

No. 91

2015年

10



市報

むらかみ

MURAKAMI

主な内容

- 新潟県少年の主張大会 村上・岩船地区大会 … 2～3ページ
 - 展覧会・文化祭にいこう … 4～5ページ
 - マイナンバー通知カードを送付します … 6ページ
 - 第61回村上市元旦マラソン大会参加者募集 … 8ページ
- おしらせ版

「穫ったよ～♪」

9月13日(日)荒島集落

集落のみんなで協力し、10アールの田に
実ったもち米の稲を刈り取りました。
前日まで降り続いた雨の影響で地面がぬ
かるみ、こどもたちは泥だらけ！
笑い声と笑顔に溢れた1日でした。



最優秀賞

いたがき なぎ
板垣 さん

=山北中学校 3年=

「私が住む場所」

「じじの息が止まった。」と、病院にいた祖母から連絡があった。すぐに病院に駆けつけたが、祖父の心臓はすでに止まり、何度呼んでも返事は返ってこなかった。家に帰ると、予想もしていなかった出来事が起き

ここに住み続けたい。私にそう思わせたのは、ある一つの出来事が関係している。それは祖父の死だ。私は以前から大都会の暮らしにあこがれを感じていた。いつか大都会に出て夢を叶えるんだと、いつもそう思っていた。しかし、それは突然起きた。家でちょうどこの作文を書こうとしていたとき、突然電話が鳴り、

た。親戚が20人ほど家に集まってきたのだ。そして、みんな泣いていた。私は、その状況に驚くと同時に「もしこれが大都会のご真ん中なら、こんなことはありえないのではないか。」と思った。

私の住む地域、「中継」は人口282人の小さな集落だ。中継では、年に数回イベントや祭りが行われる。そのどれもが、中継の人が運営し、集落みんなが参加できるものだ。春に行われる「中継桜まつり」では、しだれ桜の下で花見をしたり、近くで採れた山菜などを販売したりする。夏に行われる「盆踊り」では、おばあちゃん方が歌う歌に合わせ、高校生を中心にみんなで輪になって踊る。秋に行われる「中継もみじマラソン」では、中継の景色を楽しみながらコースを走り、参加者に豚汁が振る舞われる。冬に行われる「雪ほたる」では、雪だるま作りや大人が作ってくれた遊び場で遊び、つきだての餅をみんなで食べる。こんなふうに、中継では季節ごとにさまざまな行事が行われる。しかし、どれも共通してあることが言える。そ

れは、集落みんなで助け合っているということだ。子どもたちの安全も大人の安全も、みんなが全力で支えている。それが、中継の良さだ。そして、中継には保育園や小学校、中学校があったが、今では小学生が13人、中学生は12人、そして保育園児は2人しかいない。このままでは、活気あふれる集落の姿が、この集落の良さが、いずれ消えてしまいかもしい。大人になったとき、自分の育った集落に帰ってくることで、できないかもしれない。そんなの嫌だ。

しかし、今、中継では少子高齢化が課題に挙がっている。以前、中継には保育園や小学校、中学校があったが、今では小学生が13人、中学生は12人、そして保育園児は2人しかいない。このままでは、活気あふれる集落の姿が、この集落の良さが、いずれ消えてしまいかもしい。大人になったとき、自分の育った集落に帰ってくることで、できないかもしれない。そんなの嫌だ。



そんな時起こったあの出来事は、私に地域の現状と課題を認識させ、この集落の温かさを感じさせてくれた。では、私はこの集落のために何ができるだろう。まずは、他の地域から人を呼び込み、集落の人口を増やさなければならぬ。そのために中継の自然や人、食べ物などの魅力を発信することが重要となる。しかし、今までの私は、中継で見る綺麗な景色も、近くで採れたおいしい食べ物も、何もかも当たり前だと思っていた。そう思っている人は私の他にもいるのではないか。そこが問題なのだろう。他から見れば、すごいことでも、自分たちには当たり前のことなのだから、その良さが伝えられないのだ。私たちは、自分たちの住む場所の良さを理解しなければならぬ。理解した上で、自慢していかなければならない。

私はこの集落が大好きだ。だから、この集落がずっと残るよう、自分たちの手で守ってきたい。そして、私が住む場所の未来を変えたい。

平成27年度 新潟県少年の主張大会
—わたしの主張—

村上・岩船地区大会

8月22日(土) 教育情報センター

各中学校の代表が、自分の主張・思いを堂々と発表しました。

アトラクションとして、村上東中学校の吹奏楽部がすばらしい演奏を披露してくれました。

大会で最優秀賞に選ばれた板垣さん(山北中学校3年)の発表内容と市内各校の代表者を紹介します。

なお、最優秀賞の板垣さんは、9月12日(土)に三条市で開催された新潟県大会に、村上・岩船地区の代表として出場しました。

●問い合わせ 村上地域振興局保健福祉部
(村上保健所内) ☎53-8361

優秀賞

こばやし か のん
小林 夏音 さん

＝村上第一中学校 3年＝

「被災地交流で学んだこと」

福島県広野中学校との交流活動を通して、将来について考え、今の生活の幸せを改めて実感している。

奨励賞

うちやま なお き
内山 直紀 さん

＝神納中学校 3年＝

「卓球部で得たこと」

「仲間の大切さ」「時間の大切さ」中学校の部活動を通して学んだ2つのこと。部活引退後の生活にも役立てていきたい。

奨励賞

なかやま
中山 こはる さん

＝朝日中学校 3年＝

「自分たちにできること」

美術部には都市大会のような大会がないので、選手が元気になるような飾り付けを作成した。過去に励まされた経験から、自分たちができる取組を後輩にも受け継いでもらいたい。

