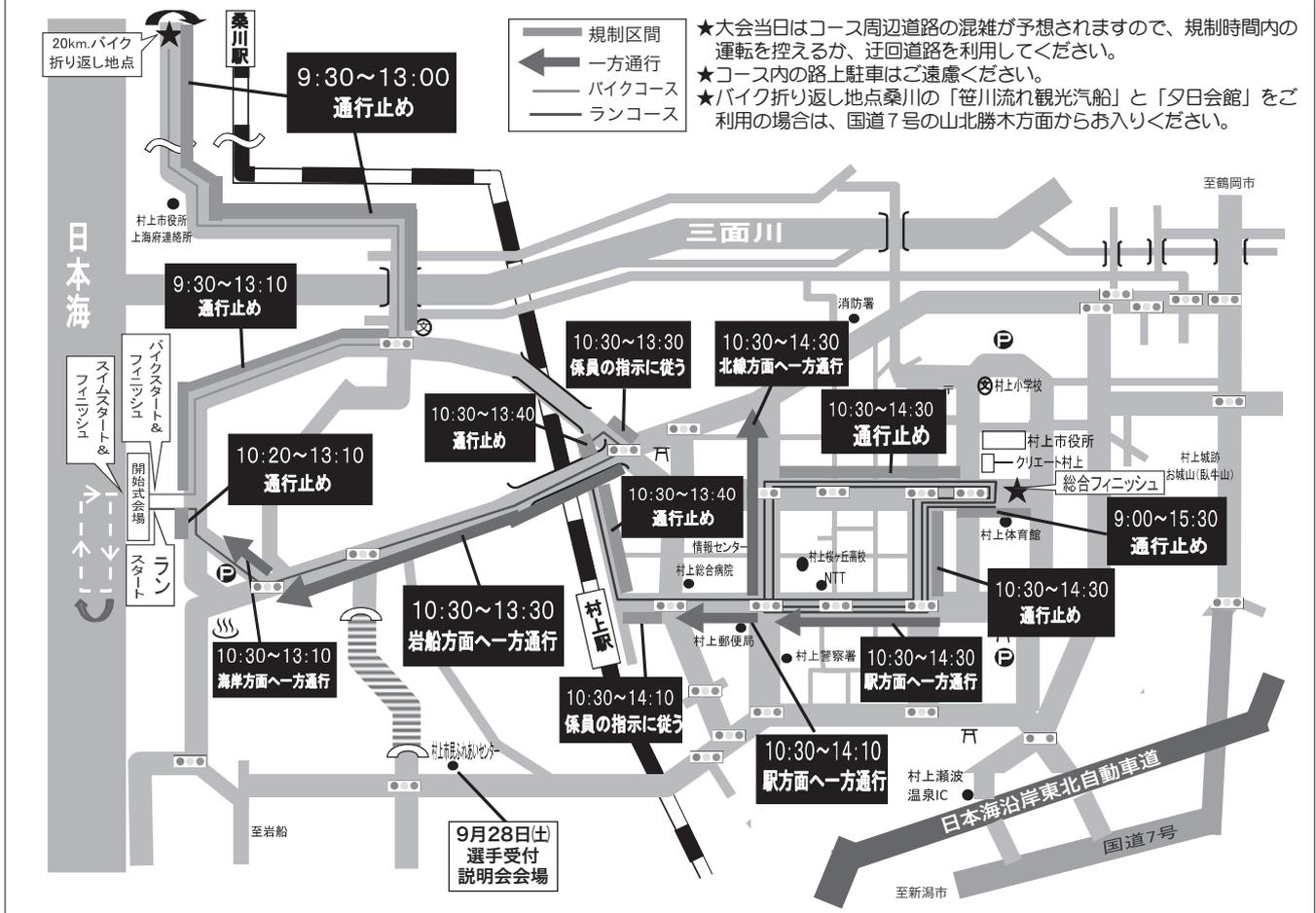
9:20
スタート
スイム1.5km
瀬波温泉海岸

バイク
40.0km
笹川流れ
(桑川折り返し)

