



市報

# むらかみ

MURAKAMI



## 主な内容

- 年頭のごあいさつ..... 2～3ページ
- 年男・年女 新年の抱負 ..... 4～5ページ
- 市長とのふれあいトークを開催..... 6～7ページ
- 税の申告コーナー..... 8～11ページ
- お知らせ版

## 謹賀新年

11月1日号で募集した「あなたの笑顔で表紙を飾ろう」には、129人の満面の笑顔が集まりました。「笑う門には福来る」のように今年も皆さんにとっていい年でありますように。



年頭のびっあいさつ

村上市長

高橋邦芳

未来に誇りをもてるまちづくりに向けて

新年あけましておめでとうございます。

昨年、皆さまからお寄せいただきました大変なるご支援に厚く御礼申し上げますとともに、本年が皆さまにとりまして希望に満ちた輝かしい年となりますよう心からお祈り申し上げます。

昨年は、地域経済の活性化と人口減少問題に取り組む施策に打って出て、その中でも、「ふるさと村上応援寄附金」への返礼品では、地元事業者の皆さまの活況につながり、全国に村上の魅力を大いに発信することができました。さらに、首都圏で開催しました「新潟村上フェア」では、本市の誇る「食・伝統・技術・おもてなし」という数々の魅力を提供したことで、潜在ニーズの掘り起こしと市民一人ひとりのふるさとへの深い想いや誇りを刺激するきっかけにもなったものと考えており、人口減少問題に対して進むべき道が確かなものとして示された実感しております。

また、歴史的資産を活用したまちづくりのため、県内初の「歴史的風致維持向上計画」の策定を進めております。海老江、塩谷、城下町村上、猿沢、そして小俣へと繋がる壮大な歴史的資産を光り輝かせ、「おもてなしのまち」として

魅力を発信し続ける本市において、新たな誇りを創出することができるものと大いに期待しているところであります。

今年も、市民の皆さまが住んでいてよかったと思える村上市をつくるため、一人ひとりの日常生活にしっかりと寄り添った施策に力を注いでまいります。

特に、子育て世代への支援といたしまして、子どもの医療費助成の継続と保育料等の第3子以降無料化などの拡充、病児・病後児保育を含めた働きやすい保育環境の整備を行い、将来を担うたくさんの子どもたちを生み育て、賑わいと幸せを実感できるように努めてまいります。加えて、昨年行った「住宅リフォーム助成事業」では、事業者へも間断なく仕事を提供することで、地域経済を大きく刺激することができましたので、引き続き市民生活の向上を支援し、地域経済の活性化を進めてまいります。

また、生活と経済に大きな影響をもたらす日本海沿岸東北自動車道の延伸では、朝日地区での用地買収着手と山北地区の用地幅杭の設置が進められておりますので、目に見える形で事業の推進を加速させ、一刻も早い全線開通に向けて強く要望を行ってまいります。

そして、岩船沖洋上風力発電推進事業の取り組みと厚生連村上総合病院の移転新築への支援、村上が持つブランド力の強化と担い手確保による産業の振興、ならびに市内で操業いただいている企業への支援、さらには、「2020年東京オリンピック・パラリンピック」の「スケートボード競技」に向けて、ソチ冬季オリンピック銀メダリストの平野歩夢選手を育てた「日本海スケートパーク」のリニューアルを進め、若い人材の育成に力を注いでまいります。

10年後、20年後、そして30年後、ここで暮らすことに誇りを持ち、自信に満ち溢れた多くの笑顔に出会える「まち」を創造するため、力強くその取り組みを加速させてまいります。

結びに、皆さまにとりまして素晴らしい一年となりますよう、心からお祈り申し上げます、年頭のごあいさつといたします。

「継続は力なり」6年間欠かさず毎朝お城山に登っています。今年も健康のために続けていきます。



ふじい かずお  
藤井 一男さん

(小国町 昭和31年生まれ)

ほくは、とくに算数をがんばりたいと思います。そのためにいっぱい復習して計算テストで100点をとりたいです。



ひらかた みひろ  
平方 海光さん

(中浜 平成16年生まれ)



もりやま ふみえ  
森山 文絵さん

(山口 平成4年生まれ)

社会人2年目となる今年は、仕事に関する幅広い知識を身につけると共に、資格の取得なども目標に掲げ、自分を成長させていきたいです！



## 新年の抱負

カラオケなどの趣味を通じた仲間との交流や孫と触れ合う時間が生きがいです。健康に気をつけ、今年も元気にがんばります！



のぶた きゅうじろう  
信田 久二郎さん

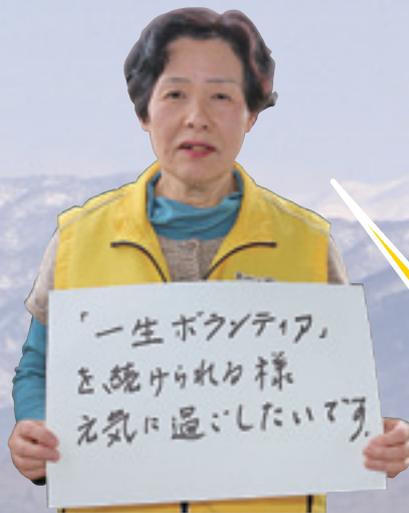
(海老江 昭和19年生まれ)

自分は元気を取り柄です。今年も健康管理に気をつけ、元気いっぱい！笑顔で何事にも取り組んでいきたいと思います！



なかむら けん  
中村 健さん

(山居町二丁目 昭和55年生まれ)



あきやま ひさこ  
秋山 久子さん

(二之町 昭和19年生まれ)

