

No. 98

2016年

5



市報

むらかみ

MURAKAMI

伝統をのびる

主な内容

- 春を告げる大須戸能…………… 2～3ページ
- 特集 ご存知ですか「声のボランティア」…………… 4～5ページ
- 村上市国民健康保険データヘルス計画を策定…………… 6～7ページ
- むらかみ出前講座…………… 8ページ
- おしらせ版

春を告げる大須戸能



4月3日(日) 八坂神社(大須戸集落)

江戸時代後期から地区住民の間で伝承されてきた「大須戸能」の定期能が行われ、「弓八幡(ゆみやわた)」「正尊(しょうぞん)」の能2演目と狂言「膏薬煉(こうやくねり)」が上演されました。市内外から約200人が訪れ、春の陽気の下で、優雅な舞を楽しみました。



狂言「膏薬煉」



狂言【膏薬煉】

鎌倉と都の膏薬練(薬屋)が膏薬の効能比べをし、双方の鼻の頭に薬をつけて吸い比べをした。



能「弓八幡」

能【弓八幡】

後宇多天皇の臣下(天皇に仕える者)が、石清水八幡宮に参詣に向かうと、高良の神が姿を現し、舞を舞って御代(天皇の治世)を祝った。



能「正尊」

能【正尊】

源頼朝が源義経を討つために都へ差し向けた土佐坊正尊は、義経と弁慶から来た目的を激しく問いただされ、起請文(神仏に誓約した文書)を読み上げその場を免れるも、弁慶に生け捕りにされた。



大須戸能の由来(新潟県無形文化財指定)

嘉永5年(1852年)2月の記録に「古来の能の衣裳が破損したので奉納を願う」とあることから推して大須戸能の起源はこれよりさらにさかのぼるものと推定されます。伝えによれば弘化元年(1844年)の冬、庄内の黒川能役者蛸井甚助が当地に滞在した際、庄屋、神主など村人19人の能社中が、数年にわたり熱心な指導をうけ、嘉永4年3月鎮守八坂神社の社殿ではじめて演能したとされています。現在は、大須戸能保存会が継承し、4月3日のほかに8月15日に新能としても公開しています。

ご存知ですか

「声のボランティア」

毎月1日号、15日号を発行し、皆さんにお届けしている「市報むらかみ」。この広報紙を目の不自由な人などのために、声に出して読み、録音する（音訳）活動をしているボランティアグループがあります。

今回の特集では、この大切な活動をしている「声のボランティア村上」を紹介します。

そこには、ボランティアグループ皆さんの1人ひとりの熱い思いがありました。



音だけで紙面の情報を伝える

「声のボランティア村上」は、メンバー17人を3班に分担して活動しています。「市報むらかみ」のほかに、「議会だより」や「社協だより」などを年間30回以上音訳し、目の不自由な人に届けています。

広報紙は、文章だけでなく写真やグラフなどと組み合わせて構成され作成されているので、読み物とは言え、目で見ながら情報を得なければなりません。この目で見える情報を得られない人のために、耳で聞く音だけで情報を届けるのが「音訳」です。

そのため、ただ文章を読むだけではなく、文字や写真、表などを声だけで表現し、正しく伝わるように読まなければならない技術が必要となります。

時間のかかる作業

メンバーは「市報むらかみ」を発行日前日の夕方に受け取り、読むページの担当を決めて、自宅で下読みし、翌日に生涯学習推進センター（マナボテ村上）に集合して録音しています。遠くは関口集落から駆け付け、収録に臨むメンバーもいます。この録音は、とても時間のかかる作業です。特に毎月1日号は本体とお知らせ版があるためページ数も多くなり、午前9時から始めて午後3時ごろになることもあり、1日がかりの作業となります。



代表の宮下真弓さん

それぞれの思い

代表を務める宮下真弓さんは、もう10年以上も続けているベテラン。

「目で見る広報紙と声で聴く広報紙は、全く違います。グラフや図などを言葉でどう表現す

ればうまく伝わるのか、今でも悩んでいます。自分が楽しいと思つ内容でも、あえて感情を入れずに読むことも必要です。記事の内容の感じ方は、人によって違いますからね」と話します。広報紙は、目を引くような見出しやレイアウト、図、写真な

ど視覚を意識したつくりになっていきますので、言葉だけでは表現しにくい紙面になっています。

宮下さんと同じグループで活動する田中セツ子さんは、

「昔は、カセットテープで録音していましたが、パソコンで取り込めるようになって、ずいぶんと楽になりましたよ。カセットテープのころは、間違えるたびに巻き戻す作業にずいぶんと時間がかかりましたからね」と当時を振り返ります。

2年前に声のボランティアの募集記事を見て、会員となった稲葉モトさんは、

「実際に相手が聞き取りやすいように心がけながら、読み方を工夫していますが、利用者が本当に聞きやすいのか、どのように感じているのかよつと不安ですね」と語ります。稲葉さんは仕事をしていますので、休みの日にこの声のボランティアの活動をしています。

実際に録音されたCDを利用している本間さんは、

「市の動きがわかるので、大変助かっています。表紙の写真なども丁寧に声で説明してあるの



で、情景が浮かびます。声のボランティアの皆さんには本当に感謝しています」と話してくれました。

あまり表に出ないボランティアだからこそ

宮下さんをはじめとする「声のボランティア村上」の皆さんからお話を聞いてみると、他のボランティア活動と違い、目立たずにマイペースでやれることも自分たちに合っていると感じているようです。

この活動を通して、読めない字を調べたり、仲間と音訳の表現の仕方を話し合ったりすることで、自分自身の学ぶ気持ちを上させながら、聞く人のこと

を一番に考える意識が伝わってきます。昭和56年から始まったこの活動は、30年以上代々受け継がれ、地道に活動を続けています。今回の取材で、このような人たちに支えられて、多くの人に広報紙が読まれているのだと実感することができました。感謝の思いを胸に、「市報むらかみ」のさらに充実した紙面づくりを目指します。

社会福祉協議会では、「市報むらかみ」を音訳した「CDデジタル図書」や「カセットテープ」を無料で配布しています。

視覚に障害がある人や文字が見にくくなり音声による情報が必要な人など、配布を希望する人は、ご連絡ください。

●問い合わせ 社会福祉協議会
☎53-2111 (内線128)