ラン
10.0km
村上市街地

フィニッシュ
11時頃から
市役所前

ご不便をおかけしますが、交通規制にご協力をお願いします



★大会ボランティアを募集しています

実行委員会では、大会当日にボランティアとして参加していただける人を募集しています。お手伝いしていただく内容は、給水係やコース上の交通観察員などです。ご協力いただける人は、下記実行委員会事務局へお問い合わせください。

★交通規制に伴う路線バスなどの運行について

大会競技開催中は、交通規制に伴い、路線バスと高速バスの運行が変更になりますので、利用される場合は、事前にお問い合わせください。

●問い合わせ 新潟交通観光バス株式会社村上営業所 ☎53-4161

★問い合わせ・申し込み

〒958-0837 村上市三之町1-6 (クリエート村上2階)

NPO法人村上トライアスロン 2013村上・笹川流れ国際トライアスロン大会実行委員会事務局

☎53-3399 FAX53-3389

大会ホームページ: <http://www.iwafune.ne.jp/~triathlon/>

メールアドレス: triathlon@iwafune.ne.jp



昨年にもまして大盛況

7月23日(火) 村上地域まちづくり協議会



今年も越後村上「涼風のお地蔵様めぐり」が開催されました。お地蔵様スタンプラリーには約400件の応募がありました。また、夕方からのにぎわいイベントは、大勢の人でにぎわい、訪れた藤田 亮さん(加賀町)は、「他町内のお地蔵様のことなど、地元の再発見ができた。」と話していました。



7月27日(土) 岩船駅前区
草取りボランティアで交流

岩船駅前区では、普段、顔を合わせることが少ない男性同士、地区内にある公共施設の草取りボランティアを実施しました。会話をしながら作業し、大きなゴミ袋で20袋以上もの草を取りました。今回のボランティア作業は、今後のまちづくりの活動につながるふれあいの場ともなりました。

大盛況！「カナルde水遊び」開催

7月28日(日) 荒川総合運動公園



夏空が広がったこの日、大勢の子どもたちがウォーターライダーや水風船投げ、色水遊びなどをして遊びました。この取り組みは、まちづくり協議会が企画したもので、子どもたち自身が自由に遊びを感じ・考え・遊ぶことのできる「冒険遊び場」をつくらうと試みたものです。参加者からは「毎日やってほしい」「子どもの笑顔が最高」などといった声が聞かれました。

むらかみの話題

このコーナーは、市内の協働の取り組みや話題・活動などを紹介します。

トレッキングロードの保全活動に一汗

7月9日(火) 笹川～板貝集落



観光協会山北支部と笹川・板貝集落の住民、地域貢献活動として参加した山北中学校3年生が、「笹川流れトレッキングロード」の環境保全活動として除草と看板の設置作業を行いました。このトレッキングロードは、眼下に笹川流れ、沖合には粟島を一望できます。作業を終えた生徒からは「訪れた人に、潮風を受けながらのんびりと森林浴を楽しんでもらいたい。」という声が聞かれました。



7月28日(日) 小俣集落
そばまきを楽しみに種まきに挑戦

そばづくりを通して地域間交流を進めている小俣ふるさと楽校では、「小俣宿そばづくり」事業(年4回実施)を実施しています。1回目となる今回はそばの種をまきました。参加者の一人は、「みんなで育てた新そばと小俣の郷土料理が堪能できる11月17日の『そばまつり』が楽しみです。」と話してくれました。

みんなで夏を楽しもう

8月3日(土) 西神納地域まちづくり協議会



パルパーク神林のナイター照明と芝生を利用して開催した夕涼み会に約200人が集まりました。スイカ割りや金魚すくい、ヨーヨー釣りなどのイベントも行われ、子どもたちにとって夏休みの良い思い出になったようです。終了間際には、あらかわ大祭の花火を見ることができ、楽しい夏の夜を過ごしました。

朝採り新鮮野菜を格安で販売

8月4日(日) 館腰地域まちづくり協議会



第3回館腰軽トラ市がJAにいがた岩船北部営農センター駐車場で開催されました。朝採りのトマトやきゅうり、枝豆などを満載した軽トラックや軽ワゴン9台が集結。格安の新鮮野菜を求めて朝から多くの買い物客でにぎわいました。なお、11月10日(日)に小川小学校で開催する「大たてこし展」でも農作物を販売する予定です。