こどもやお年寄りが大好きな人間です。空気を読めるように、日々精進したいと思っています。



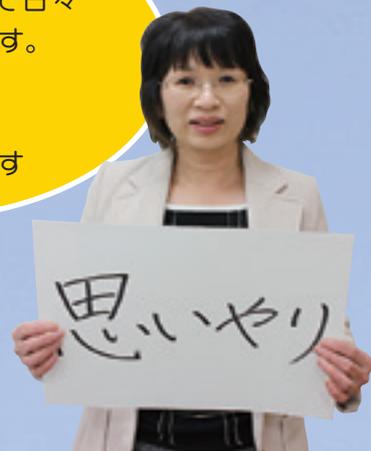
せきね ちひろ  
関根 千優さん

(新町 平成16年生まれ)

思いやりの心を大切に  
して優しい気持ちで接  
したい。今年は6年  
生。何事も積極的に  
チャレンジしたいと思  
います。

人との出会いを大切に、  
思いやりの心を持って日  
々過ごしたいと思います。

㊦のしく  
㊧がおで  
㊨とし一年頑張ります



とがし たえこ  
富樫 妙子さん

(寝屋 昭和31年生まれ)



# 年男・年女 さる年

今年は「申年」です。さる年生まれの人  
は、頭が賢く、なんでも器用にこなせる  
といわれています。そんな皆さんの今  
年の抱負を発表していただきました。

仕事も趣味も新しいこと  
に挑戦し、充実した1年  
にします。まずは11月の  
駅伝に向けてハーフマラ  
ソンに出てみたいです。



そうま たいし  
相馬 大志さん

(高根 平成4年生まれ)

毎日元気に仕事を頑  
張れるように健康に  
気をつけたいです。そ  
れと共に家族の健康  
も第一に頑張りたい  
です。

家族みんなが仲良  
く、ニコニコ笑顔で  
過ごせる1年にし  
たいと思います。



おだ こ  
小田 ゆき子さん

(中新保 昭和43年生まれ)

家族みんなが健康、  
そして笑顔で過ご  
せる1年に！健康で  
笑顔があふれ、み  
んなで楽しく充実  
した年にしたいです。



きし まさひろ  
岸 正浩さん

(長松 昭和43年生まれ)



かわうち ゆか  
河内 由佳さん

(桃川 昭和55年生まれ)

# これからのまちづくりへ向けて

～市長と語るう2015～

## 市長とのふれあいトークを開催

11月8日(日)から11月26日(木)にかけて、各地区で昼夜1回ずつ合計10回の「市長とのふれあいトーク」を開催しました。当日は「まちづくりへのわたしの想い」と題して高橋市長がこれからのまちづくりについて語った後、参加者と意見交換を行いました。意見交換会には、合計313人の市民の皆さんにご参加をいただき、市政に関するご質問やご意見を頂戴しました。

その意見交換の内容を一部抜粋して紹介します。なお、紹介できなかったものについては、市ホームページで公表しています。

### 観光

問 外国人の観光客を激安ゲストハウスを利用して受け入れに成功している例があるが、村上也検討してはどうか。また、観光客用のトイレを充実させてほしい。

答 ゲストハウスの可能性は大きいと思うので検討したいと思います。観光客用のトイレは必要だと認識しているのですが、もう少しばらばらお待ち願いたい。

問 村上市への交流人口や移住者の傾向はどうか。また、村上市の新たな魅力づくりの具体策は。

答 関西圏からの観光客も増え、交流人口は増える傾向にあります。今年の観光バス助成事業が好評で、多くの観光客に訪れていただきました。見て体験して良かったと思えるものをつくっていきたくと思います。塩谷、海老江、出羽街道、城下町などの歴史的資産を一体的に取り組んでいければいいと考えています。

### 産業

問 リフォーム助成は来年度もやるのか。やるとすれば、いつごろの予定か。

答 助成総額を今年の倍の6千万円にして行う予定です。来年度に入ったらすぐに仕事ができるようにしたいと思っています。

問 岩船沖洋上風力発電を建てることによる村上市のメリットは。

答 風車のメンテナンスに関連する部品工場などが地元でできていく可能性があります。

### 教育

市に固定資産税が入ることや、雇用が生まれるなど、大きな経済効果があると考えています。

問 小学校の統廃合の件で、早く大きい学校に行って子どもたちが大勢の中で勉強できる環境を整えるべきだと思うがどうか。

答 一刻も早くと考えています。地域の中核施設である学校がなくなるのはさみしいし、地域が疲弊するのではないかと一つ考えもあります。子どもたちのためにこの状況を解消したいと思っています。

問 奨学金制度は、大変ありがたい制度だと思うが、奨学金の貸与を受けた人が地元就職した場合は、返済期間を延ばす、返済額を減額するという措置をとってはいかがか。

答 提案いただいた内容は、いい視点だと思います。県の制度では医師を志す人への奨学

## 市長が語った

# まちづくりへの想い

①地域に密着した支援により安心して暮らせるまちへ

- 公共交通の充実
- ・買い物弱者への支援
- ・通院および通学の支援
- 地域での支え合いの推進
- ・高齢者の健康づくり
- ・見守り体制の充実

②子育て支援の充実により笑顔があふれるまちへ

- 子育ておよび就学の支援
- ・保育料の軽減
- ・子どもの医療費支援
- ・奨学金制度のさらなる充実



- 保育、教育環境の整備
- ・保育園統廃合
- ・小学校統廃合
- ・学力向上への取り組み

③地域資源の魅力アップにより活気あふれるまちへ

- 観光資源を生かす
- ・歴史資産（城下町、北前船など）や街道、自然、ふれあい（人形さま巡り、竹灯籠など）の一体的な取り組み
- 農林水産業の基盤強化
- ・経営支援
- ・担い手育成支援

④産業の活性化により元気な経済を

- 日本海沿岸東北自動車道の早期完成
  - 岩船沖洋上風力発電の推進
  - 村上駅周辺のまちづくりの推進
  - リフォーム助成の拡充
  - ふるさと納税の効果
- ※当日の資料は、市ホームページに公表しています

金も条件付きで貸与しており、効果が見られるとのことなので、こつこつ考えた考え方をベースに検討していきたいと思っています。

## まちづくり

まちづくり活動に参加して、さまざまな人と巡り会うことができ、地域を知ることでもできてよかった。まちづくり活動を地域全体に広めていくために、行政側のさまざまなノウハウの提供などの支援をお願いしたい。