奨励賞

なべくら たつ や
鍋倉 辰也 さん

＝村上東中学校 3年＝

「人を大切に」

人を大切にするということは、「家族や友達に悪い言葉を使わないこと」、もう一つは「困っている人がいたら相談にのること」です。人を大切にすることは素晴らしいことです。

奨励賞

こ やま あかね
小山 茜 さん

＝村上中等教育学校 3年＝

「うそつき」

嫌われたくないために自分を偽るようになったが、家族を傷つけてしまうという失敗を犯した。そんな経験から正直に生きたいと考えるようになった。自分にも人にも正直でいたいと願う。

奨励賞

さかうえ まい
坂上 舞 さん

＝岩船中学校 3年＝

「二人の先生の教え」

最高学年としての在り方について先生の言葉を通し自身を振り返る。日常生活において、物事への取り組み方など自主性を持つことの必要性を感じている。

奨励賞

いたがき あかり
板垣 明里 さん

＝荒川中学校 3年＝

「人見知り」

「人との関わりは心を豊かにするもの」人見知りの意識をなくしてみようと思わなければ持たなかった考え。今の自分は人と関わることでとても楽しく過ごすことができる。この楽しさに気付いてほしい。

奨励賞

たかはし すず か
高橋 紗加 さん

＝平林中学校 3年＝

「本当の健康とは」

世間一般には体に害を与えるものとして良いイメージのない食品添加物や栄養補助食品。見方を変え「オーガニック」と合わせて考えることでより健康な生活が送れると思う。

◎市外(岩船郡)の代表で、駒沢愛さん(関川中学校3年)が優秀賞を、本保たからさん(栗島浦中学校3年)が奨励賞を受賞しました。

展覧会・文化祭にいこう

今年も市内各地で展覧会や文化祭が行われます。今年もたくさんの素晴らしい作品が展示されますので、ぜひ、ご来場ください。また、お住まいの地区以外の文化祭などにも足を運んで、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。

《第8回村上市美術展覧会・第1回文化展》

11月1日(日)～3日(火・祝) 午前9時～午後5時

※初日は午前10時開催、最終日は午後4時で終了

ところ 村上体育館

内 容 ・一般公募した絵画や写真、書道、彫塑・工芸作品の展示
・村上市岩船郡PTA協議会による児童生徒の図画作品の展示
・村上市美術協会による作品の展示

その他 作品カタログは、会場の受け付けで取り扱っています
(1部100円)

《村上市美術協会による市美術展覧会出展作品の解説会を行います》

部 門	と き	解 説 員
日 本 画	11月1日(日) 午前11時～	細野 幹雄 協会員
洋画・版画	11月3日(火・祝) 午後3時～	脇川 司 協会員
彫 塑・工 芸	11月1日(日) 午後3時～	本間 康人 協会員 鈴木 悟司 協会員
書道(かな)	11月2日(月) 午後1時30分～	佐藤 栄子 協会員
書道(漢字)	11月2日(月) 午後1時30分～	佐藤 桑處 協会員
写 真	11月1日(日) 午後1時30分～	萩根沢久和 協会員



●問い合わせ 生涯学習課社会教育推進室(マナボーテ村上内) ☎53-2446 昨年の日本画部門市展賞作品

《上海府地区文化祭・芸能祭》

(上海府小学校展覧会と同時開催)

10月18日(日)

午前9時30分～午後2時30分

ところ 上海府小学校

内 容 ・地区住民の作品展示と芸能発表
・写真コンテスト応募作品の展示、投票
・船員のまち かみかいふ展(帆船模型や写真の展示)
・地区食生活改善推進委員による試食コーナー、鉄道模型公開運転 など

●問い合わせ

上海府地区町づくり推進委員会事務局
(上海府地域コミュニティセンター内)

☎58-2001

《瀬波地区文化祭》

(お茶の子祭と同時開催)

10月18日(日)

午前9時～午後2時

ところ 勤労青少年ホーム、瀬波児童館

内 容 ・地区住民の作品展示と芸能発表
・すみれ絵手紙クラブによる体験コーナー
・瀬波保育園児の作品展示とお遊戯発表
・潮太鼓の演奏と体験コーナー
・地区食生活改善推進委員による試食コーナー、おもちゃの病院 など

●問い合わせ

活気あふれる街 瀬波まちづくり推進協議会事務局(勤労青少年ホーム内) ☎53-2005



こんなにたくさんのところで行われるんだね！



どこに行こうかまよっちゃうね！

《荒川地区文化祭》

11月3日(火・祝) 午前9時～午後5時
11月4日(水) 午前9時～午後3時

ところ 荒川地区公民館・荒川総合体育館
内 容 ・荒川地区文化協会美術工芸展
・菊花展・盆栽展
・地区の保育園、小・中学校の作品展示
・子ども茶会や地区食生活改善推進委員
による試食コーナー など

●問い合わせ

荒川地区公民館 ☎62-3050

《朝日地区文化祭》

10月31日(土)、11月1日(日)
午前9時～午後5時

ところ 総合文化会館
内 容 ・地区の各保育園児、小・中学生の作品
展示
・地区住民の作品展示
・地区の各団体などの作品展示 など

※今回は保育園児のコーナーを拡充しました

●問い合わせ 朝日地区公民館

(総合文化会館内) ☎72-6700



《山北地区文化祭》

11月7日(土) 午前8時30分～午後6時
11月8日(日) 午前8時30分～午後4時

ところ さんぽく会館
内 容 ・地区住民の作品展示
・囲碁教室
・お茶会(8日のみ)

※山北総合体育館で「さんぽく祭」と「芸能産業まつり」を開催します(8日のみ)

●問い合わせ さんぽく会館

☎77-3798



《神林地区文化祭》

11月3日(火・祝) 午前9時～午後6時
11月4日(水) 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 ・地区の各保育園児、小・中学生の作品
展示
・地区住民の作品展示
・天文イラストレーター沼澤 茂美 氏
の作品展
・地区食生活改善推進委員による試食
コーナー など

