

Murakami

市報むらかみ

2016

7

VOL.100

祝 100 号。

TOPICS

② 特集「市報むらかみ100号記念」

⑥ むらかみの話題

⑧ 熱中症を予防して元気な夏を！

⑨ 新シリーズ 地域おこし協力隊通信①

お知らせ版

photo：笹川海水浴場

特集

市報むらかみ 100号記念



「市報むらかみ」は平成20年4月に創刊号を発行してから、今回で100号を迎えました。これまで発行にご協力いただいた皆さん、ご愛読いただいている皆さんに、心から感謝いたします。今回の特集では、これまで発行した「市報むらかみ」の表紙とともに村上市の広報を振り返ります。



第15号(平成21年6月号)

平林保育園、塩谷保育園を統合し「みのり保育園」が完成。5月1日に開園式が行われました。



第1号(平成20年4月号)

4月1日村上市、荒川町、神林村、朝日村、山北町が合併して新「村上市」が誕生しました。



これまでの主な表紙をピックアップして、市報のこれまでを振り返ってみます。



第49号(平成24年4月号)

この号から市報の表紙写真を全面にしました。



第38号(平成23年5月号)

神林岩船港IC、朝日まほろばICが3月27日に開通。また、4月に新山辺里小学校が開校。



第20号(平成21年11月号)

トキめき新潟国体が開催。村上でも「相撲」「銃剣道」「軟式高校野球」などが行われました。



第76号(平成26年7月号)

裏面のカラー紙面のレイアウトを変更。紙面に担当職員の顔を登場させました。



第72号(平成26年3月号)

平野歩夢選手がソチ冬季五輪スノーボード男子ハーフパイプで銀メダルを獲得。



第69号(平成25年12月号)

青砥武平治生誕300年祭の開催を特集しました。表紙は山辺里小学校児童の植樹の様子。



第100号(平成28年7月号)

100号を記念して、表紙などのリニューアルを行いました。



第93号(平成27年12月号)

東京の表参道・原宿エリアで10月の1か月間にわたり「新潟村上フェア」を開催しました。



第90号(平成27年9月号)

ふるさと納税のお礼に特産品の贈呈を始めたことを新成人にPRしてもらいました。



取材情報は、市ホームページの「広報日記」へ掲載

取材に行っても市報に掲載できる情報は、各地区2つほど。これを解消するために、取材した情報は可能な限り、市ホームページに「広報日記」として掲載しています。思わぬ情報もありますので、ぜひご覧ください。

村上市 広報日記

検索

今すぐ
チェック



ニュース番組として 動画で発信

市内で話題となっているもの、イベントやできごとなどをニュース番組として動画を作成し、市ホームページで定期的に配信しています。
(あさひちゃんねる)



「フェイスブック」で 旬な情報を

昨年8月から開始しました。主にイベントの告知など、旬な情報を発信しています。ぜひ、ご覧いただき「いいね」をよろしくお願いします。

お知らせ版の情報が充実

市報むらかみは、本体号だけではありません。月2回(1日、15日)発行のお知らせ版(平均8ページ)は、イベントや講座、サークル教室、相談会などの最新情報をお知らせしています。裏面のお知らせカレンダーを身近なところに貼り出しておけば、暦として利用し、常時情報も確認できます。



声で市報をお届けします

市報むらかみは、声のボランティアグループが声に出して読み録音した音声版が作られています。

視覚に障がいがある人や文字が見え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)

うれしい声が
届いています



読者から寄せられた声 (1月号の笑顔の応募から)

- ・子どもが生まれてからよく読むようになりました。毎月楽しみにしています。
- ・いろいろな情報が載っているので助かります。
- ・カラーページが増えるといいな。
- ・市民参加の企画、すてきな写真で毎号楽しみにしています。
- ・イベント情報や育児情報に助かっています。

市報をもっと身近に

「市報むらかみ」のアプリ配信を始めました

市報むらかみをスマートフォンなどへ配信を開始しました。アプリの名前は「i（あい）広報紙」。市のイベントやお知らせ情報をどこでも気軽に得ることができます。



「i 広 報 紙」の特徴



- ① 毎月1日、15日の発行日に「市報むらかみ」がスマートフォンやタブレット端末に届きます。ページを拡大縮小して、見やすいサイズで読むことや、スワイプ（指でなぞる操作）でページをめくる感覚で読むことができます。
- ② 気になる記事を切り抜き、「スクラップ」する機能を搭載しています。画面メモに保存して、いつでも読むことができます。
- ③ 村上市と新潟県の公式ホームページの新着情報が届きます。
- ④ 他の自治体の発行する広報紙やホームページの配信も受けることができます。