今後ノウハウの提供をしていきます。これからも地域の人達が知恵や工夫を出し合って進めていっていただければと思います。

## 人口減少

人口減少問題の要因は働く場所がないことだと思つ。企業誘致について具体的な策はあるか。

航空機産業が好調でありま

ですので、この産業を核にして関連企業を誘致していきたいと考えています。また、他の業種にもしっかりと設備投資などへの金融政策で支援していきたいと思っています。

## 医療・福祉

今年市内に看護専門学校が開校し、40人以上が在学している。全国的に看護師のニーズは高く、この卒業生にはぜひ村上市に定着してもらいたいので、そのための政策を考えてもらいたい。併せて高額な学費の支援制度も必要だ。人口増にもつながる取り組みなので、ぜひ検討願う。

看護師不足は県内の病院、介護施設などで顕著であります。県の支援事業もあるので、連携しながら対策をしていきたいと考えています。市内の施設のニーズを把握して、仕組みづくりを進めたいと思います。

村上総合病院の建設が遅れていると感じる。住民意識の高揚も大切で、期成同盟会を



立ち上げて厚生連に呼びかけた方がよいという声もある。市長の考えは。

建設に向けた調整は進んでおり、しかるべき機会に説明します。一刻も早い建設というのは、行政も同じ考えです。20億円の財政支援についても、将来的な財政計画の中で決定していることなので、それらも踏まえ進めていきたいと思っています。

### ●問い合わせ

政策推進課企画政策室  
53・2111（内線533）

## ◎還付申告相談会を開催します

この相談会は、所得税の還付申告のほか、収入が遺族年金や障害年金のみの人、収入がない人、給与や年金のみで所得税が課税されない人の「市・県民税申告書」も受け付けます。

○相談日および会場

と き	と ころ	時 間	対 象
2月1日(月) ～ 3日(水)	市役所本庁 4階 大会議室	午前9時～11時30分 午後1時～4時	1.住宅借入金等特別控除の適用を受ける人 2.医療費控除の適用を受ける人 3.年末調整が済んでいない人 4.公的年金などの所得に係る申告をする人

※この期間は、所得税の確定申告書は税理士、税務署職員が、市・県民税の申告書は市役所職員が受け付けます

●協力団体 関東信越税理士会村上支部

●問い合わせ

確定申告に関すること 村上税務署 ☎53-3141  
(自動音声案内)

\*自動音声案内「2」を選択してください

市・県民税に関すること 税務課市民税係 ☎53-2111  
(内線221、222)

または各支所地域振興課市民生活室

確定申告書は、国  
税庁ホームページ  
の「確定申告書等  
作成コーナー」で  
作成できます



## ◎申告が必要な人

### 「1」収入がなくても、市・県民税申告が必要な人

- ①住宅や子どもの学校・幼稚園から所得課税証明書の提出を求められる人(税法上の扶養になっている人も含みます。)
- ②国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の算定に必要な人
- ③国民年金保険料の免除申請をする人
- ④児童扶養手当の給付や各種医療費助成を申請する人および同一世帯の人
- ⑤20歳前の疾病による障害基礎年金の受給者
- ⑥各種福祉制度を利用する人および同一世帯の人(保育園入所や各種介護サービスの利用者や各種福祉サービスの利用者など)

### 「2」市・県民税申告または所得税の確定申告が必要な人

- ①営業、農業、不動産などの所得がある人。田畑を貸して、米や現金をもらっている人
- ②給与支払報告書、年金支払報告書の内容に変更のある人および控除を追加する人
- ③給与の年末調整を受けていない人
- ④給与支払報告書、年金支払報告書のほかに所得がある人 (内職、外交員など)

### 「3」税務署での所得税の確定申告が必要な人

- ①青色申告の人
- ②分離申告(土地や建物の譲渡、株式の売買、山林の譲渡、先物取引など)の人、初めて住宅ローン控除を受ける人

※申告をしない場合、所得課税証明書の発行が遅れたり、各種福祉制度の支給が遅れる場合があります

## ◎「確定申告用納入済額のお知らせ」を郵送します

国民健康保険税、介護保険料および後期高齢者医療保険料は社会保険料控除の対象になります。

1月20日(水)ごろに控除可能額をまとめた「確定申告用納入済額のお知らせ」を郵送しますので、申告の際に持参してください。

●問い合わせ 税務課保険税係 ☎53-2111(内線223、224)

# 各地区ごとに差し替え(5種類)

## ◎医療費控除について

支払った医療費は必ずご自分で集計してください

医療費控除とは、自分や自分と生計が同じ親族が病気やけがなどで医療費を支払ったときに、下記の計算式で計算した金額を所得から差し引くことができるものです。

1月から12月までに支払った医療費	－	保険金などから補てんされる金額(高額療養費、高額介護サービス費、入院給付金など)	－	10万円 (所得金額が200万円未満の場合は、所得の5%の金額)	＝	医療費控除額 (200万円限度)
-------------------	---	--	---	-------------------------------------	---	---------------------

### ○対象になるもの

医師・歯科医師による治療代・診療代、治療・療養のための医薬品の購入費、治療のためのはり師などによる施術、治療・診療を受けるために直接必要な通院費用・入院部屋代・松葉づえ代など

#### ①介護保険サービス(施設サービス)を受けている場合

施設名	医療費控除の対象金額の計算方法	対象とならないもの
<b>特別養護老人ホーム</b> <small>(介護老人福祉施設：いわくすの里、さつき園、羽衣園、ゆり花園、たかつぼ、垂水の里など)</small>	<b>(介護保険自己負担額＋食費＋居住費) × 1 / 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活費</li> <li>・日用品費</li> <li>・教育娯楽費</li> <li>・洗濯代</li> <li>・理容代</li> <li>・おやつ代</li> <li>・おこづかいなど</li> <li>・特別なサービス費用</li> </ul>
<b>老人保健施設</b> <small>(介護老人保健施設：三面の里、杏園、優和の里、関川愛広苑など)</small>	<b>介護保険自己負担額＋食費＋居住費</b>	
<b>介護療養型医療施設</b> <small>(療養型病床群等：肴町病院、村上記念病院、山北徳洲会病院など)</small>	<b>介護保険自己負担額＋食費＋居住費</b>	