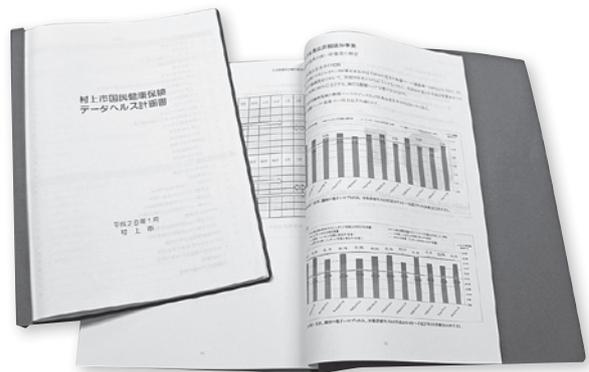
健康づくりを 効率的に行うために

～村上市国民健康保険データヘルス計画を策定～

データ分析
で効果的な
疾病予防を



神林支所地域福祉室 阿部保健師



高齢化の進展や医療の高度化により、村上市国民健康保険の医療費は年々増加しています。このためレセプト(診療報酬明細書)や特定健診のデータ情報を分析し、今後取り組むべき対策や保健事業を示したデータヘルス計画(平成28年度～29年度)を策定しました。その概要をお知らせします。なお、計画の全文は、市ホームページで公表しています。



データヘルス計画が
目指すもの

効果的かつ効率的な保健事業が可能に

レセプトや特定健診のデータを分析・活用することで、加入者の疾病予防や健康づくりを効果的かつ効率的に行えるようになります。また、毎年度その効果測定および評価を行います。

健康寿命の延伸、医療費の適正化

死亡や後遺障害の要因となる脳血管疾患、虚血性心疾患、糖尿病性腎症などを予防し、健康寿命を延伸することで健康格差を縮小し、あわせて医療費の適正化を図ります。

データ分析から
わかること

① 医療費が高い疾病

- 第1位 循環器系の疾患
- 第2位 新生物
- 第3位 精神および行動の障害

※循環器系の疾患(高血圧症、脳梗塞、心筋梗塞など)など、生活習慣に起因する疾患が1位となっています。次いで新生物(ガンなど)、精神および行動の障害(統合失調症など)の順となっています

② 患者数の多い疾病

- 第1位 消化器系の疾患
- 第2位 循環器系の疾患
- 第3位 内分泌、栄養および代謝疾患

※消化器系の疾患(胃炎、胃潰瘍など)に次いで循環器系の疾患、内分泌、栄養および代謝疾患(糖尿病など)と続き、生活習慣病による患者数が多いことがわかります

③患者一人当たりの医療費が高額な疾病

- 第1位 精神および行動の障害
- 第2位 新生物
- 第3位 腎尿路生殖器官系の疾患

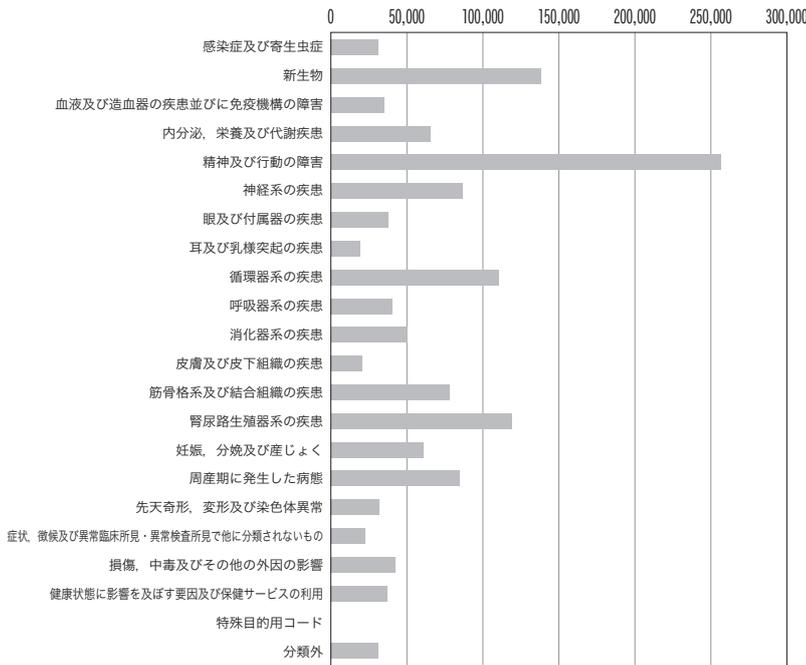
※これまでの疾患のほか、腎尿路生殖器官系の疾患（腎不全など）が高い傾向にあります（左図参照）

効果的で効率的な保健事業を実施します

特定保健指導（生活習慣病予防）

特定健診の結果、生活習慣の改善が必要と判定された加入者へ保健師などによる面接指導などを行います。

■患者一人当たりの平成26年度年間医療費(円)



受診行動適正化指導
（重複・頻回受診者数、重複服薬者数の減少）

レセプトから、医療機関への過度な受診が確認された加入者に対して、医療機関への適切な



かかり方について、看護師などによる面接指導などを行います。

健診異常値放置者受診勧奨（放置者の減少）

健診異常値を放置している加入者に対して、保健師などの訪問による受診勧奨、保健指導を行うことにより発症予防や重症化リスクの低減を図ります。

生活習慣病治療中断者受診勧奨（生活習慣病治療中断者の減少）

レセプトデータから生活習慣病の治療中断者に対して、保健師などの訪問による受診勧奨、保健指導を行うことにより発症予防や重症化リスクの低減を図ります。

ジェネリック医薬品差額通知（ジェネリック医薬品普及率の向上）

現在処方されている先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担額がどのくらい安くなるかをお知らせします。



脳血管疾患の発症および重症化予防活動計画策定

平成30年度からの事業実施を目的に、治療や生活改善につながる指導方法などの対策を計画します。

健康チェックのために、特定健診や人間ドックを受診しましょう。40歳以上の国保加入者は、人間ドック受診費用の助成(1万円)を受けることができます。詳しくはお問い合わせください。



●問い合わせ

【データヘルス計画】

保健医療課国保室

☎53・2111（内線251）

【特定健診、人間ドック助成】

保健医療課健康支援室

☎53・2111（内線264）

むらかみ出前講座

学べる講座がたくさんあります。ぜひ、ご活用ください。



社会教育推進室 佐藤主事

人気講座&おすすめ講座メニュー

【防災】

| 講座 | 担当 |
|---------|------|
| 災害に備えよう | 総務課 |
| 防災講話 | 消防本部 |
| 応急手当講習会 | |

【環境】

| 講座 | 担当 |
|---------------|-------------|
| めざせ！ごみの分別マスター | 環境課 |
| 楽しく学べる暮らしと環境 | 村上市地球環境を守る会 |