●問い合わせ 神林地区公民館

☎60-1500



《山辺里地区文化祭》

(山辺里小学校文化祭と同時開催)

11月8日(日)
午前9時～午後2時30分

ところ 山辺里小学校
村上農村環境改善センター
内 容 ・地区住民、未就学児、小・中学生の作品
展示、芸能発表会
・野菜即売会・村上牛串焼き販売 など

●問い合わせ

山辺里地区まちづくり協議会事務局
(村上農村環境改善センター内)
☎53-2715

《岩船地区文化祭》

11月3日(火・祝)
午前9時30分～午後3時

ところ 岩船小学校体育館
内 容 ・地区住民の作品展示
・フラワーアレンジメント体験
・いわふね夢カフェ など

●問い合わせ

岩船まちづくり協議会事務局
(岩船地域コミュニティセンター内)
☎56-7071



マイナンバー通知カードを送付します



平成27年10月からマイナンバー（個人番号）が付与され、市民の皆さんにマイナンバーを記載した「通知カード」を送付します。お手元には10月下旬ごろに到着する見込みです。

- 住民票の住所に世帯分をまとめて世帯主あてに送付します。
- 転送不要の簡易書留で送付します。（郵便の転送手続きをしても転送できません）

マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

通知カードって、なに？



「通知カード」とは、券面に「住所・氏名・生年月日・性別・12桁のマイナンバー」が記載された紙製のカードです。

この通知カードは平成28年1月から社会保障・税に関する申請手続きに免許証などの身分証明書と併せて提示が必要となります。

市役所にお出でになる際は必ず持参してください。

また、勤務している会社においても社会保障の手続きなどで提示が求められます。

★★再発行は有料となるため、紛失に十分ご注意ください保管してください★★



個人番号カードの交付が始まります

「個人番号カード」とは、本人確認のための公的な証明書となる顔写真付きのICカードで、申請により希望者に交付されます。

なお、有効期限は10年（20歳未満は5年）で、初回の手数料は無料となります。

また、e-TAXなどで使用する電子証明書（有効期限5年）が標準搭載となります。

個人番号カードの交付は、平成28年1月以降、市の窓口で行い、交付時に通知カードおよび住基カード（保有者のみ）を返納することとなります。

個人番号カードの交付申請書は、通知カードと同封により送付しますので、詳しくはそちらをご確認ください。（パソコンやスマートフォンによるWEB申請も可能です）



これまで交付を受けていた住民基本台帳カードはどうなるの？

個人番号カードの交付開始に伴い、平成27年12月で「住民基本台帳カード」の交付を終了します。なお、住民基本台帳カードはカードに記載された有効期限または電子証明書の有効期限まで使用できます。

住民基本台帳カードをお持ちの人も個人番号カードを申請することができますが、その場合、住民基本台帳カードを返納し、個人番号カードを受け取ることとなります。



通知カードは、大切に保管してください



マイナンバーを電話などで問い合わせすることはありません。不審な電話に注意し、マイナンバーはむやみに教えないようにしましょう。

〈マイナンバー制度に関するお問い合わせ先〉

コールセンター：0570-20-0178（全国共通ナビダイヤル）

平日 午前9時30分～午後5時30分（土日祝日・年末年始を除く）

※ナビダイヤルは通話料がかかります。

●問い合わせ 市民課市民年金室 ☎53-2111（内線282）



市民年金室 伊藤主事



気軽に便利な 『公共交通』を利用しよう

路線バス

市内を運行している路線バスは、学生の移動支援として『学割(半額)』を実施しています。中学生から高校生、専門学校生や大学生などが学生証を提示すれば、市内外の学校を問わず割引となります。通学はもちろん、日曜祝日に買い物や遊びに行く場合も割引となります。なお、通学用の定期券を購入する際も学割が適用されますので、ぜひご利用ください。



循環・巡回バス

村上駅を中心に市街地を循環している『まちなか循環バス“あべっ車”』と『せなみ巡回バス』は市民の皆さんの生活の足として通院や買い物に便利です。

1乗車100円(障がい者・小学生未満は50円)の低運賃に加えて、お得な回数券や1日乗り放題券などもあります。

のりあいタクシー

荒川・神林・瀬波・山辺里・朝日地域で運行している『のりあいタクシー』は通院に大変便利です。事前予約で、自宅から医療機関(病院、薬局など)までお送りする乗り合い型のタクシーです。

運行距離により運賃は異なりますが、乗り合いである分、低運賃でご利用できます。



ご存知ですか? 村上⇄新潟間的高速バス

日本海沿岸東北自動車道を利用した『高速バス』が村上から新潟まで運行しているのをご存知ですか?

新潟市まで乗り換えなしで行ける『高速バス』は、新潟交通観光バス株式会社村上営業所を始発に神林支所、日沿道荒川バスストップを経由し、新潟市内の「万代シティバスセンター」「古町」などを経て「新潟県庁」まで運行しています。特に「県立がんセンター」には直接停留、また、新潟市役所前停留所は「新潟大学病院」のすぐそばと、通院やお見舞いに行くにはとても便利です。通院だけでなく、映画鑑賞などに出かける際にも『高速バス』をぜひご利用ください。