※室料差額は、診療を受けるためにやむを得ず支払うものだけが医療費控除の対象となります

#### ②介護保険サービス(居宅サービス)を受けている場合

単独で対象となる居宅サービス (介護保険の対象となるものの自己負担額)	同じ月に、左の(医療系)居宅サービスを利用すると対象となる居宅サービス (介護保険の対象となるものの自己負担額)	医療費控除の対象とならない居宅サービス
<b>医療系サービス</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・訪問看護</li> <li>・訪問リハビリテーション</li> <li>・居宅療養管理指導</li> <li>・通所リハビリテーション(デイケア)</li> <li>・短期入所療養介護(ショートステイ)</li> </ul> ※医療系のショートステイは、介護老人保健施設や介護療養型医療施設への短期入所	<b>福祉系サービス</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホームヘルプサービス (訪問介護。ただし、生活援助中心は除く)</li> <li>・訪問入浴介護</li> <li>・通所介護(デイサービス)</li> <li>・小規模多機能型居宅介護</li> <li>・短期入所生活介護(ショートステイ)</li> </ul> ※福祉系のショートステイは、特別養護老人ホーム(介護老人福祉施設)への短期入所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症対応型共同生活介護(グループホーム)</li> <li>・有料老人ホームの特定施設入所者生活介護</li> <li>・福祉用具購入費</li> <li>・住宅改修費</li> <li>・福祉用具貸与</li> </ul>

### ○対象にならないもの

健康診断や美容整形の費用、予防接種や健康食品の費用、治療に必要としない近視などのメガネや補聴器などの費用、通院のための自家用車のガソリン代、薬局・ドラッグストアで購入した日用品など

### ○戻ってくる金額(還付金額)

医療費控除で還付される金額は、源泉徴収されていた所得税で確定申告により精算をされた税金額です(医療費ではありません)。このため、申告しても還付がない場合があります。

### ※6か月以上寝たきりの人のおむつ代について

おむつ代について医療費控除を初めて申告する場合は、おむつ代の領収書と医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要です。

2年目以降は、本庁介護保険室または各支所地域振興課地域福祉室の窓口で交付する「おむつ使用確認書」で申告することができます。ただし、要介護認定を受けていて、一定の要件に該当する人が対象です。

■申請先・問い合わせ 介護高齢課介護保険室 ☎53-2111(内線362、363)  
または各支所地域振興課地域福祉室

■申告書事前整理シート

2月16日(月)から3月15日(火)までに申告をしましょう。

忘れ物はありませんか？

- 印鑑  通帳の口座番号などが分かるもの（還付がある場合のみ）

収入の種類は何ですか？



収入の種類	準備するもの	(注意事項)										
<input type="checkbox"/> 給与 <input type="checkbox"/> 公的年金	<input type="checkbox"/> 源泉徴収票（原本） ※源泉徴収票がない場合、申告が受けられない場合がありますのでご注意ください	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                         27年分 源泉徴収票                     </div> 必ず「源泉徴収票」と記載されていますので、申告前に記載の有無と年分の確認をしてください。 無くした場合は、給与(年金)の支払者から再発行をしてもらってください。 ※市役所では発行できません										
<input type="checkbox"/> 営業 <input type="checkbox"/> 農業 <input type="checkbox"/> 土地の貸出	<input type="checkbox"/> 収支内訳書 <input type="checkbox"/> 収支内訳書の内容が確認できる資料（領収書や請求書など）	収支内訳書を申告受け付け開始までに必ず作成してください。 <table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>収入</td><td>材料費〇〇円</td></tr> <tr><td>売り上げ〇〇円</td><td>通信費〇〇円</td></tr> <tr><td>必要経費</td><td>修繕費〇〇円</td></tr> <tr><td>地代家賃〇〇円</td><td>消耗品費〇〇円</td></tr> <tr><td>光熱水費〇〇円</td><td>雑費〇〇円</td></tr> </table>	収入	材料費〇〇円	売り上げ〇〇円	通信費〇〇円	必要経費	修繕費〇〇円	地代家賃〇〇円	消耗品費〇〇円	光熱水費〇〇円	雑費〇〇円
収入	材料費〇〇円											
売り上げ〇〇円	通信費〇〇円											
必要経費	修繕費〇〇円											
地代家賃〇〇円	消耗品費〇〇円											
光熱水費〇〇円	雑費〇〇円											
<input type="checkbox"/> その他 ( )	<input type="checkbox"/> 収入などが確認できる資料	準備するものは、事前に問い合わせるなどして、確認しておいてください。										

所得から控除する(差し引く)ものはありますか？

控除するもの	準備するもの	(注意事項)
<input type="checkbox"/> 医療費控除	<input type="checkbox"/> 領収書など 合計 _____ 円	必ず合計額を集計してください。 生命保険金や、高額医療費、出産一時金の支払いがあった場合は、その金額も集計しておいてください。
<input type="checkbox"/> 社会保険料控除 (国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険、国民年金など)	<input type="checkbox"/> 支払いが確認できるもの	
<input type="checkbox"/> 生命保険料控除 <input type="checkbox"/> 地震保険料控除	<input type="checkbox"/> 保険会社が発行する控除証明書	通帳や振り込みの領収書ではなく、控除証明書を持参してください。なくした場合は、保険会社にお問い合わせください。
<input type="checkbox"/> 障害者控除	<input type="checkbox"/> 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、障害者控除認定書のいずれか	
<input type="checkbox"/> 寡婦(夫)控除	(配偶者と死別・離婚・生死不明のいずれかを申告時に伝えてください)	
<input type="checkbox"/> その他 ( )	<input type="checkbox"/> 控除を適用できることが分かるもの	準備するものは、事前に問い合わせるなどして、確認しておいてください。