8月4日(日) 天蓋高原(高根)

天蓋高原夏祭り開催

高根クラブ主催の天蓋高原夏祭りが、9月0日(土)に開催されました。約90名が参加し、お祭り気分を味わいました。また、お祭りには、お祭り気分を味わいました。また、お祭りには、お祭り気分を味わいました。



翌日は花火大会が行われ、大勢の観客が訪れました。最後に「尺玉100連発」が打ち上げられると、会場からは大きな歓声や拍手が沸き起り、今年の祭りのフィナーレを飾りました。

初日の民謡流しには、21団体約700人が参加。趣向を凝らしたプラカードを掲げて坂町駅前通りを踊り流しました。

「ほくあああ〜 越後あ〜らかわ〜」(あらかわ大祭)
8月2日(金) 大民謡流し 3日(土) 大花火大会

関心の高さが伺えた日沿道事業説明会

8月5日(月) 市総合文化会館



今年5月に事業化された日沿道の朝日まほろばIC(インターチェンジ)〜あつみ温泉IC間(延長40.8km)の事業内容や今後の進め方などについての説明会が開催されました。この日は約180人の市民が参加。参加者からは、「測量作業はいつからか」「休憩場所や景観に配慮してほしい」など、多くの質問や意見が出され、道路建設への期待と関心の高さが感じられました。この説明会は、山北地区の北中と府屋でも開催されました。

— 特別インタビュー —

「絶対に良くなる」という希望を持つこと

— 荒川地区 —

村上市内において脳血管疾患による死亡率は高く、新潟県の平均よりも上回っています。

今号では、4年前、64歳で脳梗塞を発症し、右上下肢麻痺の後遺症を、リハビリや積極的な自主運動で乗り越えた市内在住の信田久二郎さんにお話をお聞きしました。



信田 久二郎 さん(69)

荒川地区海老江 在住

脳梗塞を克服し、現在は健康に気を使いながら、充実した生活を送っています

— 病気になる前はどのような生活をされていたか

平成元年から有機農業に取り組み、多くの友人と交流してきました。50代のころに保健師さんが主催した健康教室に参加し、その後教室の参加者と自主サークルとして「木曜いきいき体操クラブ」を立ち上げ、代表を務めてきました。胎内グアハウスプールにも通い、30分位で1000m泳いでいました。若い時から体を動かして汗をかくことが好きでした。

— 病気になった頃のことを聞かせてください

60歳ごろから市の健診で血糖値が高いと言われ、受診を勧められていましたが、体力には自信があり自覚症状がなかったので受診していませんでした。63歳の時には、Mayo(※)が9・6%にも上がっていました。その時に、自分の父親が63歳ごろから体調を崩して闘病生活に入り、69歳で亡くなったことから、「自分も…」という不安を感じ、受診しました。

— そんな中、12月の農作業中に脳梗塞を発症しました。入院

して1日、2日…と経つうちに、どんどん手足が動かなくなりました。その時は「このままどうなってしまうのか」と思いました。初めは、自分では普通に話しているつもりでも聞き取りにくく、右半身の麻痺が残る茶碗を持つことも不自由でした。入院中リハビリをするようになってからは、こういう体を隠さないうで、自分から人前に出ようと思えました。だいぶ良くなって杖で歩けるようになると、1日に1回は外来の受け付け窓口の方を回るようにしていました。

退院後は、すぐに体操クラブに復帰しました。初めは、以前の半分の歩幅でしかできなかったのですが、だんだんと戻ってきて今では以前と同じくらいにできるようになりました。

— 現在、日々心がけていることなどを聞かせてください

食事は野菜を毎食食べるように心がけていて、自家栽培した玄米を自分で炊いて食べています。醤油は使わずにポン酢が最近ではおひたしには何もかけずに食べるほど、減塩には気をつけています。