【行き】新潟行時刻表(主な乗降車所)				
	月～金曜日のみ	土休日のみ	毎日運転	
乗車	村上営業所発	8:00	9:00	14:20
	長井町発	8:03	9:03	14:23
	神林支所前発	8:11	9:11	14:31
	荒川バスストップ発	8:18	9:18	14:38
	胎内市 ⇒ 新発田市 ⇒ 聖籠町			
降車	新潟駅前通着	9:16	10:16	15:36
	万代シティバスセンター前着	9:18	10:18	15:38
	古町着	9:21	10:21	15:41
	新潟市役所前着	9:24	10:24	15:44
	がんセンター前着	9:27	10:27	15:47
	県庁前着	9:31	10:31	15:51
【帰り】村上上行時刻表(発着所のみ掲載)				
	月～金曜日のみ	土休日のみ	毎日運転	
乗車	県庁発	12:20	16:20	17:40
	～省略～			
降車	村上営業所着	13:45	17:45	19:05

※運賃は新潟市内⇄村上市内、片道1,130円

●問い合わせ 自治振興課公共交通係 ☎53-2111(内線333)
新潟交通観光バス株式会社 村上営業所 ☎53-4161

第61回 村上市元旦マラソン大会

参加者募集

○と き 平成28年1月1日(金・祝)

[選手受付] 午前8時10分～9時

[開会式] 午前9時10分

○集合場所 村上体育館

○参加資格 ・健康な人ならどなたでも参加できます。
(保険証を必ず持参してください。コピー可)
・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：70分以内

○参加費 ・小学生から高校生 1,000円
・一般 3,000円
・ペアマラソン(1人)
高校生以下 1,000円
一般 2,000円

※エントリー後の種目変更はできません

※参加費の返金はいたしません

○申込期間 10月13日(火)～11月20日(金)

○申込方法 次のいずれかの方法で申し込んでください。

- ①村上体育館、各地区総合体育館またはマナボーテ村上に参加費を添えて申し込む
- ②要項に添付してある「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
1 km	1	ペアマラソン	10 : 00
2 km	2	ペアマラソン	10 : 05
	3	男子小学生低学年	10 : 30
	4	女子小学生低学年	
3 km	5	男子中学生	10 : 40
	6	女子中学生	
	7	女子高校生以上	
	8	男子30歳～49歳	
	9	男子50歳以上	10 : 45
	10	男子小学生高学年	
	11	女子小学生高学年	

※参加者全員に記念品(Tシャツ)を、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)により地元の特産品が当たります

種目	部門		スタート時間
5 km	12	男子中学生	10 : 55
	13	男子高校生～29歳	
	14	男子30歳～39歳	
	15	男子40歳～49歳	
	16	男子50歳～59歳	
	17	男子60歳以上	
	18	女子高校生～39歳	
10 km	19	女子40歳以上	11 : 00
	20	男子高校生～29歳	
	21	男子30歳～39歳	
	22	男子40歳～49歳	
	23	男子50歳～59歳	
	24	男子60歳以上	
	25	女子高校生～39歳	
	26	女子40歳以上	

○運営協力・ボランティアの募集

実行委員会では、大会の運営協力・ボランティアを募集しています。

ご協力いただける人は、元旦マラソン大会実行委員会までお問い合わせください。

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

田園地帯を疾走



第17回 かみはやし 穀菜マラソン結果

9月6日(日)、パルパーク神林を会場に第17回かみはやし穀菜マラソンが行われ、市内外から参加した275人の選手が実り豊かな神林地区の田園風景の中を駆け抜けました。昨年から始まった仮装ランナーの参加人数も増え、参加者や沿道の皆さんの目を楽しませてくれました。



第17回かみはやし穀菜マラソン入賞者(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	斎藤 映瑠	朝日みどり小(3)	8分19秒
2	成田賢士郎	山辺里小(3)	8分42秒
3	金井 煌亮	阿賀野市(3)	8分45秒
2km 小学生男子4～6年生			
1	斎藤 瑠希	朝日みどり小(5)	7分21秒
2	鈴木 理夢	朝日みどり小(4)	7分34秒
3	河内 裕夢	神納小(4)	7分42秒
3km 中学生男子			
1	板垣 太陽	神納中(3)	9分54秒
2	阿部 達也	平林中(3)	10分07秒
3	須貝 育汰	神納中(3)	10分16秒
5km 一般・高校生男子			
1	長 俊弘	関川村	17分59秒
2	佐藤 雄介	村上市松沢	18分37秒
3	渡辺 幸輝	関川村	18分46秒
10km 一般・高校生男子			
1	木所 英昭	新潟市	37分09秒
2	齋藤 浩之	新潟市	37分43秒
3	蟹井 一	村上市山田	38分00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	富樫 七海	瀬波小(3)	8分25秒
2	成田 百花	山辺里小(3)	8分32秒
3	岡田 莉奈	新発田市(3)	9分18秒
2km 小学生女子4～6年生			
1	鈴木 瑚子	朝日みどり小(5)	7分58秒
2	成田 葵	山辺里小(5)	8分10秒
3	大倉 瑞穂	西神納小(6)	8分25秒
3km 中学・高校・一般女子			
1	薄田 陽風	神納中(2)	11分37秒
2	一ノ瀬桃花	荒川中(3)	11分40秒
3	近 彩乃	神納中(3)	12分24秒
5km 一般・高校生女子			
1	坂爪 美帆	村上市岩船上町	24分55秒
2	斎藤 美華	新潟市	25分37秒
3	長谷川洋子	新潟市	28分19秒
10km 一般・高校生女子			
1	小林 里香	新潟市	45分21秒
2	高原美由紀	長岡市	45分52秒
3	東海林直美	村上市中継	46分01秒

●問い合わせ かみはやし穀菜マラソン実行委員会(神林教育事務所内) ☎60-1500

高齢者のインフルエンザ予防接種は、1,620円で受けることができます

10月1日～翌年3月31日までに高齢者が市内の医療機関でインフルエンザの予防接種を受ける場合は、1,620円で受けることができます。(ワクチン代の価格改定により増額になりました。)希望する医療機関に予約をして接種を受けてください。