【産業・観光】

| 講座 | 担当 |
|----------------|---------|
| だれでもできる地産地消とは | 農林水産課 |
| むらかみのおいしい魚再発見 | |
| 村上茶ムリ工養成講座(有料) | 村上市観光協会 |
| 観光講座 | 商工観光課 |

【教育・文化・スポーツ】

| 講座 | 担当 |
|-----------------------|-------|
| 20分de育成 | 生涯学習課 |
| 総合型地域スポーツクラブの出前講座(有料) | |
| 村上歴史講座 | |

【市民生活】

| 講座 | 担当 |
|----------------------|--------------|
| 交通安全教室 | 市民課 |
| 悪質商法 こんな手口にご用心！ | |
| 個人番号制度「マイナンバーって何？」 | |
| 防犯講話 | 村上警察署 |
| あなたの1票大切に | 選挙管理委員会 |
| 相続と遺言～相続を争族にさせないために～ | 新潟地方法務局村上市支局 |
| ワーク・ライフ・バランスについて | 生涯学習課 |
| 村上市人口ビジョン・村上市総合戦略の解説 | 政策推進課 |
| NISA応援！出張講座 | 日本証券業協会 |
| お金に関する学習会 | 新潟県金融広報委員会 |

【介護・健康】

| 講座 | 担当 |
|--------------------|--------------|
| 認知症を知ろう | 介護高齢課 |
| 村上市の地域包括ケアシステムについて | |
| 血管からのメッセージ～高血圧予防～ | 保健医療課 |
| 健幸バン菜運動 | |
| おなか健康教室 | 新発田ヤクルト販売(株) |
| 乳製品の空容器を使用した工作教室 | |

※上記のほかにもたくさんの講座があります。全てのメニュー表は、市ホームページに掲載しています

『むらかみ出前講座』は、行政や民間団体のさまざまな事業内容などについて、担当の職員が直接伺って説明し、皆さんの学習機会を提供する事業です。

- 申込方法
- ①おおむね10人以上で申し込んでください。(10人未満の場合は、各担当にご相談ください。)
 - ②学習内容は、出前講座メニューから選んでください。
 - ③各講座とも受講しようとする日の15日前までに申し込みください。

■受講料
受講料は無料です。(総合型地域ス

全60種類の講座メニューの中から目的に合わせて、活用できますので、町内・集落や学校、企業などでご活用ください。今年のおすすめ講座や、利用の多い人気講座メニューをご紹介します。

■時間・会場

- ①平日・休日を問わず、午前9時から午後9時までの2時間以内です。ただし、国・県で実施するメニューは、平日の午前9時から午後4時までの2時間以内となります。民間や外部団体のメニューは、ご相談ください。
- ②会場は、申込者の希望する市内の集会施設などで行います。会場は、申込者で用意し、その会場使用にかかる費用は申込者の負担となります。

■その他

講座の内容については、マナーポスター村上および各地区公民館窓口に備えてあるメニュー表で確認できます。また、市ホームページにもメニュー表を掲載しています。

●問い合わせ

生涯学習課社会教育推進室
☎ 53・2446

前までに、担当へ申し込んでください。

ポータルクラブおよび村上市観光協会のメニューは有料)



政府統計

経済センサスー活動調査にご協力ください



6月1日を調査期日として、全国一斉に「平成28年経済センサスー活動調査」が行われます。5月下旬から、「顔写真入りの調査員証」と「腕章」を身につけた調査員が各事業所などに調査票記入のお願いに伺いますので、皆様のご協力をお願いします。

経済センサスとは？

経済センサスは、すべての産業分野についての事業所および企業の活動の状態を全国のおよび地域別に調べるとともに、各種統計調査を正確に実施するための基礎資料とすることを目的としている経済の国勢調査です。

平成26年7月に行われた「基礎調査」では事業所や企業の基本情報の把握に重点をおいた内容でしたが、今回は売上高や費用などの経理項目の把握に重点をおいた内容です。

どんなことを調査するの？

事業所の名称や所在地といった基本的な情報のほか、従業者数、主たる事業内容、年間の売上額、費用総額および費用項目などの経理項目を調査します。

そのほか産業別に、それぞれの産業分野に沿った詳しい活動状況について調査を行います。

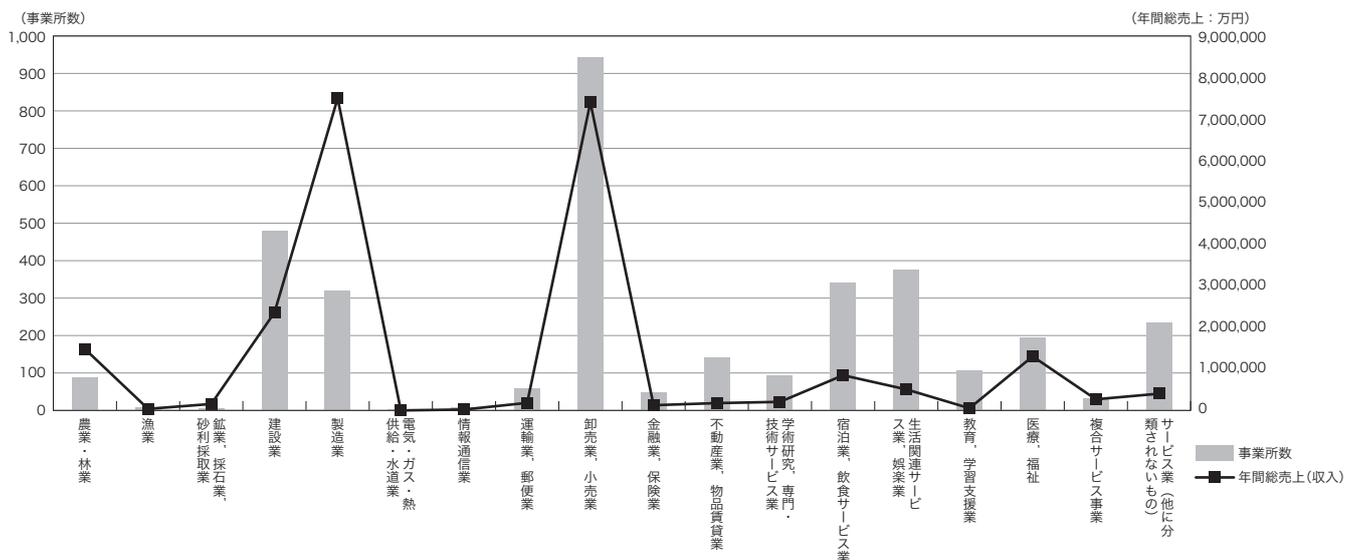
情報は保護されるの？

この調査は「統計法」に基づき実施されるため、調査票に記入していただいた内容は統計の目的以外に使用することは禁じられており、調査票の情報は厳重に保護されます。課税資料などに使用することは決してありません。また、調査関係者には守秘義務が課され罰則も定められていますので、安心してご回答ください。