3月からカラオケの会に参加していて、気持ちよく声を出して楽しんでいきます。

昨年までは手押し用の草刈り機を使っていたのが、今年は肩掛け式の草刈機を使えるようになり、右手の調子も少しずつ良くなってきていると実感しています。

— 最後に、信田さんから皆さんに伝えたいことは

まず、恥ずかしがらないで外に出て動くこと。こもってたたってしようがない。病院でリハビリをしていた時、あきらめないで、絶対良くなるという希望を持ってやらなければダメだと感じました。

◆ 若い時から運動や体を動かすことに積極的で、病気をしても日々前向きに外に出て、活動してきた信田さんだからこそ、自信を持って言える言葉だと感じました。聞いていてパワーもらえる、みなさんが元気になるようなお話を、たくさん聞かせていただきました。

※HbA1c(グリコヘモグロビン) 赤血球内のヘモグロビンと血液中のブドウ糖が結合したものの。糖化ヘモグロビンともいい、血糖値が高いと、この数値も上がり、糖尿病などのリスクが高まります。

包括支援センターだより

こんにちは！ 山上です

～日々のストレッチで柔軟性を維持しましょう～



今回は、運動前後で欠かせない柔軟体操（以下「ストレッチ」）について紹介します。

ストレッチは筋肉を柔らかくし、関節の可動域を広げ、動きやすさを維持します。

さらに柔軟性の維持は、転倒の予防へと繋がります。先月号の“ポイント”に気をつけ、「気持ち良い」と感じるくらいまで伸ばしましょう。

介護者のつどい

と き 9月26日(木)
午後1時30分～3時30分
ところ 市役所5階第4会議室
対象者 市内在住の介護者
申し込み 9月25日(水)までにご連絡ください。

1 胸前のストレッチ



顔は正面を向いて姿勢を良くし、肩甲骨を引き寄せるようにして筋肉の緊張をとります。

2 体をねじるストレッチ



両足は正面に向けたまま、意識的に体をねじります。

3 太もも裏のストレッチ



膝と背筋をそれぞれ伸ばし、上体をゆっくり前に倒します。片足ずつ行います。

4 ふくらはぎのストレッチ



膝は伸ばしたまま、つま先を持ち上げます。

日常の動きをスムーズにし、バランスのとりやすい体にします。



理学療法士の山上さん

●問い合わせ 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



完成したヘリポート

野焼きは絶対にしない

「野焼き」で消防車が出動することがあります。枯れ葉などについて火が急に拡大するなどして危険ですので、野焼きはしないでください。

平成25年災害件数(毎月更新)

災害種別	7月	7月末までの累計	
		本年	昨年
火災	1件	13件	18件
救急	205件	1,382件	1,399件
救助	4件	27件	29件
その他の災害	23件	173件	124件

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

村上地区の門前川河口付近に冬期間でも離着陸ができるヘリポートが完成し、7月31日から運用を開始しました。このヘリポートは、ドクターヘリの利便性の向上を図るために設置したもので、悪天候でない限り常時(※)対応できます。

新潟県では、昨年10月30日からドクターヘリの運航を行っています。管内では、運航開始から7月31日までの9か月間で救急活動のためドクターヘリが出動した件数は12件でした。