助成を受けるための申請は不要です。



荒川支所地域福祉室
高橋保健師

■対象者

- 65歳以上の人
- 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓または呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害がある人およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある人

■費用

1,620円(生活保護受給者は無料です)

■その他

- 市外の医療機関でも、同額で受けることができる場合がありますので、医療機関にお問い合わせください。
- 原発避難者特例法に該当する人で接種を希望する人は、事前にご連絡ください。

●問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎53-2111(内線266)
または各支所地域振興課地域福祉室

国民健康保険からのお知らせ

こどものインフルエンザ予防接種助成を 拡充します



荒川支所地域福祉室
鈴木主査

こちらは、助成を受けるためには申請が必要です。

本年度からこどものインフルエンザ予防接種費用の一部助成の対象を高校卒業(18歳に達する年度の3月末)までに拡充します。

■対象者

- 次の条件すべてに当てはまる人
- ①予防接種日に村上市国民健康保険に加入している人
 - ②他のインフルエンザ予防接種に関する助成を受けていない人
 - ③予防接種日に1歳以上高校生(18歳に達する年度の3月末)以下の人

■助成額 2,000円以内

■助成回数 1人1回

■申請方法

予防接種を受けた後に次の書類を持参して、保健医療課または各支所地域振興課の担当窓口で申請してください。

<持参するもの>

- ・医療機関が発行する領収書とインフルエンザ予防接種済証(接種済証の代わりに接種記録のある母子手帳でも可)
- ・国民健康保険被保険者証
- ・振込先口座がわかるもの・印かん

■申請期限 平成28年3月31日(木)

●問い合わせ 保健医療課国保室 ☎53-2111(内線252～254)
または各支所地域振興課地域福祉室

高血圧注意報発令中

●問い合わせ
保健医療課健康支援室
☎53-2111 (内線261～266)

血圧はいつも一定ではありません。たとえ、血圧が高くても自覚症状として気づきにくいものです。ふだんから自分の血圧を知って自己管理することが高血圧を早めに発見する鍵になります。血管からのメッセージを見逃さないために、家庭での血圧測定をおすすめします。

1 血圧計の選び方は？

上腕測定タイプ



上腕挿入タイプ



手首測定タイプ



2 正しい測定方法は？

測定のタイミング

● 1日2回(朝・夜)行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬をのむ前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

測定するときのポイント

いすに座って
1～2分たってから
測定する

カフは心臓と同じ
高さで測定する

薄手のシャツ
1枚なら着たまま
でもよい



測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または過剰な降圧がみられる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量(減量)したりするための大切な判断材料となります。

参考) 日本高血圧学会
家庭血圧測定ガイドライン

3 家庭血圧の基準値は？

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	125未満	80未満
高血圧の診断基準		
病院で	収縮期	拡張期
	140以上	90以上
家庭で測定	収縮期	拡張期
	135以上	85以上
降圧治療の対象		

※ただし糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められているため、この基準は用いません

高血圧予防レシピ第2弾

ゆず香る里芋の煮物

材料(4人分)

- ・里いも…………… 4個
- ・さやえんどう…………… 2本
- ・ゆず…………… 少々
- ・だし汁…………… 1カップ
- ・酒…………… 大さじ1
- ・みりん…………… 大さじ1
- ・しょう油…………… 大さじ1



里芋独特のぬめりには、血圧を下げ動脈硬化を予防し、血中コレステロールを下げる効果があります。

作り方

- ① 芋は皮をむき、一口大の大きさに切り、鍋にかぶるくらいの水と一緒に入れて下ゆでをする。
- ② ①をザルにあげ、流水で流し、ぬめりを取る。
- ③ 鍋に調味料を入れ一煮立ちさせ、②の里芋を入れ、落し蓋をして中火で煮含める。
- ④ 火を止める少し前に千切りにしたゆずの皮を入れる。
- ⑤ 器に盛り付け、さっと下ゆでし千切りにしたさやえんどうを添える。



食生活改善推進委員協議会
一ノ瀬睦子さん



ご長寿おめでとらございます いつまでもお元気で

9月21日は「敬老の日」。今号では、市内にお住まいで今年度中に100歳以上となる人のうち、ご本人または、ご家族から同意を得た人を紹介します。(敬称略、年齢は9月15日現在の満年齢です。)

年齢	氏 名	町内会または住所	年齢	氏 名	町内会または住所
106歳	菅原 クマ	蒲萄	100歳	佐藤 イシ	瀬波中町
105歳	高橋 トメ	長井町		藤間 トム	小出
	中山 トシ	大須戸		大滝 由衛	荒沢
	竹田 政恵	府屋学校町		小幡 チヨイ	上の山
104歳	本間 キクヨ	布部		鈴木 タノ	北新保
	平方 ヨシイ	岩石		本間 重治郎	勝木
	鈴木 松四郎	北新保		齋藤 ミサヲ	北新保
103歳	本間 ヨシ	浜新保		児玉 カウ	塩町
	野澤 フミ	北新保		高橋 トシイ	上の山
	渡邊 チイ	坂町		齋藤 リチ	北新保
102歳	近 ナヲ	山田		大滝 キチ	片町
	高橋 正治	北新保	99歳	佐藤 忠次	佐々木
	長野 トメノ	荒島		山本 榮吉	二之町
	中島 テイ	新町		菅原 イワ	梨木
101歳	横山 タカ	下助渕		相馬 イツ	岩沢
	石上 ヨシ	上の山		八幡 トリ	金屋
	相馬 ヤイ	高根		加藤 ツル	塩町
	村田 アイ	大津		齋藤 トキ	寒川
	瀬賀 キヌ	指合		板垣 チイ	山辺里
	中山 リン	大欠		鈴木 ツギ	中原
	中村 スエ	若葉町		渡辺 トシ	春木山
	齋藤 操	越沢		本間 ヨセ	坂町駅前
	板垣 ミヨ	中継		中山 ハノ	笹平
100歳	小田 ミサヲ	猿沢		田宮 卯佐喜	小俣
	斎藤 スエ	寒川		佐藤 セキ	川部
	平方 トラノ	岩石		佐藤 ユキコ	勝木
	長濱 喜八郎	上の山		中山 政数	大須戸
	齋藤 セツ	鳥屋		渡邊 ムツ	大毎
	小野 スガオ	小川		難波 ツネ	杉原
	高橋 チイ	布部		丸山 ミサヲ	仲間町
	大田 玄栄	黒田		羽田 トイ	岩沢