調査の対象となるのは？

全国すべての事業所および企業が対象です。ただし、個人経営の農林漁業や家事サービス業など一部の事業所は除きます。

【平成24年経済センサスー活動調査結果より】(事業所数・年間総売上グラフ)



今回の調査でもインターネットで回答できます。

●問い合わせ 政策推進課情報化推進室 ☎53-2111(内線501)

厚生連と移転新築に関する 覚書を締結

3月31日(木)に、市と新潟県厚生連により「村上総合病院の移転新築に関する覚書」を締結しました。

この覚書は、厚生連より市に対し、村上総合病院の新築に伴う支援についての要請があつて以降、協議を重ね、この度、診療体制や移転新築の場所、開院時期、財政支援など、一定の事項について合意に至り、締結したものです。

今後、市は地域医療の充実と地域の発展のため、地域から信頼され期待される病院づくりに厚生連と協力して取り組むとともに、移転新築事業がさらに円滑に進むことを期待するものです。

【覚書の主な内容】

- 病院の病床数は現行の263床程度とし、診療科目は24診療科を基本とする。
- 移転新築場所は、村上駅西を候補地とする。
- 厚生連は、病院の移転新築を平成32年度を目途に完了し、速やかに開院するものとする。
- 市は、病院の移転新築に対する財政支援として厚生連に予算の範囲内で補助金を交付するものとする。
- ※市議会3月定例会において、財政支援の財源として20億円の基金を創設しました

●問い合わせ

都市計画課都市政策室
☎53・2111 (内線536)

市内での創業を支援します！村上雇用創出型創業チャレンジ事業交付金 交付金の申請を受け付けます

■受付期間 5月9日(月)～6月30日(木) ■受付窓口 商工観光課
午前8時30分～午後5時15分 ※土・日曜日除く

〈交付金の概要〉

- 対象者** 市内に在住する個人または市内に本店などを置く事業者
(創業までに市内に住所を置く個人または本店などを置く事業者を含む)
- 交付要件** 次の全てを満たすこと
①新規雇用者を1人以上雇用し、3年以上継続すること
②市と協定した金融機関から償還期間3年以上の融資を受けること
③市の他の補助金などの交付を受けないこと
- 対象経費** 飲食費を除く、申請した年度の創業に必要な費用
(例) 事前調査費、設備購入費、原材料・商品仕入れ費、人件費ほか
- 交付限度額** 新規雇用者が1人のとき200万円、2人以上のとき400万円



※申請方法など詳しくは募集要項をご覧ください。募集要項は商工観光課、各支所産業建設課、各金融機関にあります。また、市ホームページからもダウンロードできます

※交付金は申請者全てに交付されるものではありません。あらかじめご了承ください

《協定金融機関》 第四銀行村上支店、北越銀行村上支店、大光銀行村上支店、きらやか銀行村上支店
村上信用金庫、新潟県信用組合荒川町支店、新潟県労働金庫村上支店、
にいがた岩船農業協同組合、かみはやし農業協同組合

●問い合わせ 商工観光課商工振興室 ☎53-2111 (内線353)

大募集!

村上市消防団 広報指導分団員

女性の発想が
生かせそうですね



村上市消防団では、火災予防広報などを主な活動とする「広報指導分団」を新たに設置しました。新しい分団であなたも消防団員として活動してみませんか。

市内に居住または勤務している18歳以上の心身ともに健康な人を募集します。

主な活動

広報予防活動

- ・ショッピングセンターなどでの火災予防PR
- ・保育園・幼稚園などでの防火教室

指導普及活動

- ・応急手当法の習得
- ・市民への応急手当指導

その他

年額報酬に加え活動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。

●問い合わせ 消防本部総務課消防広報係 ☎53-7221

青色回転灯で地域を防犯パトロール

～安全で安心して暮らせるまちづくりのために～

◇青色防犯パトロール (青色回転灯を装備した車両による防犯パトロール)

青色回転灯を装備した自動車を見たことがありますか。青色防犯パトロールとは、青少年の非行防止や犯罪の防止のために、青色回転灯を装備した自動車で地域を巡回する防犯活動のことです。市内では14台の登録があり、今年度も地域を巡回し、防犯を呼びかけます。

また、市内には「地域の安全は地域の手で守る」という考えのもと、多くの人が防犯活動をしています。犯罪のない安全で安心して暮らせるまちづくりのため防犯の輪を広げましょう。



「村上防犯パトロール隊」に企業として初めて「カネダイ川崎商店」さんが加入し、昨年11月に出発式が村上警察署前で行われました。

青色回転灯のついた営業車で回るときには、防犯関係のチラシなどを持ち、一人暮らしの高齢者への声かけなど防犯についての啓発活動を行っています。

※青色回転灯の装備による自主防犯パトロールは、警察本部長の証明書交付と陸運支局などでの手続きが必要です

●問い合わせ 市民課生活人権室 ☎53-2111 (内線281)

神林・山北・村上(大栗田)・朝日地域の狂犬病集合予防注射は5月です

4月から実施している狂犬病予防集合注射を神林・山北・村上(大栗田)・朝日地域で行いますので、忘れずに受けてください。

なお、村上・荒川地域にお住まいで、まだ注射をしていない飼い主の人は必ず受けてください。(どの会場でも受けられます)



○神林地域

| 日にち | 注 射 会 場 | 時 間 |
|----------|----------------|-------------|
| 5月9日(月) | 上助瀨コミュニティセンター前 | 9:30~10:10 |
| | 有明集落開発センター前 | 10:20~10:50 |
| | 桃川公会堂前 | 11:00~11:35 |
| | 神林支所車庫前 | 13:00~13:45 |
| 5月10日(火) | 川部集落開発センター前 | 9:00~9:20 |
| | 平林ふれあいセンター前 | 9:35~9:55 |
| | 牛屋公民館前 | 10:10~10:30 |
| | 塩谷中央公民館前 | 10:45~11:05 |
| | 塩谷上地区集会所前 | 11:15~11:20 |
| | 塩谷松和町集会所前 | 11:30~11:50 |
| | 福田集落開発センター前 | 13:10~13:30 |
| | 北新保農業拠点施設前 | 13:40~14:00 |