※書類が足りない場合、申告の受け付けができない場合がありますのでご注意ください

●問い合わせ 税務課市民税係 ☎53-2111(内線221、222)



朝日支所  
市民生活室 木ノ瀬主任

# マイナンバーの利用が始まりました

## ～こんなことに注意しましょう～

### 通知カード（紙製）について

1月から社会保障・税・災害に関する手続きの際、窓口で本人確認とマイナンバーの記載・確認を求められる場合があります。その際にマイナンバーを証明するものとして「通知カード」が必要となります。

市役所にお越しの際は、運転免許証などの本人確認ができるものと一緒に「通知カード」を持参してください。

「通知カード」は紙製のため、破れやすく、また汚れやすくなっています。破損などによる再発行には手数料がかかりますので、保管には十分ご注意ください。

### 個人番号カードについて

「個人番号カード」とは、希望者に交付されるプラスチック製のカードです。

交付を受けるには申請が必要で、申請方法は、通知カードに同封された申請書で行う方式、パソコンやスマートフォンで行う電子申請方式の2通りがあります。初回の手料は無料ですが、更新時に手数料がかかります。

有効期間は20歳以上が10年、20歳未満が5年です。

「個人番号カード」は、本人確認の際の身分証明とマイナンバーの証明ができるカードで、顔写真付き身分証明書をお持ちでない人には便利なカードです。また、e-Taxでの確定申告や署名用電子申請にも利用できます。

個人番号カードの交付申請をする時は次のことに注意しましょう。

○個人番号カードは、即日交付ができません。申請から2週間程度を要します。

○個人番号カードの窓口交付時には本人確認や電子証明書登録などに時間を要します。受け取りの際は時間に余裕を持ってお越しくください。

○e-Taxでの確定申告に利用する場合は、お持ちのカードリーダーが個人番号カードに対応していることをご確認ください。一部機器では認識しない場合があります。

○紛失した場合や、人に番号が漏れた場合は、コールセンターへ連絡してください。

利用を一時停止できます。

コールセンター

☎0120・95・0178

（平日：9時30分～22時00分）  
（土日祝：9時30分～17時30分）

マイナンバーを標的にした振り込め詐欺などに注意しましょう

電話でマイナンバーを聞くことはありません。「マイナンバー

が漏れている、処理するのにお金が必要」などの不審な電話に注意し、おやみに人に教えないようにしましょう。

怪しいと思ったら、家族・友人・市役所などへ相談し、被害に遭わないよう注意しましょう。

### ●問い合わせ

市民課市民年金室

☎53・2111（内線282）

### 個人番号カード



表



裏

### 通知カード（紙）



表



裏

# 第30回記念 笹川流れマラソン大会 参加者大募集!

今回で30回目となる笹川流れマラソン大会。ゲストランナーに2003年世界陸上パリ大会女子マラソン銅メダリストの千葉真子さんをお招きして開催します。

千葉さんは3kmの参加者と一緒に走る予定です。多数の参加をお待ちしています。



ゲストランナー  
千葉真子さん

## 《大会概要》

<b>と き</b>	4月3日(日)
<b>会 場</b>	村上市桑川 桑川ふれあいセンター
<b>コ ー ス</b>	国道345号桑川橋～寒川大橋手前 ■3km 小・中学生 ※桑川集落内折返し ■10km 今川集落弘法トンネル付近折返し ■ハーフ 寒川集落JR寒川大橋手前折返し
<b>参加資格</b>	大会当日に小学4年生以上で完走可能な人
<b>参加料</b>	小・中学生 1,000円 高校生 1,500円 一般 4,000円

## 申込方法&締め切り

- ①郵便振込用紙での申し込み  
→郵便局で振り込み  
(振込手数料130円)  
→市内各体育館またはマナボーテ村上に提出  
(手数料無料)  
※申込用紙は、市内各体育館、マナボーテ村上に設置してあります

締め切り 1月29日(金)消印有効

- ②インターネット・携帯電話からの申し込み  
<http://runnet.jp/> (手数料205円)

締め切り 2月12日(金)納金完了

**定員 先着2,300人**

※定員になり次第締め切ります

市内各体育館(荒川・神林・村上・朝日・山北)やマナボーテ村上での申し込みは振込手数料がかかりますので、ぜひ、ご利用ください。

## 《ボランティアスタッフ募集》

全国から参加する選手のみなさんを一緒に歓迎しませんか?

給水所・コースの監察・駐車場の誘導・ゴール後の選手誘導や大会準備作業にご協力ください。

### 申し込み・その他

1月29日(金)までに実行委員会事務局へ。

海岸クリーン作戦(清掃活動)は、3月1日発行の市報おらかみでお知らせします。

当日は参加者に春の名物アオサ汁のサービスをはじめ、たくさんの特産品が当たる企画なども用意しています。

- 問い合わせ  
第30回笹川流れマラソン大会  
実行委員会 事務局  
山北総合体育館内  
☎77-2828  
FAX77-3996



## 健康啓発シリーズ 6 ～血管からのメッセージ～

# 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)

### 「塩分のとりすぎに注意！自己チェックしてみましょう」

平成26年度に県民を対象に、塩分を多く摂取する食品、食べ方などのアンケート調査と尿中の塩分検査を行いました。その結果、以下の10項目が塩分を多く摂取する傾向になるということがわかりました。チェックが多くなればなるほど、塩分を多く摂取する傾向となります。

No.	食べ方	チェック
1	食事を満腹になるまで食べる	
2	主食同士(例：おにぎり+カップめんなど)を組み合わせる	
3	丼もの、カレーライスやめん類を、週3回以上食べる	
4	煮物を1日に4品以上食べる	
5	漬物を1日に1種類以上食べる	
6	たらこや筋子などを1日に1回以上食べる	
7	めん類の汁を飲む	
8	濃い味付けを好んで食べる	
9	外食を週2回以上する	
10	毎日飲酒をする	