「i 広 報 紙」の使い方



- ① iPhone や iPad などの i OS 端末は、「App store」を、Android 端末は、「Google Play」から「i 広報紙」を検索してダウンロードしてください。
- ② アプリを起動して、「お住いの地域」を「新潟県村上市」に設定します。
- ③ ホーム画面上の「i 広報紙」のアイコンをタップして起動します。

留意点

- アプリの利用は無料ですが、ダウンロードや情報の受信などの通信料は利用者の負担となります。
- アプリの画面には運営者が管理する広告が表示されますが、市は広告の内容について一切責任を負いません。

親しみやすい紙面を目指して

今回の100号を記念して、表紙のリニューアルや各タイトルの活字体、レイアウトなどを変更しました。硬く難しい文章になりがちな行政からの情報を、少しでもわかりやすく、興味をもって読んでもらえるように、努力していきます。

今後もお愛読いただきますようお願いいたします。

ぜひ、ご感想、ご意見などお聞かせください。



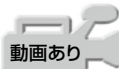


▲木漏れ日の茶室を楽しむ参加者たち

5/22

白砂青松の茶席に過去最多の人出

お幕場森林公園



初夏を告げる恒例のイベント「お幕場茶会」が開催されました。白砂青松の松林で野だてや琴の演奏を楽しんだのは、過去最多となる約2,100人。松林から柔らかい光が差し込む中、3流派5席の茶席が設けられ、愛好家たちはいつもとは違う雰囲気でお茶会を堪能していました。

6/9

自分で自分の身を守ることの大切さを学ぶ

神納小学校

不審者の声かけ対策のために、子どもたちが自らの身を守る方法を学ぶ防犯教室が行われました。スクールガードリーダーの東海林弘夫さんから、不審者による声かけの実態や、声をかけられた時の対応についてお話しがありました。不審者からの逃げ方の実技では、大きな声で助けを呼びながら、走って逃げることの大切さを指導。児童からは、「自分で自分の身を守ることの大切さが分かった」「今日習ったことを家族で話し合いたい」などの感想が聞かれました。



▲不審者からの逃げ方の実技講習、児童も必死です



5/29

茶摘み体験

三面川中州公園内 茶畑



▲参加者からおいしいと好評だった茶葉の天ぷら

◀お城山をバックにお茶の芽を摘む参加者たち

観光協会が主催する茶摘み体験が行われ、市内外から家族づれなど約30人が参加しました。茶摘みを体験した後、お茶の入れ方などの話を聞き、入れたてのお茶や摘みたての茶葉の天ぷら、茶そばを堪能。これからの季節におすすめの水だしの新茶は、苦味・渋味が少なくなり、甘みたっぷりのまろやかで深みのある味になるそうです。



6/14

18歳になったら選挙に行きます

教育情報センター



動画あり

▶模擬市長選で、投票から開票まで体験した桜ヶ丘高校3年生



村上桜ヶ丘高等学校の3年生198人を対象にした「明るい選挙出前授業」が行われました。選挙権年齢が18歳以上に引き下げられたことから、政治・選挙の意義や重要性を学習してもらおうと、市選挙管理委員会と市明るい選挙推進協議会が開催したものです。

模擬選挙を体験した生徒会長の大滝斗亜さんは「自分たち若者の声を聞いてもらうため、実際の選挙に行って投票したいと思います」と話してくれました。

5/18

みんなで仲よく花植えをしたよ〜♪

保内学童保育所



◀気持ちを込めて花植え作業

児童や近隣住民の皆さんなど、約30人が参加し、保育所内の花壇に芝桜と紫蘭を植えました。児童は、ミミズや虫を見つけるたびに「きゃー」と大はしゃぎ。和気あいあいとした雰囲気の中、瞬く間に作業は完了しました。来春には、きれいな花をみせてくれることでしょう。

6/12

いつまでもお元気で

猿沢小学校体育館

長寿をお祝いする「猿沢地区敬老会」が開催されました。猿沢地区公民館協議会による恒例行事で、当日は、約200人が参加。

祝宴と共に行われた演芸披露では、檜原「大空会」による太鼓や、大空会と安澤猿沢小学校長とのコラボによる唄、朝日奈ゆうさんのミニコンサートが披露されました。会場には多くの笑顔があふれ、旧知の仲間との再会を喜び合う姿が見られました。