○山北地域

| 日にち | 注 射 会 場 | 時 間 |
|--------------|--------------|-------------|
| 5月11日(水) | 大沢集落入口 | 9:30~9:40 |
| | 大毎消防ポンプ格納庫前 | 9:50~10:10 |
| | 北中生活改善センター前 | 10:20~10:35 |
| | 中津原集落開発センター前 | 10:45~10:50 |
| | 下大鳥ふれあいセンター前 | 11:00~11:10 |
| | 板屋沢集落開発センター前 | 11:20~11:30 |
| | 勝木公民館前 | 11:40~12:00 |
| | 寝屋消防ポンプ格納庫前 | 13:30~13:50 |
| | 寒川集落センター前 | 14:00~14:25 |
| | 板貝集落開発センター前 | 14:40~14:50 |
| | 笹川集落国道沿い駐車場 | 15:00~15:05 |
| | 桑川生活改善センター前 | 15:10~15:25 |
| | 5月12日(木) | 荒川ふるさと会館前 |
| 中継集落公民館前 | | 9:55~10:05 |
| 山熊田集落入口 | | 10:25~10:40 |
| 山北支所前 | | 11:10~12:00 |
| 伊呉野消防ポンプ格納庫前 | | 13:15~13:20 |
| 中浜農村研修センター前 | | 13:30~13:40 |
| 岩崎ふれあいセンター前 | | 13:50~14:05 |
| 温出農村研修センター前 | | 14:15~14:40 |
| 小俣集落センター前 | 15:00~15:10 | |

○村上地域(大栗田)

| 日にち | 注 射 会 場 | 時 間 |
|----------|--------------|-----------|
| 5月17日(火) | 大栗田集落開発センター前 | 9:40~9:45 |

○朝日地域

| 日にち | 注 射 会 場 | 時 間 |
|---------------|------------------|-------------|
| 5月23日(月) | 下新保公会堂前 | 9:00~9:20 |
| | 岩沢ふれあいセンター前 | 9:30~9:50 |
| | 中原集落センター前 | 10:00~10:20 |
| | 朝日中野公会堂前 | 10:30~10:40 |
| | 薦川集落開発センター前 | 10:50~11:00 |
| | 黒田集会施設前 | 11:15~11:30 |
| | 関口診療所前 | 11:40~11:50 |
| | 北大平集落センター前 | 13:10~13:20 |
| | 高根区民会館前 | 13:30~14:00 |
| | 5月24日(火) | 宮ノ下消防器具置場前 |
| 猿沢コミュニティセンター前 | | 9:30~10:00 |
| 檜原公会堂前 | | 10:10~10:40 |
| 板屋越地区集落センター前 | | 10:45~11:00 |
| 早稲田研修センター前 | | 11:10~11:30 |
| 塩野町後楽会館前 | | 11:35~11:50 |
| 大須戸担い手センター前 | | 13:10~13:35 |
| 蒲萄ふれあいセンター前 | | 13:50~14:00 |
| 荒沢ふれあいセンター前 | | 14:20~14:30 |
| 5月25日(水) | | 布部集会施設前 |
| | 石住集落開発センター前 | 9:50~10:00 |
| | 大場沢多目的研修集会施設前 | 10:05~10:20 |
| | JA北部営農センター内 米倉庫裏 | 10:30~11:10 |
| | 渡部警察犬訓練所前 | 11:15~11:40 |
| | 瑞雲担い手センター前 | 13:20~13:30 |
| | 小場・土橋脇 | 13:40~13:50 |
| | 千縄集会施設前 | 14:10~14:20 |
| | 岩崩地区集会施設前 | 14:30~14:40 |

【集合注射の手数料(犬1頭につき)】

- ・登録済み 3,200円
(注射済票交付手数料+注射料)
- ・新規登録 6,200円
(登録料+注射済票交付手数料+注射料)

※猶予証明は集合注射会場では発行できません。かかりつけの動物病院にご相談ください。

※犬の飼い主の変更や登録事項の変更、犬が死亡、行方不明の場合、届け出が必要です

●問い合わせ

- ・環境課 生活環境室
☎53-2111 (内線272)
- ・神林支所 地域振興課市民生活室
☎66-6112 (直通)
- ・朝日支所 地域振興課市民生活室
☎72-6885 (直通)
- ・山北支所 地域振興課市民生活室
☎77-3112 (直通)

忘れないでね



潮風を感じながら



笹川流れ
マラソン

START



祝 第30回記念 笹川流れマラソン大会

今年、第30回記念大会として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ゲストランナーに迎え開催。スタート前に山北地区2校の小学生の代表が、全校児童でリレーしてつないだタスキを千葉さんに渡し、千葉さんがそのタスキをかけて小学生と一緒に走りました。

天候にも恵まれた今大会には、2032人のランナーが参加。2人が新記録という素晴らしい大会となりました。

大会前日までにコース沿線の集落やボランティアの人たちが、道路や海岸の清掃を行い、準備を整え、当日も250人の地域ボランティアが、大会を支えてくれました。

参加した選手の皆さん、協力してくれた地域の皆さん、ありがとうございました。

来年、また笹川流れで会いましょう。



大会結果

※申し込み時に市内に住所があった入賞者（8位以内、氏名の上の数字は順位）を部門毎に掲載しています。敬称略

- 3 km男子小学生 4・5・6年生
 - 8 増子 竜輝（板屋越）
- 3 km男子中学生
 - 1 菅原 琉雅（岩船三日市）
 - 4 須貝 仁（二之町）
- 3 km女子中学生
 - 4 本間 陽奈（寝屋）
 - 5 伊藤 華帆（温出）
 - 7 渡邊 佳穂（桑川）
 - 8 佐藤 花（伊弉野）
- 10 km男子40歳代
 - 4 佐久間 隆司（藤沢）
- 10 km男子50歳代
 - 3 蟹井 一（山田）
- 10 km男子60歳代
 - 1 齋藤 正幸（藤沢）
- 10 km女子35歳以上49歳以下
 - 6 山脇 牧子（松原町四丁目）
- ハーフ男子29歳以下
 - 3 大倉 慎（岩船駅前）
- 7 陣谷 和宏（岩船上大町）
- ハーフ男子40歳代
 - 2 竹内 節夫（小口川）
- ハーフ女子50歳以上
 - 5 東海林 直美（中継）