「新潟県栄養政策策定および評価体制構築のためのデータ分析ワーキング」(平成27年作成)

減塩のためにチェックが多くならないようにしましょう。

### 高血圧予防のレシピ第5弾

今回の高血圧予防のレシピは、食生活改善推進委員協議会の齋藤恭子さんにご紹介してもらいます。

#### 材料(4人分)

- ・豚ヒレ肉 …………… 200グラム
- ・しょう油 …………… 大さじ1弱
- ・酒 …………… 小さじ1
- ・粉からし …………… 小さじ1
- ・白いりごま …………… 大さじ3
- ・黒いりごま …………… 大さじ2
- ・パン粉 …………… 大さじ3
- ・小麦粉 …………… 大さじ2
- ・鶏卵 …………… 1/2個
- ・揚げ油 …………… 適量

※1人分塩分0.4g



豚肉のごま衣揚げ

下味付けにはからしを利かせ、油で揚げることによりごまの風味が一層引き立ち、美味しさが増します。揚げずにグリルで焼くと、油の摂取が控えられます。



齋藤恭子さん

#### 作り方

- ① 豚肉はそぎ切りにし、しょうゆ、酒、粉からしで下味をつける。
- ② 白いりごま、黒いりごま、パン粉を混ぜる。
- ③ ①に小麦粉、溶き卵、②の順に衣を付け、180℃くらいの油で揚げる。



## 包括支援センターだより

シリーズ「認知症」

～住み慣れた地域で安心して暮らしていくために～



### 認知症の人を介護している家族への接し方

認知症の人と常に身近で接する家族の人は、心身ともに疲れがたまりやすく、気持ちに余裕を持たなくなる事が多くあります。このため、思うような介護ができずに自分を責めたり、心身の不調を訴えたりする場合があります。また、「ご近所に迷惑をかけているのでは・・・」という気兼ねしている家族もいます。

「大変ですね、お互い様ですからお気遣いなく」といった一言や、ねぎらいの言葉をかけるようにしましょう。そうした気づかいによって家族の人の気持ちがぐっと楽になることがあります。

●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

### 介護者のつどい・認知症カフェ

地区	村上	朝日	荒川
と き	1月19日(火) 午後1時30分～3時30分	1月21日(木) 午後1時30分～3時30分	1月29日(金) 午前10時～11時30分
ところ	市役所本庁相談室	グループホームふるさと	坂町ふれあいセンター
対象者	市内在住の介護者		
参加費	無料	100円	100円
申し込み	各開催日の前日までに申し込んでください。		

## あなたのチカラが地域を守る!

消防団は、「自分たちのまちは、自分たちの手で守る」という理念のもと、災害時はもちろん、日ごろから地域の巡回広報などによる火災予防活動や、消防水利の点検を行うなど、地域の消防・防災の重要な役割を担っています。

近年は、地震や豪雨などの自然災害が多発しているとともに、災害規模も大きくなっており、消防団は地域防災の中核として、ますますの活躍が期待されます。あなたも自分たちの地域を守るため消防団に入団し、一緒に活動してみませんか。

詳しくは消防本部総務課へお問い合わせください。



Q 仕事があるけど入団できるの?

A 多くの団員が仕事を持ちながら活動しています。18歳以上で、市内に居住または勤務する健康な人ならどなたでも入団できます。

Q 報酬はあるの?

A 年額報酬に加え災害時に出勤した場合や訓練に参加した場合などに費用弁償が支払われます。また5年以上勤務した場合、退職時に退職報奨金が支払われます。

Q 団の活動で怪我をしたら?

A 団の活動中のけがなどに対しては補償制度があります。

●問い合わせ 消防本部総務課 ☎53-7221



ニュース番組として、むらかみのイベントなどを動画配信しています。要チェックですよ！



# むらかみの話題

## 塩引き鮭がずらり

12月1日(火)～20日(日) 庄内町・小町



村上市観光協会が村上の鮭文化を知ってもらおうと毎年行っている「越後村上鮭塩引き街道」が12月1日から20日まで行われ、約150本の塩引き鮭が約300メートルの通りの家の軒先にずらりと並びました。開催初日に、NHKのお昼の番組「ひるブラ」の生中継が行われ、元AKB48の秋元才加さんが村上の鮭文化を全国ネットで紹介してくれました。

## 塩引き鮭作りに挑戦

11月20日(金) 猿沢小学校



毎年、4年生は総合学習で地域の伝統料理について学ぶため、「塩引き鮭作り」を行っています。今回は猿沢地域まちづくり協議会の協力で1人1匹ずつの鮭を提供していただきました。児童たちは、地域のボランティアの人に手伝ってもらい、仕上げには鮭に塩をていねいにすり込んでいました。



## 豪快！爽快！愉快！痛快！ お祭り騒ぎの「荒川サーモンフィッシング」

10月9日(日)～12月20日(日) 清流荒川



今年のサーモンフィッシングは例年に比べて、少しばかり様相が違いました。平成19年の解禁以来、最高の遡上数を記録し、川面には数多くの魚影を確認することができました。

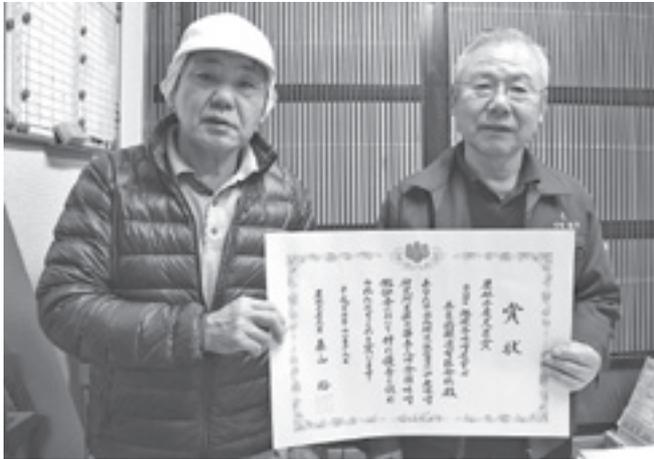
当然、釣果も過去最高。多くの釣り人が竿をしならせ、豪快な鮭との格闘を満喫し、中には強烈な炸裂音と共に竿を折られる場面も。大物を逃して悔しがる人、大物を釣り上げ歓喜の声をあげる人、最高の釣果に祝福を贈りあう人々など、川原はお祭り騒ぎのようでした。