▲200人の乾杯は圧巻

▶演芸披露で盛り上がる会場

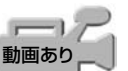


▲地元の野菜や山菜、魚など旬の味が大集合

6/12

地元の味・技・笑顔が集結

ゆり花会館



動画あり

「さんぽく軽トラ市」と「さんぽく福祉まつり」が同時開催され、約600人の来場者でにぎわいました。室内の会場では、地域の皆さんによるアトラクションや三流亭楽々さんによる落語が披露され、屋外では、青空の下、軽トラック14台に満載された地元の海の幸や山の幸が会場いっぱいになりました。

「さんぽく軽トラ市」はこれから10月まで毎月1回開催し、地域の魅力を発信していく予定です。

熱中症を予防して元気な夏を！

今年も暑い夏がやってきます。

昨年、熱中症で搬送された人は、全国で5万5,852人（5～9月）。村上市では、43人（6～9月）が搬送されました。熱中症は、誰にでも起こるものですが、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。熱中症を防いで、村上の夏を楽しく、快適に過ごしましょう。

村上市熱中症救急搬送者状況（6月～9月）

	平成26年	平成27年
全搬送者数	33人	43人
65歳以上の人	21人	25人
65歳以上の人占める割合	63.6%	58.1%

●問い合わせ 消防本部警防課救急企画係 ☎53-7223（直通）

熱中症とは

・高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、筋肉痛、大量発汗、吐き気、倦怠感、意識障害などが起こります。

・急に暑くなったり、湿度が高いなどの環境条件と体調不良などが組み合わさり熱中症の発生が高まります。

・屋外だけでなく、就寝中など室内でも熱中症を発症することがあります。

熱中症を防ぐ

熱中症は、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。

■水分・塩分補給

こまめな水分、塩分の補給をしましょう。高齢者や障がい者、幼児は、喉の渇きを感じなくても水分補給をするように努めましょう。

■体調に合わせた取り組み

通気性の良い服装で過ごし、暑いと感じたら、保冷剤や氷・冷たいタオルなどで体を冷却しましょう。



■室内環境の改善

熱中症は、室内でも発症します。扇風機、エアコン、カーテンやすだれを使用し、適度な温湿度を保ちましょう。

■外出時の注意事項

日傘や帽子を着用して、飲み物を持ち歩きましょう。また、こまめな休息を涼しい日陰でとりましょう。

注意すること

○暑さの感じ方は人によって異なります。自分の体調変化に気をつけましょう。



○熱中症のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。喉の渇きを感じなくてもこまめな水分補給をしたり、扇風機、エアコンを活用しましょう。

○まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけ合いましょう。

○節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようにしましょう。

平成23年～27年の熱中症による救急搬送人数および死亡者数一覧表（全国）

データ：消防庁

	平成27年		平成26年		平成25年		平成24年		平成23年	
	搬送人員	死亡	搬送人員	死亡	搬送人員	死亡	搬送人員	死亡	搬送人員	死亡
5月	2,904	3	調査なし							
6月	3,032	2	4,634	6	4,265	4	1,837	3	6,980	14
7月	24,567	39	18,407	31	23,699	27	21,082	37	17,963	29
8月	23,925	60	15,183	15	27,632	57	18,573	35	17,566	27
9月	1,424	1	1,824	3	3,133	0	4,209	1	3,960	3
合計	55,852	105	40,048	55	58,729	88	45,701	76	46,469	73

新シリーズ

新しい風を吹かせる

地域おこし協力隊通信

①

【地域おこし協力隊とは】市外の人を地域おこし協力隊員として市で採用し、最長3年間、地域協力活動に取り組んでもらう制度です。市では今年度新たに2人を採用。現在4人が活動しています。