長寿祝金などの贈呈

市では、市内に住所を有し、かつ1年以上続けて居住している人で、今年4月2日から来年4月1日までの間に、満88歳、満99歳、満101歳以上を迎えられる人および20年以上続けて居住している満100歳を迎えられる人に、お祝い品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。)

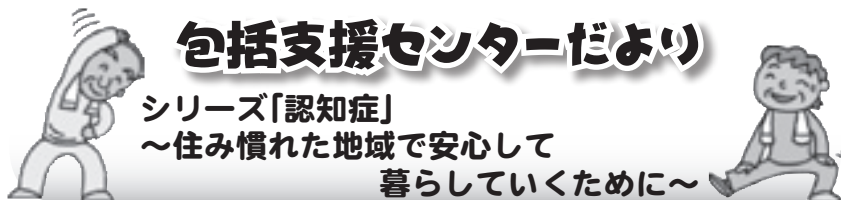
贈呈対象者数

満88歳474人 満99歳27人 満100歳26(5)人 満101才以上39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。

●問い合わせ 介護高齢課高齢福祉係 ☎53-2111(内線368)





介護者のつどい

と き [村上] 10月20日(火)
午後1時30分～3時30分
ところ 村上市役所 相談室
対象者 市内在住の介護者
参加費 無料
申し込み 10月16日(金)までに電話
で申し込んでください。

高齢者の行方がわからなくなったときに

認知症などが原因で、高齢者が外に出たまま行方が分からなくなってしまうときは、すぐに警察署に連絡してください。

「はいかいシルバーSOSネットワークシステム」を利用して検索することができます。

市でも警察署から情報提供を受け、「むらかみ防災・防犯情報ねっと」のメール配信や防災行政無線で検索を広く呼びかけます。

はいかいシルバー SOSネットワークシステムについて

地域ぐるみで高齢者の見守りの輪を広げ、認知症などにより行方不明となった高齢者を、関係機関の協力を得て早期に発見・保護することを目的としています。

- ①村上警察署がFAXで登録事業所(金融機関、交通機関、給油所、商業施設、介護サービス事業所など約230か所)に情報提供
- ②警察・市・登録事業所で情報共有し、早期発見・保護を図る
- ③発見者から村上警察署や市へ連絡



●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)
または各支所地域振興課地域福祉室

10月から保険税(料)の特別徴収が始まります

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。

例)後期高齢者医療保険料納入通知書の場合

後期高齢者医療保険料納入通知書 平成27年 7月13日

平成27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。

被保険者氏名	被保険者番号	生年月日	性別	住所
高橋 邦芳				村上市

月	特別徴収(円)	期別	普通徴収(円)	普通徴収の場合の納期
4月	0			
5月	0			
6月	0			
7月	0	4期	5,800	平成27年 7月31日
8月	0	5期	5,800	平成27年 8月31日
9月	0	6期	5,800	平成27年 9月30日
10月	6,190	7期	0	
11月	5,900	8期	0	
12月	5,900	9期	0	
1月	5,900	10期	0	
2月	5,900	11期	0	
3月	5,900	12期	0	
計	17,990		17,400	
合計額			35,300円	

例) 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。

※保険料(税)の納付方法が変更となった人は、送付してある変更通知書でご確認ください

●問い合わせ 税務課保険税係 ☎53-2111(内線223、224)

このコーナーは、市内の話題・活動などを紹介します。



むらかみ 話題

心をつなぐ竹灯籠のやさしい灯り

8月31日(月) 山屋集落



山屋集落では、2年前から秋神楽にあわせて神社参道を竹灯籠で飾る竹灯籠祭を開催しています。辺りが暗くなると、竹灯籠が美しく浮かび上がり、拝観者を楽しませました。木村賢次区長は、「今年も多くの方が訪れてくれた。これからも皆さんが喜んでくれるように工夫して、大切に続けていきたい」と話していました。

新旭橋 もうすぐ開通です

9月1日(火) 旭橋



国道345号に架かる新旭橋の開通を前に見学会が行われ、金屋小学校と砂山小学校の児童が参加しました。児童たちは、舗装工事用の大きな建設機械を見学し、路面に記念の絵を描き入れました。お気に入りの絵を描く子、手形を残す子など、思い出に残る見学会となりました。10月4日(日)に新旭橋の開通式が予定されています。

生徒の思いを乗せたスクールバス

8月23日(日) 交流の館 八幡



平成14年から壁画やシャッター、スクールバスのペイントで地域の魅力を表現しているアートフェスタ。この日も東京芸術大学OBの皆さんに指導を受けながら、平林・神納・山北中学校の生徒が神林地区を走るスクールバスに「大池の白鳥」や「ポーラスター天文台」などのアートペイントを行いました。

大規模な防災訓練

8月30日(日) 岩船港



市内一斉の防災訓練が行われたこの日。岩船港では、秋田県沖を震源とする地震発生を想定した大規模な防災訓練が行われました。国土交通省の大型しゅんせつ兼油回収船「白山」が初めて来港し、物資支援訓練や海上の油流出の回収訓練を行いました。