高血圧注意報発令中

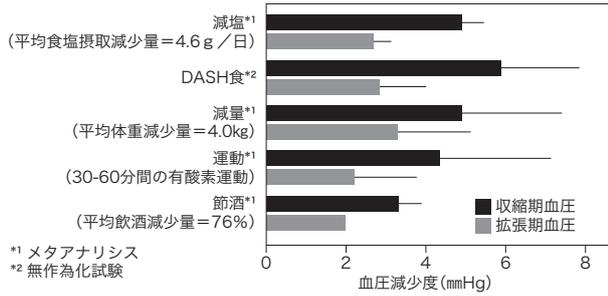
●問い合わせ
保健医療課健康支援室
☎53-2111(内線261~266)

歩くことから始めてみませんか

～歩こうむらかみProject(プロジェクト)～



生活習慣修正による降圧の程度



*1 メタアナリシス
*2 無作為化試験

減塩[341]、DASH食[339]、減量[374]、運動[342]、節酒[382]

運動で高血圧を予防

高血圧の予防には、生活習慣の改善が大切です。軽い運動をするだけで、血圧を下げる(降圧)効果が見られたり、薬の効きを良くしたり、適正な体重を維持することもできます。血圧を下げる薬を飲んでいただけとしても、生活習慣の改善を続けることが大切です。
高血圧治療ガイドライン2014では、運動による降圧の効果が示されています。(左図)

まずはウォーキングから

運動を始める人にも、お勧めしたいのが、ウォーキングです。ウォーキングは特別な用具を必要とせず、いつでも自分のペースで気軽に始められます。ウォーキングには生活習慣病や認知症、骨粗しょう症の予防や、身体機能の維持などさまざまな効果があるとされています。ぜひ、ウォーキングから「運動」を始めてみませんか

ウォーキング大使を目指そう

市では、生活にウォーキング



歩こうむらかみプロジェクト

手軽に始められるウォーキングを生活習慣に取り入れて「健幸」な生活を送る人を増やそうと、平成24年度から実施しています。

〈申請の手続き〉

①「歩こうむらかみプロジェクト」に登録し、ポイントカードを受け取ります。

を取り入れ、運動習慣を身に付けた人を「ウォーキング大使」に認定する取り組みを行っています。この制度は、大使になった人にウォーキングの楽しさや効果、継続方法などを市民の皆さんにお伝えしてもらい、運動習慣を身に付ける人を増やしていくと始めたものです。
大使になると、認定証と特製タオルがもらえます。あなたもウォーキング大使を目指しましょう。



健康支援室 瀧沢保健師

ウォーキング大使になってこの特製タオルをもらおう

〈登録・申請先〉
各地区体育館・保健医療課・介護高齢課・各支所地域振興課
地域福祉室

②1回30分以上のウォーキングを週2日以上実施したら、1週間で1ポイントです。
また、市や総合型地域スポーツクラブで実施する「ウォーキングイベント」に参加すると2ポイントです。合計27ポイント貯まるとウォーキング大使に申請できます。
※ウォーキングイベントについては、各地区体育館へお問い合わせください



包括支援センターだより

地域包括支援センターはどんなところ？



地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように支援を行う総合相談機関です。

こんなことで困ったら…ご相談ください

■介護のこと

- ・介護保険を利用したい。
- ・介護予防の事業はなにがありますか？

■健康のこと

- ・足腰が弱くなってきて、今後が心配だ。
- ・一人暮らしで不安だ。

■家族のこと

- ・親の介護が大変だ。
- ・離れて住む一人暮らしの親が心配だ。

■お金や財産のこと

- ・物忘れがひどくなった。
- ・振り込め詐欺の被害にあった。

■近所の高齢者のこと

- ・近所の一人暮らしの高齢者が心配だ。
- ・高齢者が虐待されているようだ。

- 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)
各支所地域振興課地域福祉室

| 認知症カフェ | | | |
|--|---------------------------------------|------------------|---------------|
| 身近にあるカフェのように気軽にお茶を飲みながら、認知症について同じ悩みや経験を持つ人たちと情報を分かち合い、ゆっくり語らうことができる憩いの場です。お気軽にお立ち寄りください。 | | | |
| 地区 | 神林 | 村上 | 荒川 |
| とき | 5月15日(日) | 5月25日(水) | 6月3日(金) |
| | 午後1時30分～3時 | 午後1時30分～3時30分 | 午後1時30分～3時30分 |
| ところ | 認知症高齢者グループホーム まつかぜ | マナボーテ村上 2階 喫茶ルーム | 坂町ふれあいセンター |
| 対象者 | ご本人・ご家族・認知症に関心のある人 | | |
| 参加費 | 無料 | 100円 | 100円 |
| 申し込み | 事前申し込みは必要ありません。出入りも自由です。直接会場にお越しください。 | | |

ご相談は、電話・来所・訪問にて受け付けします。相談の秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。



八幡社会福祉士

人権啓発シリーズ① ～考えよう相手の気持ち 育てよう思いやりの心～



人権ってなんだろう

人権とは、人間の尊厳に基づいて一人ひとりが生まれながらに持っている権利であり、すべての人々が人間としての生存と自由を確保し、社会において幸福な生活を営むために欠かすことのできない権利です。

国際的には、第2次世界大戦後、世界の平和と人類の自由・平等を実現するためには、すべての人の人権が何よりも尊重されなければならないという認識から、昭和23年(1948年)、国連で「すべての人間は、生まれながらにして自由であり、かつ、尊厳と権利について平等である」とする「世界人権宣言」が採択され、その後「世界人権宣言」を実効あるものにするため、「国際人権規約」が昭和41年(1966年)に採択されています。

日本国内では、「基本的人権の尊重」を基本原理の一つとする日本国憲法が昭和22年(1947年)に施行され、この憲法をもとに人権に関する法律が施行されるとともに各種施策が実施されてきました。

- 問い合わせ 市民課生活人権室 ☎53-2111(内線281)

「人権」について今号から2か月おきにシリーズでお伝えします



人権イメージキャラクター

人権イメージキャラクター 人権まもる君

人権イメージキャラクター 人権まもるちゃん



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

大須戸春祭り開催

4月3日(日) 大須戸担い手センター前



大須戸春祭りに約200人が訪れ、ラーメンなどの販売コーナーや、甘酒のサービス、餅つき大会でにぎわいました。この4月から塩野町地区の地域おこし協力隊（大須戸在住）として就任したシンガーソングライター、タカハシナオトさんのギター弾き語りライブも行われ、4曲を披露。朝日音頭では、会場の参加者も自然と踊り出して盛り上がりました。