市では、平成27年度から地域おこし協力隊を導入しています。この隊員の活動状況などをお知らせするため、毎月、隊員の活動の様子などを掲載していきます。

今月はその第1弾として、4月から新たに隊員となったお2人をご紹介します。

「音楽で地域を盛り上げたい」

新隊員 高橋直人

Naoto Takahashi

地域おこし協力隊になったきっかけは、空き家バンクを活用して村上市へ移住しようと考えていたところ、地域おこし協力隊の募集を知り、応募を決めました。

隊員になる前は、京都に住んで料理人、人力車の車夫、お土産物屋などを経験。新潟に帰郷しシンガーソングライターとしてプロデビューし、音楽の仕事をしてきました。

もともと新潟県を盛り上げたいという気持ちで帰郷したので、ピタリなお仕事だと感じております。音楽イベントや新名物の開発に携わったり、テーマソングも作ってみました。



活動地域：朝日地区塩野町地域
出身地：新発田市
趣味：ギター、料理
主な活動：農家民宿「ひどこ」を拠点とした地域活性化など

「福祉と産業を結んだ新たな生業を」

新隊員 廣井智生

Tomoo Hiroi



活動地域：山北地区中俣地域
出身地：東京都墨田区
趣味：旅行、写真撮影
主な活動：福祉と産業を結んだ地域活性化など

前職では障がい者の皆さんの支援に15年近く携わり、多くの人の思いに寄り添いながら支援をさせていただきました。隊員の活動も、地域の皆さんの思いに寄り添っていくという点においては、同じではないかと感じています。

この地域にある、とち餅や赤かぶといった特色のある食や、山菜などの山の恵みの資源を活かし、活力あふれる地域づくりをしたいと考えています。その上で、私自身がこれまで長年取り組んできた福祉の分野と地域の産業や資源とを結び付けた活動をしてみたい。そして、多くの人が集う交流の場を創ることが理想です。

そのためには、まず何よりも地域の皆さんとの関わりを深めていきたいと思っています。

●問い合わせ

自治振興課自治振興室

☎ 53・2111 (内線331)

国民健康保険のお知らせ

① 新保険証を世帯主に送付します

8月1日(月)から使用する新しい保険証（ピンク色）を、7月下旬に国保加入者分をまとめて世帯主あてに郵送します。8月になっても保険証が届かない場合や、保険証の記載事項に誤りがある場合は、担当までご連絡ください。

窓口や簡易書留郵便での受け取りを希望する人は、7月15日(金)までに担当へご連絡ください。

また、保険証などを個人宛てに送付して欲しい場合や住民登録地以外の居住地に送付を希望する人は、「送付先変更届」の提出が必要です。運転免許証などの身分証明書と印鑑を持参の上、7月15日(金)までに窓口で手続きをしてください。

新保険証【ピンク色】

国民健康保険 被保険者証		有効期限 平成29年7月31日
記号	村上	番号 00000000
氏名	村上 奈太郎	性別 男
生年月日	平成4年4月1日	
世帯主氏名	村上 お茶子	
住所	新潟県村上市三之町1番1号	
資格取得年月日		
交付年月日		
保険者番号	150128	
保険者名	村上市	

② 「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付について

入院や外来で自己負担額の軽減を受けることができる認定証です。あらかじめ認定証の交付を申請し、認定証を医療機関に提示すれば、同一医療機関での窓口負担は自己負担限度額までとなります。

申請した月の1日から有効の認定証を発行します。8月に限度額の適用を受けたい人は8月中に申請を行ってください。

【70歳未満の人】

入院などの前に申請してください。

【70歳以上の人】

住民税非課税世帯の場合のみ「限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付されます。

●問い合わせ 保健医療課国保室 ☎53-2111（内線252～254）

③ 国民健康保険税の確定通知書を送付します

平成27年中の所得が確定しましたので、国民健康保険税の確定通知書を7月中旬に世帯主宛てに郵送します。

通知書には保険税額やその計算内容、納付方法などを記載していますので、ご確認ください。

今年度は、税率の改定は行われませんでしたが、賦課限度額は税制改正による改定が行われました。（右表参照）

また、納付方法を変更したい場合は、お問い合わせください。

○保険税の税率および賦課限度額

	所得割率	被保険者 均等割額	世帯別 平等割額	賦課 限度額
医療分	7.5%	26,000円	12,400円	54万円 ※①
後期高齢者 支援金分	2.5%	9,900円		19万円 ※②
介護分	2.2%	13,000円		16万円

●賦課限度額が改正されました
※①52万円→54万円 ※②17万円→19万円

●問い合わせ 税務課保険税係 ☎53-2111（内線223、224）



納付相談を受け付けています

国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料を納期限までに納めることができない場合など、納付に関する相談を受け付けています。担当の職員が、現在の状況を確認し、それぞれの事情に合った納付計画と一緒に考えていきますので、ご相談ください。