ドクターヘリは、傷病者の医療機関への搬送を短縮するだけではなく、救命の専門医や看護師が搭乗し、現場での初期医療処置を早め、救命率を高めることを目的としています。

冬期間も使用可能なヘリポートを整備したことにより、管内での更なる救命率の向上が期待されます。

※ただし、ヘリコプターの運航時間は、午前8時30分から日没の約30分前までです

冬場でも使用可能な『村上市ヘリポート』が完成

●問い合わせ 消防本部 ☎53-0119

むらさき



わが家の



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。

大翔は誰にでもニコニコと笑顔をふりまき、周りの人を笑わせてくれる家族の元気の源です。

お父さんと一緒に入るお風呂が大好きで、シャワー遊びなどをして毎日大喜びしています。

食べることも大好きで、好き嫌いなく何でも食べ、トマトやカボチャなどを手づかみでモリモリ食べます。これからも何でも食べ、いっぱい遊び大きく育って欲しいと思います。



石井 隆さん(荒屋)
佳織さん
大翔くん(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】

- ◆ 三階に止まる(石持浅海)
- ◆ 赤目姫の潮解(森博嗣)
- ◆ 罪なき者よ、我を撃て(渡辺容子)
- ◆ 共震(相場英雄)
- ◆ 千両かんばん(山本一力)
- ◆ 爪と目(藤野可織)
- ◆ ニッチを探して(島田雅彦)
- ◆ 祭りの日[慶次郎縁側日記14](北原亞以子)
- ◆ 娘の結婚(小路幸也)
- ◆ ドラゴンフライ(河合莞爾)
- ◆ ファミレス(重松清)
- ◆ 双子の親になりました(三豊ちえり)
- ◆ 原千晶39歳がんと私、明日の私、キレイな私(原千晶)
- ◆ おいしい豆腐スイーツ
-低糖質、低脂肪、低カロリーでヘルシー&ビューティー(鈴木理恵子)
- ◆ 事例から学べる!山の病気とケガ(野口いづみ)
- ぷしゅ〜(石井聖岳)
- おいしいケーキはミステリー!?(アレグザンダー・マコール・スミス)

◆…一般書 ○…児童書

『絵本で子育て』参加者募集

0歳から3歳までのお子さんのための読み聞かせ講座を中央図書館で行います。年齢別にあった絵本の選び方や読み方など、図書館の本を使いながら楽しく学べます。絵本の読み聞かせを、子育てに取り入れてみませんか。

と き ①9月18日(水) 午前10時30分～
②10月18日(金) 午後2時～
③12月4日(水) 午前10時30分～

対 象 3歳までのお子さんとお家の人
定 員 各回ともいづれも 5組(先着順)
申し込み 電話または中央図書館カウンターでお申し込みください

○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		
結生(ゆい)	木野本	章典	山居町二丁目	波蒼(はお)	中 山
希愛(ののあ)	板 垣	達 典	南町一丁目	洗夢(ひろむ)	遠 山
奏仁(かなと)	山 岸	進 也	松原町一丁目		豪 勉
純太(じゅんた)	山 橋	也 太	大 欠		里本庄
琳太朗(りんたろう)	前 田	太 吾	田端町		宿 田
一花(いちか)	渡 邊	大 正	緑町二丁目		
蓮夏(れんか)	工 藤	友 和	若葉町		
夢羽(ゆめは)	高 橋	太 輝	松原町二丁目		
千歳(ちとせ)	吉 平	祐 介	大 欠		
大悟(だいが)	伊 藤	誉 志	緑町五丁目		
心咲(みさき)	齋 藤	志 幸	飯野桜ヶ丘		
優奈(ゆうな)	齋 藤	正 拓	安良町		
圭(けい)	酒 井	洋 平	岩船上町		
歩夏(ほのか)	板 垣		肴町		
秀芽(しゅうが)			堀片		
荒川地区			山北地区		
彪我(ひゅうが)	梅 津	直 也	堤下団地	彩依(さえ)	富 樫
翔夢(とあ)	三 浦	貴 幸	坂町	晃太(こうた)	斎 大
				瑛治郎(えいじろう)	滝 誠
					彦 治
					鶴 泊
					府屋駅前通
					寒 川