「譲り合いの気持ちを持って！」

4月6日(水) 荒川地区



春の全国交通安全運動に合わせ、山口地内にある地藏尊で交通安全祈願祭が行われました。この日は、交通安全協会会員や指導員のほか、近隣のみなさんなど約60人が参加。神妙な面持ちで手を合わせ、地域の交通安全を祈願しました。今季のスローガンは「ゆずり合い やさしいマナーに 春の風」です。気持ちにゆとりをもち、安全運転を心がけましょう。

2年ぶりに「SL村上ひな街道号」がやってきた

3月20日(日) JR村上駅



「城下町村上 町屋の人形さま巡り」の開催に合わせて、2年ぶりに「SL村上ひな街道号」が村上駅にやってきました。

歓迎イベントでは、ちびっこおひなさまや女性一日駅長、着物姿の女子中学生、サケリンなどが出迎え、村上市民音頭や大正琴で観光客を歓迎しました。

ランニングの魅力を楽しく学んで

4月2日(土) 山北総合体育館



第30回記念笹川流れマラソン大会のゲストランナーの千葉真子さん（03年世界陸上パリ大会女子マラソン銅メダリスト）をお迎えし、大会の記念事業として開催された「～千葉ちゃん流～笹川流れランニング教室」。

参加した小学生30人は、千葉さんからランニングの魅力を楽しくも本格的に指導してもらい、明るい千葉さんと元気いっぱいにふれあいました。

ウェブで検索してみても紹介している以外の記事も載っています。



鮭のまち村上 鮭稚魚放流式が各地で行われました



4月8日(金) 布部やな場

朝日地区を流れる三面川で、鮭稚魚放流式が行われました。高南保育園の年長組の園児18人と館腰保育園の年長組の園児19人が参加。園児たちは、4～5センチの稚魚が入ったバケツで「サケさんがんばってね」「元気でね」などと呼びかけ、笑顔で放流しました。



4月13日(水) 三面第3ふ化場

三面川第3ふ化場脇で鮭稚魚放流式が行われ、市内の5つの小学校(村上小、村上南小、瀬波小、小川小、猿沢小)の児童184人が、5万尾の稚魚を放流しました。川べりの桜が満開の中、天候にも恵まれ、児童たちは「元気に泳いでね」「また帰ってきてね」と声をかけ、笑顔で送り出していました。

魅力満載！楽しく体験

4月10日(日) 神林総合体育館



NPO法人希楽々主催のスポーツマーケットが開催され、体育館に用意された多くのブースでは、ハワイアンダンスなどの体験教室が行われました。

この日は大勢の人が訪れ、希楽々の魅力を体験していました。各世代に魅力的なプログラムが揃う総合型スポーツクラブの活動に今年度も注目です。

県知事がヘリコプターでやってきた

4月14日(木) 山辺里小学校



春の交通安全運動に合わせて、泉田知事が県警のヘリコプター「こしかぜ」で山辺里小学校を訪問しました。式典では「しっかりと交通ルールを守って、楽しい学校生活を送ってください」と交通安全の大切さを講話。その後、全校生徒で交通ルールを守って、交通事故にあわないように気を付けることを誓いました。

ファミサポで安心子育て

ファミリー・サポート・センターのしくみ



依頼会員

おおむね生後3か月～小学校6年生までの子どもを預かってほしい人

提供会員

心身ともに健康で積極的に子育て援助活動を行っていただける人。特別な資格はいりません。登録後に研修があります。

ファミサポとは？

ファミリー・サポート・センター(以下ファミサポ)とは、地域の中で「育児を手伝ってほしい人(依頼会員)」と「育児をお手伝いする人(提供会員)」が有償で子育ての助け合いを行う会員組織です。事務局のアドバイザーが、情報提供や会員同士の助け合い活動の連絡調整などを行っています。利用には会員登録が必要で、平成27年度末現在で両会員合わせて105人が登録しています。

こんな時に利用しています

- ・保育園、幼稚園の送り迎えができない
- ・学校行事で下の子を見ることできない
- ・急な出張で子どもを預かってほしい
- ・自分の時間がほしい など

いざというときに力になってくれる人が地域にいと安心ですね。いつでも利用が出来るように登録しておくことをお勧めします。

| 活動日 | 活動時間 | 1時間当たりの利用料金(報酬) |
|---------------|-----------|-----------------|
| 平日 | 午前7時～午後7時 | 700円 |
| | 上記以外の時間帯 | 800円 |
| 土、日曜日・祝日・年末年始 | | 800円 |

※登録方法、利用料金など詳しくは事務局へお問い合わせください

●問い合わせ 村上市ファミリー・サポート・センター事務局 ☎66-7297

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】

- ◆ 札幌アンダーソング[3] (小路幸也)
- ◆ 戦うハニー (新野剛志)
- ◆ 不惑のスクラム (安藤祐介)
- ◆ 私のサイクロプス (山白朝子)
- ◆ KUHANA! (秦建日子)
- ◆ サブマリン (伊坂幸太郎)
- ◆ 蛇の道行 (加藤元)
- ◆ 武蔵無常 (藤沢周)
- ◆ 海に見える理髪店 (荻原浩)
- ◆ 杏奈は春待岬に (梶尾真治)
- ◆ 暗幕のゲルニカ (原田マハ)
- ◆ 風聞き草墓標 (諸田玲子)

◆中央図書館5月の休館日◆

月曜日 2日、9日、16日、23日、30日
 第2金曜日(館内整理日) 13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

- ◆ ワンダフル・ワールド (村山由佳)
- ◆ バビロンの秘文字[3] (堂場瞬一)
- ◆ アンと青春 (坂木司)
- ◆ 武蔵野アンダーワールド・セブン[2] (長沢樹)
- ◆ はじめてのシュークリーム (熊谷裕子)
- ◆ 社会人1年目からのお金の教養 (泉正人)
- ◆ 65歳で月収4万円。年金をもらいながらちょこっと稼ぐコツ (阿部絢子)
- まだかなまだかな (えがしらみちこ)
- モンスター・ホテルでピクニック (柏葉幸子)
- ケンガイにっ! (高森美由紀)