完成が待ち遠しい♪ ピザ窯作りに挑戦！

9月13日(日) あらかわ地区まちづくり協議会



まちづくりの拠点施設として開設を目指している旧荒島保育園で、ピザ窯作りが行われました。

製作に加わった一人、斉藤和久さんは「ピザ窯を囲み、いろいろな人たちと交流できたらうれしいです。作り方を覚えて、自分の家でも挑戦してみたい」と楽しそうに話してくれました。今後は、完成したピザ窯のお披露目会を兼ね、ピザづくり体験会が予定されています。

みんなの食べたい！をカタチにした

「2015あらかわスイーツ」完成♪

9・10月 荒川地区



あらかわ地区まちづくり協議会と菓子店との協働事業「第3回あらかわスイーツコンテスト」が開催され、169点の応募作品（イラスト）の中から、優秀作品10点が商品化され、各店舗にて販売されています。

主催した同協議会支援・情報部会長の横山さんは、「今回は、見た目も味も最高に素晴らしいあらかわスイーツが完成した。将来、荒川地区の名物になったら」と話していました。

ウェブで検索してみね
紹介している記事
以外も載っています。



『あさひでスポ婚』in Summer

9月12日(土) 朝日みどりの里周辺



朝日地区の魅力を感じながら、男女の出会いの機会を提供しようと、愛ランドあさひが実施したスポ婚。山北地区から新発田市までの20代から40代の男女29人の参加者は、4コートバレーやスポーツおにごっこ、バーベキューなどを楽しみました。時間が経つにつれて緊張も和らぎ、出身地域や各世代ならではの話題で盛り上がったようです。第2回はぶどうスキー場での開催を予定しています。

野球大会でリフレッシュ

9月13日(日) 朝日球場ほか



市民野球大会が開催され市内で活動する9チームが参加しました。3チームずつのリーグ戦で行われ、各ブロックで勝敗を競いました。

市内の中学3年生だけで構成したチームの新潟NORTHの遠山崇樹さん（荒川中）は、「決勝戦の途中で雨が降ってきて中止になって残念だったけど、久しぶりに野球が出来て楽しかったです。」と話してくれました。

みんなの笑顔と安心のために

●問い合わせ 福祉課福祉政策室
☎53-2111 (内線245)

～知的障害を理解する～

ゆっくり、はっきり、くりかえし

知的障害とは、発達時期において脳に何らかの障害が生じたために知的な発達が遅れ、日常生活に困難が生じる障害です。コミュニケーションを上手にとれないこともあります。

●コミュニケーションのポイント

ゆっくり・・・話した内容を理解したことを確認しながらゆっくり対応しましょう。

はっきり・・・一音ずつというよりは単語をはっきりと話し、ポイントを絞って伝えます。ただ、強い口調ではなく穏やかな口調で声をかけましょう。

くりかえし・・・一度にたくさんのかをいわれてしまうと混乱してしまうことがあるので、ポイントを繰り返し伝えましょう。

※言葉で伝わらない部分は、身振りや体全体で気持ちを伝える、絵や文字を使ってわかりやすく説明するなどの工夫が必要です



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】

- ◆あなたの空洞 (伊藤たかみ)
- ◆シャッフル航法 (円城塔)
- ◆十字の記憶 (堂場瞬一)
- ◆繭と絆 (植松三土里)
- ◆Yの木 (辻原登)
- ◆潮流 (今野敏)
- ◆旋上今日子の挑戦状 (西尾維新)
- ◆気づくのが遅すぎて、 (酒井順子)
- ◆夕暮れの時間に (山田太一)
- ◆「身体」を忘れた日本人 (養老孟司 他)
- ◆いつもの服をそのまま着ているだけなのに、なぜだかおしゃれに見える (山本あきこ)

◆中央図書館10月の休館日◆

月曜日 5日、19日、26日
 祝日振替休館日(火曜日) 13日
 第2金曜日(館内整理日) 9日
 ※中央図書館の開館時間
 火曜～金曜 午前9時から午後7時まで
 土・日・祝日 午前9時から午後5時まで

- ◆「味つけ冷凍」の作り置き (藤井恵)
- ◆マイ・ヴィンテージ・ハロウィン (マリオン・ポール)
- ◆とっさのときにすぐに護れる女性のための護身術 (伊藤祐靖)
- ずかん さなぎ (鈴木知之)
- ダンボールで作るおもしろ自動販売機 (大野萌菜美)
- おばけ道、ただいま工事中! ? (草野あきこ)
- むらさき色の悪夢 (斉藤洋)
- あしによきによきによき (深見春夫)
- フルーツめしあがれ (高原美和)

◆…一般書 ○…児童書

朝日図書館 【切り絵教室】参加者募集

朝日図書館主催で「メッセージカード」や「しおり」を作る【切り絵教室】を行います。参加希望の人は朝日図書館へお申し込みください。

- ◆とき 10月18日(日) ①午前10時～11時 ②午後2時～3時
- ◆ところ 総合文化会館内1階美術工芸室(岩沢5668番地)
- ◆対象者 小学5年生～大人 ◆募集人数 ①、②とも各5人(先着順)
- ◆申し込み 10月10日(土)までに朝日図書館(☎72-6700)へ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			荒川地区		
乃愛(のあ)	渡 辺 友 樹	大欠	杏(あん)	駒 沢 和 也	十文字
旭(あさひ)	佐 藤 親 一	瀬波上町	陽菜(ひな)	三 田 美 明	藤沢
杏(こう)	瀬 賀 恭 平	菅沼	紗彩(さあや)	相 馬 博 和	大津
利麗亜(りれあ)	長 島 貴 之	新町	神林地区		
良成(りょうせい)	多 田 典 広	大欠	朝登(あさと)	小 田 邦 博	松喜和
源士朗(げんしろう)	小 山 翔 太	塩町	樹(いつき)	薄 田 吉 史	指合
夏希(なつき)	濱 野 健 吾	飯野三丁目	美紅(みく)	遠 山 勉	宿田
柑那(かんな)	岸 和 也	飯野三丁目	朝日地区		
瑛斗(えいと)	本 間 遼	下相川	麻央(まお)	鈴 木 雄 太	高根
めぐみ	前 田 勇 二	田端町	暁斗(あきと)	太 田 尚 也	古渡路
歩叶(ほのか)	富 樫 貴 史	大欠	波碧(はあお)	大 滝 勝 彦	板屋越
咲愛(みあ)	松 村 司	上片町	心遥(こはる)	鈴 木 優 輝	猿沢