左の写真は、長さ95cm、重さ9.3kgの超大物のオス鮭です。東京都在住の保戸塚さんが、今シーズン6回目の釣行で執念のキャッチ。お見事でした。



### 伝統の製法で農林水産大臣賞受賞！

塩谷 奈良橋醸造(有)



塩谷の奈良橋醸造(有)が、第58回全国味噌鑑評会で2年ぶり2回目となる最高賞の農林水産大臣賞を受賞しました。地元産の原料へのこだわりと、徹底した温度管理が、今回の受賞につながったとのこと。奈良橋徹彦工場長は「規模的には小さい町屋の味噌蔵だが、技術力や品質は大手にも負けない」と自負しておられ、奈良橋常久社長は「体にうれしい栄養がたっぷり詰まったみそのよさをPRして、多くの人に手に取ってもらいたい」と今後の意気込みを語ってくれました。

ウェブで検索してみてください  
紹介している以外の記事  
も載っています。



### 郷土料理を受けつこう！

11月29日(日) 塩谷集落



郷土料理をみんなで作ることで、ふるさとの味を若い人にも伝承しようと、郷土料理講習会が行われました。この日は31人が参加し、アドバイスを受けながら大海(だいかい)づくりに挑戦しました。できあがった大海をみんなで試食して、郷土料理の伝承と世代間の交流ができた会となりました。



くまモン  
12月9日(水)  
勝木集落  
元気をもらいに山北地区へ

熊本県八代市産のイ草を仕入れ、秋には苗づくりに熊本県へ足を運んでいる平豊店主の平正人さん(勝木)。この日は熊本県PRマスコットキャラクター「くまモン」が、全国各地の熊本県とのつながりをたどりながら元気を発信する動画企画で平豊店を訪れました。平さんは「熊本県のイ草が衰退してきているため、遠く離れていても地元で国産の貴重な量を供給し続けていきたいです」と話しました。

### 中学生が「観光おすすめプラン」を発信

12月1日(火) 山北中学校



1年生が総合学習の一環として「味わってもらいたい山北の魅力」をテーマに3か年かけて「さんぼくおでかけプラン」の作成に取り組みます。この日は(株)クックパッドが運営するおでかけプランの投稿サイト「Holiday(ホリデイ)」の谷里穂さんを講師に迎え、インターネットを使った配信ツールを学ぶワークショップを行いました。小田絢斗くんは「山北の文化や伝統の詰まった観光おすすめプランを全国に発信していきたいです」と話しました。

# 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)

## 精神疾患を理解する

精神疾患にはさまざまな種類があり、うつ病の他にアルコール依存症や認知症も精神疾患に含まれます。外見からはわかりにくい障害のため「人とのコミュニケーションがうまく取れず孤立し苦しんでいる」「障害を家族や職場に明かすことができない」「怠けているように見られ悩んでいる」といった声も聞かれます。

病気のひとつとしては「統合失調症」が挙げられます。

これは特殊な病気ではなく100人に1人くらいの割合でかかっている人がおり、症状としては音や気配に敏感になる幻聴などがあります。

症状の程度には波がありますが、治療と服薬でコントロールできる人が多いため、就労や日常生活は問題なく送ることができます。

精神的に疲れやすいため、やさしく声をかけてください。



## 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】

- ◆ ブルーアウト (鈴木光司)
- ◆ キッチン戦争 (樋口直哉)
- ◆ おかしなことに (勝目梓)
- ◆ 魔女の封印 (大沢在昌)
- ◆ 月のない夜に (岸田るり子)
- ◆ 植物たち (朝倉かすみ)
- ◆ 私は存在が空気 (中田永一)
- ◆ リップヴァンウィンクルの花嫁 (岩井俊二)

### ◆中央図書館1月の休館日◆

月曜日 18日、25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

- ◆ 和ンプレート (佐藤文子)
- ◆ みつえばあちゃんとポク (岡野雄一)
- チポロ (菅野雪虫)
- よるのとしよかんだいぼうけん (村中季衣)
- ルルとラウの手作りSweets冬のお菓子 (あんびるやすこ)
- きえた!?かいけつゾロリ (原ゆたか)
- 暗号クラブ 6 (ペニー・ワーナー)
- おばけのアッチ パン・パン・パンケーキ (角野栄子)

◆…一般書 ○…児童書

### 蔵書点検による休館のお知らせ

市内図書館(室)の蔵書点検を行います。蔵書点検期間中は休館させていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| ▼神林図書室 1月22日(金)        | ▼中央図書館 2月16日(火)～19日(金) |
| ▼荒川図書室 1月28日(木)～29日(金) | ▼山北図書室 2月25日(木)～26日(金) |
| ▼朝日図書室 2月3日(水)～5日(金)   |                        |