◆…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 | | |
| 望月(みづき) | 大 滝 高 広 上片町 | | 百叶(もか) | 川 崎 哲 也 藤沢 | |
| 一花(いちか) | 鍋 倉 雄 紀 大関 | | 文俊(ふみとし) | 須 貝 俊 大 大津 | |
| 陽登(ひろと) | 板 垣 善 紀 肴町 | | 日奈太(ひなた) | 渡 邊 祥 之 坂町 | |
| 春優(しゅう) | 酒 井 拓 也 学校町 | | いおり | 國 井 敏 文 藤沢 | |
| 結希咲(ゆきさ) | 水 野 恵 輔 庄内町 | | 琉生(るい) | 長谷川 隆 之 坂町 | |
| 禅(ぜん) | 鈴 木 昭 彦 岩船上町 | | 神林地区 | | |
| 大翔(ひろと) | 小 田 善 則 山辺里 | | 叶虎(かなと) | 佐 藤 拓 哉 殿岡 | |
| 優太郎(ゆうたろう) | 川 崎 将 人 憲 人 豊 人 | | 朝日地区 | | |
| 耀(よう) | 石 黒 山 人 | | 心春(こはる) | 長谷部 正 人 小川 | |
| 伶(れい) | 伊 藤 山 人 | | 碧(あおい) | 佐 藤 陸 陸 鵜渡路 | |
| こころ | | | 遼(りょう) | 佐 藤 未 来 石住 | |
| | | | 大翔(ひろと) | 富 樫 明 夫 早稲田 | |
| | | | 優楽(うた) | 小 柳 翔 太 朝日中野 | |
| | | | 山北地区 | | |
| | | | 潤(うる) | 斎 藤 春 菜 越沢 | |

●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 | | |
| 相 馬 吉 83 | 吉浦 | | 須 貝 義 雄 79 | 大津 | | 川 村 安 子 78 | 川端 | |
| 渡 邊 満 雄 94 | 小町 | | 佐 藤 ハ ル 91 | 長政 | | 菅 原 ク マ 107 | 蒲萄 | |
| 鈴 木 文 男 85 | 南町二丁目 | | 河 井 典 二 63 | 下鍛冶屋 | | 佐 藤 春 吉 83 | 板屋越 | |
| 江 見 清 次 83 | 岩船下大町 | | 相 馬 操 91 | 大津 | | 高 橋 テイ子 76 | 千繩 | |
| 安 達 茂 82 | 瀬波横町 | | 渡 邊 八 重 91 | 山口 | | 園 部 留 弘 74 | 関口 | |
| 益 田 アヤ子 88 | 加賀町 | | 小 林 タ ツ 91 | 海老江 | | 佐 藤 ヒサ子 81 | 新屋 | |
| 小 林 恵 三 50 | 山居町二丁目 | | 河 嶋 廣 子 73 | 坂町駅前 | | 嶋 田 光 子 73 | 下新保 | |
| 鈴 木 利 夫 82 | 柏尾 | | 森 川 一 郎 84 | 荒島 | | 板 垣 ハ ル 94 | 高根 | |
| 天 井 イワノ 85 | 飯野西 | | 菅 原 セ ツ 83 | 藤沢 | | 小 川 幸二郎 86 | 関口 | |
| 高 橋 征 一 48 | 久保多町 | | 神林地区 | | | 山北地区 | | |
| 楠 田 正 雄 67 | 肴町 | | 野 澤 フ ミ 104 | 塩谷 | | 大 滝 與志勝 66 | 北黒川 | |
| 大 宅 重 一 84 | 瀬波新田町 | | 八藤後 ヨシ子 97 | 上助淵 | | 菅 原 順 作 86 | 間瀬 | |
| 小 田 直 80 | 新町 | | 田 中 亨 33 | 福田 | | 富 樫 仲 代 98 | 伊呉野 | |
| 小 野 ハ ツ 93 | 山辺里 | | 木 村 清 吉 74 | 飯岡 | | 斎 藤 タマコ 81 | 寒川 | |
| 丸 山 ミサヲ 100 | 仲間町 | | 石 山 寛 86 | 松喜和 | | 菅 原 友 子 85 | 府屋駅前通 | |
| 内 山 すい子 63 | 緑町一丁目 | | 木 村 節 83 | 七湊 | | 本 間 甚太郎 90 | 温出 | |
| 石 栗 誠 治 90 | 岩船横新町 | | 佐 藤 ヤ イ 87 | 桃川 | | | | |
| 伴 田 與次郎 82 | 岩船下大町 | | 高 野 一 74 | 小岩内 | | | | |
| 益 子 ミ イ 95 | 飯野二丁目 | | 遠 山 ケ イ 93 | 塩谷 | | | | |
| 松 本 元 作 81 | 小国町 | | 内 山 一 雄 89 | 桃川 | | | | |
| 近 藤 春 吉 59 | 四日市 | | | | | | | |
| 石 井 信 子 89 | 大欠 | | | | | | | |
| 米 沢 紀 夫 66 | 鍛冶町 | | | | | | | |
| 宮 崎 淑 子 80 | 緑町二丁目 | | | | | | | |
| 木 村 ト シ 95 | 石原 | | | | | | | |

※3月11日から4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(4月1日現在) ()内は前月比
 人口 30,305人(△104) 32,890人(△114) 計63,195人(△218) 22,982世帯(△4)



今月の市民キッズモデル

今回の紙面を和ませてくれたのは、
金屋保育園に通うこの2人！

ころしろうくん

【すきなもの】
食パン
【おとなになったら】
キニンジャー



ゆめちゃん

【すきなもの】
ごはん
【おとなになったら】
大空あがり(アイカツ)

むらかみの話題ワンモアショット!



まち協拠点施設で観桜会

4月11日(月)・15日(金) 旧荒島保育園

まちづくり協議会の拠点施設である旧荒島保育園で桜のライトアップが行われ、訪れた人たちは、眼前に広がる幻想的な光景を楽しみました。

近所から訪れた保内小学校6年生の渡辺琉汰さんは「昼間に見る桜とは違い、すごい迫力です。とてもきれい」と話していました。

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



佐藤 あんり 杏里ちゃん
平成27年5月26日生
(山辺里)



富樫 あらた 新くん
平成27年7月27日生
(下鍛冶屋)



富樫 りのほ 璃乃羽ちゃん
平成24年11月12日生
(緑町一丁目)



川崎 ねね 寧々ちゃん
平成23年3月18日生
(北新保)

編集後記

▶今月号で取材させていただいた大須戸能。初めて拝見したのですが、代々伝承されてきた能の舞の迫力に圧倒されっぱなしでした。▶4月から広報の担当も2年目となりました。これからも皆さんに、親しんでもらえる市報を目指してがんばりますので、よろしくお願いします。☺

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