●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			神林地区			山北地区		
齋藤文	76	飯野桜ヶ丘	大倉ス	96	南田中	大滝ふ	84	山熊田
高橋克	85	赤沢	野澤昭	83	塩谷	齋藤イ	88	脇川
佐藤ム	78	杉原	松村茂	58	山田	志田ミ	81	寒川
高野悦	84	上相川	矢田洋	55	葛籠山	松田善	88	杉平
伊藤チ	98	天神岡	佐藤ハ	71	川部	富中静	90	塔下
羽田野将	71	吉浦	佐藤ハ	68	塩谷	野野祐	84	北田中
高山一	42	岩船上町	矢田清	94	葛籠山	中渡シ	93	脇川
高中千	92	岩船縦新町	板垣功	84	殿岡	邊邊嘉	91	今川
中田中	87	堀片	佐藤ア	91	川部	大滝春	53	北中
小田ム	70	久保多町				大佐彦	84	大毎
小渡邊	68	加賀町	朝日地区			板青木	98	中浜
吉田ヒ	76	飯野西	鈴木一	61	中原	垣ヒ	76	遅郷
相馬利	78	羽下ヶ淵	遠山チ	93	高根			
大島清	84	二之町	菅原ト	89	蒲萄			
佐藤一	79	二之町	影山チ	85	千繩			
鈴木喜	70	岩船上浜町	大竹喜	80	蒲萄			
片野一	88	吉浦	遠山信	72	高根			
小田新	96	山辺里	大滝ヨ	96	板屋越			
小工藤	74	八日市	大鷲尾	89	岩崩			
中山増	84	肴町	菅横原	92	岩沢			
			板垣政	89	布部			
			鬼原フ	76	猿田			
			志原義	66	猿沢			
			板垣勇	89	上野			
				94	高根			
荒川地区								
高橋キ	79	名割						
本間ミ	64	春木山						
高橋ス	97	名割						
近田マ	95	坂町						
遠山シ	83	金屋						

※7月11日から8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(8月1日現在) ()内は前月比
 人口 31,527人(△19) 34,282人(△29) 計65,809人(△48) 22,956世帯(+7)

むらかみ産業元気NEWS

市が実施している「産業等の活性化支援補助」を活用した事業者の取り組みとその内容を紹介します。

●問い合わせ 商工観光課商工振興係 ☎53-2111(内線353)

地域の「賑わい」を取り戻す

今回は、荒川商工会青年部の取り組み、地域活性化イベント「きらきらフェスティバル」について紹介します。

このイベントは、景気の低迷などにより、坂町駅前のにぎわいがなくなっていたことに危機感を覚えた荒川商工会青年部が、かつてのにぎわいを取り戻すため、坂町駅前から荒川地区の元気を発信しようと考え、平成23年度から始めたものです。

荒川商工会青年部は、このイベントの開催にあたり、「商店街賑わい創出支援事業」の認定を受け、鮭のつかみどりや地元中学生の吹奏楽部による演奏、クイズショーなどを実施。中でも駅前通りの街路樹に飾るイルミネーションは、見る人の心を和ませています。

イルミネーションは、毎年少しずつ装飾する範囲を伸ばしており、話を伺った青年部の3人は、「将来は国道7号まで伸ばしたい。」と口を揃えて話していました。

このイベントに対する地域の評判もよく、会場近隣の飲食店には荒川地区以外の人も足を運ぶようになつたそうです。

青年部の3人は、「このイベントを通して地域の皆さんに元気を出してもらいたい、そしてこれを継続していくことで、この村上市の南の玄関口をもっとにぎやかにしていきたい。」と力を込めて話してくれました。

※今年の「きらきらフェスティバル」は、11月3日(日・祝)に開催を予定



街路樹に装飾されたイルミネーション



お話を伺った皆さん

左から

村田 泰洋 氏(青年部部长)
三田 敏志 氏(同副部长)
近藤 晋一 氏(荒川商工会
青年部担当)

編集後記

▶今年も岩船港に自衛隊の掃海艇が寄港しました。寄港したのは「あいま」「みずしま」の2隻。寄港中、船内の一般公開や体験航海が行われ、暑い日にもかかわらず、大勢の人が訪れ、写真撮影などを楽しんでいました。▶ここ数年、毎年岩船港に寄港している掃海艇。自衛隊員に聞くと、新潟県内で毎年、寄港するのは、新潟西港と佐渡の両津港、そして岩船港の3港とのこと。また、寄港のたびに歓迎してもらい、うれしく思うと話してくれました。地域住民の皆さんの温かい気持ち、自衛隊員の皆さんの心に届いているのだなと実感しました。⑥

今月の表紙

8月6日(火)、隣り合う牧目集落と九日市集落が合同で行う七夕祭の様子です。

若い衆の「豊年満作」の掛け声とともに、子ども達が華やかに飾り付けた2台の屋台が並んで牧目・九日市の集落内を練り歩きます。

子ども達が毎年楽しみにしている七夕祭。これからも大切に守っていききたい伝統行事です。

市の木・花・鳥(平成23年1月20日制定)



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