### 冬期間の移動図書館車の巡回について

冬期間、移動図書館車は天候の悪化により、巡回の時間に遅れが生じたり、巡回を中止することがあります。

ご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんがご協力をお願いします。

巡回予定については、中央図書館にお問い合わせください。



# ○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
<b>村上地区</b>			<b>神林地区</b>		
恭志(きょうじ)	本 間 由 美	山居町二丁目	爽輔(そうすけ)	池 田 良	松喜和
莉優菜(りゆな)	高 橋 優 斗	塩町	ひより	田 中 雅 晴	牧日
晴蓮(はれん)	鈴 木 大 亮	仲間町	<b>朝日地区</b>		
大輝(だいき)	寒河江 大 信	学校町	光騎(こうき)	猪 股 光 弘	笹平
惣汰(そうた)	長 島 良 輔	二之町	紅優(こう)	佐 藤 優 哉	古渡路
音風(ねお)	須 貝 健 也	羽黒町	莉緒(りお)	小 田 英 幸	塩野町
愛莉(あいり)	鶴 間 健 太	飯野西	<b>山北地区</b>		
淑美(しとみ)	小 池 純 哉	塩町	愛里(まなり)	田 中 久 治	浜新保
結希菜(ゆきな)	近 藤 剛	四日市	歩福(ふく)	大 滝 正 弘	府屋駅前通
樹(たつる)	東海林 史 明	杉原			
心美(このみ)	佐 藤 純	杉原			
玲音(れおん)	鈴 木 慎之輔	岩船下浜町			
<b>荒川地区</b>					
明樹(あき)	田 島 雄 樹	下鍛冶屋			
悠人(ひろと)	新 村 優 企	十文字			
日歌(にか)	井 口 将 希	坂町			
陽(はる)	森 川 秀 臣	坂町			
慶悟(けいご)	長 嶋 朋 昌	坂町			

# ●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
<b>村上地区</b>			<b>荒川地区</b>			<b>朝日地区</b>		
加藤 マイ子	86	柏尾	圓 山 博 良	92	寺町	佐 藤 琴	89	川部
成田 公男	84	緑町二丁目	渡 邊 政 子	86	岩船縦新町	近 定 子	82	山田
小野 三郎	89	坪根	高 橋 チ ヨミ	96	泉町	田 嶋 岩 夫	87	桃川
渡邊 榮作	82	岩船中新町	太 田 ヨ ミエ	90	早川	高 橋 四 郎	79	塩谷
渡邊 イ ス	94	岩船岸見寺町	佐 藤 ト ミエ	96	上片町	齋 藤 真 紀 子	47	山屋
島田 祐子	87	瀬波温泉二丁目	川 村 悦 雄	88	下山田	佐 藤 カ ツ 子	86	松沢
大沼 サ イ	91	吉浦	<b>神林地区</b>			<b>山北地区</b>		
小村 山 好	94	岩船上町	佐 藤 一	81	山口	井 上 キ イ	91	猿沢
本間 ナ ホ	96	上の山	雨 宮 春 茂	86	大津	山 賀 テ ル	89	本小須戸
大谷 清 一	91	飯野一丁目	井 上 久 枝	77	山口	佐 藤 ヨ シ 子	77	板屋越
中村 勇 雄	87	八日市	伊 藤 鐵 男	89	花立	小 田 好	87	塩野町
益田 保 雄	71	杉原	小 島 満 子	89	中倉	鈴 木 チ イ ノ	98	高根
横田 ヨ シ	87	岩船中新町	河 嶋 キ ク	88	荒川松山	水 島 チ カ	90	小揚
齋藤 秀 雄	80	大欠	木 村 キ ヨ	93	大津	中 山 善 也	83	大須戸
稲葉 ト ミ	79	加賀町	長 谷 部 ヨ シ	84	大津	小 池 孝 作	86	塩野町
村山 三 男	84	新町	渡 邊 ノ ブ	83	長政	堀 井 キ ャ	89	塩野町
吉田 光 治	89	肴町	田 島 ハ ナ	94	下鍛冶屋	小 田 マ サ ヨ	99	塩野町
田澤 正 人	74	四日市	<b>神林地区</b>			<b>山北地区</b>		
平花 子	71	松原町四丁目	田 村 ユ リ 子	79	塩谷	後 藤 ミ エ	94	寒川
伊藤 藤 広 美	55	大欠	菅 原 作 榮	78	殿岡	後 藤 イ チ	91	越沢
渡邊 三 勇	74	肴町	東海林 鈴 子	81	小出	森 山 敏 治	78	府屋本町
吉田 三 郎	88	日下	田 中 ヨ シ ャ	96	福田	板 垣 サ チ コ	80	朴平
鈴木 幸 子	86	田端町	鈴 木 利 明	42	有明	富 樫 ヒ デ	73	府屋学校町
大江 野 子	91	岩船三日市	竹 内 喜 藏	91	新飯田	富 樫 千 榮 子	87	上大鳥
江 縫 繁 雄	81	三之町	本 間 房 子	84	小出	齋 藤 カ 子 エ	94	越沢

※11月11日から12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(12月1日現在) ( )内は前月比  
 人口 30,536人(△25) 33,155人(△50) 計63,691人(△75) 世帯 23,054世帯(△14)



## 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、塩野町保育園に通うこの2人！

### ふうとくん

【すきなもの】  
フライドポテト  
【おとなになったら】  
除雪車の運転手さん



### りおなちゃん

【すきなもの】  
イカリング  
【おとなになったら】  
オーロラ姫

## むらかみの話題ワンモアショット!



新春対談！  
地域おこし協力隊×市長



昨年4月から「地域おこし協力隊」として活動している加藤成美隊員【朝日地区】(写真左)と鈴木順子隊員【山北地区】(写真右)をお迎えし、これまでの活動内容や今後の展望など、ざっくばらんに市長と語り合いました。対談内容は、市のホームページ(市長の部屋)に動画で配信しています。

## 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



佐々木 湊来くん  
平成27年2月28日生  
(藤沢)



中山 舞彩ちゃん  
平成26年3月8日生  
(里本庄)



松田 慎翔くん  
平成21年6月5日生  
(荒川松山)



木村 結愛ちゃん  
平成26年4月4日生  
(牧目)

### 編集後記

▶新年あけましておめでとうございます。今月号の表紙は、市民の皆さんから募集した多くの笑顔で飾ることができました。投稿・撮影協力していただいた皆さん、本当にありがとうございました。新年も皆さんの笑顔のように、明るく楽しい年になったらいいなと思っています。今年も「市報むらかみ」をよろしくお願いします。①

### 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