●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		
小 池 定 雄	84	日下	松 本 藤 男	78	佐々木	小 竹 ツル子	94	あけぼの
大 滝 典 幸	51	庄内町	奈良橋 庄 八	97	坂町	鈴 木 みち子	75	中原
菅 原 サ チ	91	石原	加 藤 誠 一	79	山口	増 子 キヌイ	102	早稲田
横 山 タ ミ	88	柏尾	川 村 敏 夫	88	海老江	遠 山 ミトイ	85	高根
飯 塚 裕 治	63	瀬波温泉二丁目	中 山 ヒ デ	81	切田	岡 田 カツヨ	94	蒲萄
鈴 木 ト ヨ	92	柏尾	遠 山 ヨ イ	82	金屋	佐 藤 ト ミ	101	小揚
鈴 木 榮 次	77	山辺里	遠 山 信	91	金屋	山北地区		
田 中 榮 藏	81	山居町二丁目	寺 社 二 朗	90	野口	齋 藤 キクヨ	81	北黒川
小 田 昭三郎	87	瀬波新田町	市 井 文 二	94	山口	田 宮 美 恵	89	小俣
相 馬 房 子	95	吉浦	佐 藤 理一郎	94	金屋	大 滝 マ ス	89	勝木
鈴 木 岩 男	90	仲間町	神林地区			加 藤 ス ミ	96	大毎
佐 藤 カノエ	94	柏尾	小 林 ハルエ	93	牛屋	渡 部 光 子	80	大毎
宗 田 マサ子	69	仲間町	加 藤 秀 次	64	下助洲	藤 原 ツイ子	85	府屋本町
百 武 節 子	83	羽黒町	小 田 キヨノ	92	北新保	田 宮 若 子	78	小俣
田 中 敏 雄	78	塩町	小 田 イツエ	86	北新保	富 樫 孫 市	89	寝屋
井 上 駒三郎	88	緑町二丁目	瀬 賀 カ ツ	85	塩谷	菅 原 源 吉	98	中継
佐 藤 和	86	飯野一丁目	大 倉 良 吉	87	南田中	佐 藤 鐵 一	91	大沢
本 間 哲 子	88	飯野三丁目	佐 藤 和 明	63	渦端	大 滝 孝 司	90	北中
山 貝 宏 一	81	庄内町	佐 藤 郁 夫	87	桃川	奥 山 治	68	笹川
赤 柄 吉 哉	99	山居町一丁目	齋 藤 ツ ネ	86	平林			
南 波 ミ チ	85	飯野西	田 中 永 一	85	牧目			

※ 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 30,599人(△29)

33,245人(△56)

計63,844人(△85)



23,042世帯(△18)

今月の市民キッズモデル

今回の紙面を和ませくれたのは、
猿沢保育園に通うこの2人！

れおんくん

【好きなもの】
黄色いすいか
【おとなになったら】
仮面ライダー鎧武



じゅんちゃん

【好きなもの】
さくらんぼ
【おとなになったら】
プリンセスプリキュア
キュアマーメイド



むらかみ話題ワンモアショット!



迫力満点、瀬波大祭

9月4日(金) 瀬波地区

伝統の瀬波大祭が行われ、おはやしとともに威勢のいい掛け声で若い衆が引き回す5台のおしゃぎりが、瀬波地区を練り歩きました。夕方にどしゃ降りの雨に見舞われたものの、クライマックスの夜の部には雨が上がり、太鼓を乱打して瀬波浜町の坂を威勢よくおしゃぎりが駆け上がる『木遣り』は迫力満点。沿道に訪れていた多くの見物客を楽しませていました。

集まれ むらかみ元気 スマイル

わが子の笑顔を皆さんに届けてみませんか。小学校入学前までのお子さんの写真を大募集します。(市内在住者に限ります)
①住所②お子さんの名前(ふりがな)③生年月日④保護者氏名⑤電話番号⑥縦写真(2MB以内)をメールで送付してください。

メール: seisaku-k@city.murakami.lg.jp

※投稿後、1週間以内に受け付けの確認メールを返信します。届かない場合は、政策推進課にお問い合わせください



高橋 一瑛くん
平成26年12月14日生
(希望ヶ丘住宅)



白井 空翔くん
平成23年8月26日生
(牧目)



近藤 利憲くん
平成26年11月19日生
(大津)



大場 優月ちゃん
平成24年10月28日生
(岩沢)

編集後記

◆今年もあとという間に10月です。スポーツの秋と言われているように運動するのにちょうどいい季節になってきました。私は毎年11月3日に行われている朝日駅伝大会に市役所チームで出場させてもらっており、そろそろ練習を始めようと思っています。遅いかな(ー?)今年も終わった後のビールを楽しみに頑張りたいです。(き)

むらかみ情報ねっと・子育てメールマガジン

メールでいつでもどこでも情報をキャッチ!
<http://www.city.murakami.lg.jp/mobile/mailmaga/>
右のQRコードを読み取るだけで簡単アクセス