●問い合わせ 税務課収納対策室 ☎53-2111（内線213～215）

後期高齢者医療制度のお知らせ

① 新保険証を送付します

8月1日(月)から使用する新しい保険証(空色)を、**7月下旬**に被保険者ごとに郵送します(申請は必要ありません)。

8月になっても保険証が届かない場合や、保険証の記載事項に誤りがある場合は、担当までご連絡ください。

窓口や簡易書留郵便での受け取りを希望する人は、7月15日(金)までに担当へご連絡ください。

医療費の自己負担割合について

毎年、同一世帯の後期高齢者医療制度加入者の前年中の所得に応じて医療費の自己負担割合を判定します。ここに記載されている割合は8月1日から1年間適用となる自己負担の割合です。

限度額適用・標準負担額減額認定証は別に郵送します

住民税非課税世帯の人を対象に、窓口での自己負担額や入院時の食事代の軽減を受けることができる認定証です。

現在、認定証を受けていて8月以降も対象となる人には、8月1日から使用できる認定証を保険証とは別に郵送します。

新しい認定証は、現在お持ちのものと同じ色ですので、病院などに提示する際は交付年月日などを確認し、間違いのないよう注意してください。

新保険証【空色】

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限 平成29年 7月31日	
被保険者番号	1 2 3 4 5 6 7 8
被 住 所	新潟市中央区新光町4番地1
保 険 氏 名	広域 花子 女
生 年 月 日	昭和 8 年 4 月 1 日
資格取得年月日	平成 20 年 4 月 1 日
発 効 期 日	平成 20 年 4 月 1 日
交付年月日	平成 28 年 8 月 1 日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	3 9 1 5 0 0 0 8 新潟県後期高齢者医療広域連合



山北支所地域福祉室
板垣主事

●問い合わせ 保健医療課国保室 ☎53-2111 (内線252~254)

② 後期高齢者医療保険料の決定通知書を送付します

平成28年度後期高齢者医療保険料額の決定通知書を**7月中旬**に郵送します。4月分の年金から仮に算定した保険料を納めている人には、平成27年中の所得が確定しましたので、今年度の正式な保険料額をお知らせします。

また、納付方法を変更したい場合は、お問い合わせください。

保険料の納付方法と納付時期

○4月以降の年金からすでに納めている人【特別徴収】

4月	6月	8月	10月	12月	2月
仮徴収			本徴収		

確定した年間保険料額から、4月・6月・8月に納めた額を差し引いて、残った額を10月・12月・2月に分けて年金から納めます。

○7月から納付書または口座振替で納める人【普通徴収】

4~6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
納付なし	納付書または口座振替での納付								

確定した年間保険料額を平成28年7月から平成29年3月までの9回に分けて納めます。月々納める保険料額は、通知書に記載されていますので、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)

重度心身障害者医療費助成制度（県障）のお知らせ

重度心身障害者医療費助成制度（県障）

は、重度心身障がい者の医療費や入院時の食事療養費（標準負担額減額認定証を持つている人）、訪問看護医療費を助成する制度です。

自立支援医療など、ほかの医療費の軽減制度が受けられる場合は、そちらが優先されます。

※転入してきた場合は、申請が必要となります。詳しくはお問い合わせください

■利用できる人

- ①身体障害者手帳1～3級の交付を受けている人
 - ②療育手帳Aの交付を受けている人
- ※一定以上の所得があると助成停止となります

■助成の受け方

「受給者証」を健康保険証とともに医療機関の窓口で提示することで、一部負担金だけの支払いとなります。

【一部負担金】

医療機関ごとに月ごと

外来 1回 530円

（月4回まで負担）

入院 1日 1200円

訪問看護 1日 250円

※調剤薬局へ支払う金額は無料です

■医療費の払い戻し（償還払い）

- ①治療用装具を購入したとき
 - ②入院時生活療養費（住民税非課税世帯の場合）を支払ったとき
 - ③県外の医療機関を受診したとき
- などは、申請をすると後日、自己負担額を超えた金額を還付します。

現在、受給者証をお持ちの人に、8月末までに新しい受給者証を送付します。



福祉政策室 田巻主査

●問い合わせ 福祉課福祉政策室

☎ 53・2111（内線247）

または各支所地域振興課地域福祉室

村上市心身障害者福祉金が支給されます

■受給対象となる人

平成28年7月1日現在で次の①～⑤すべてに該当する人が対象です。

- ①身体障害者手帳1～3級、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている人
- ②市民税が非課税で、公的年金および手当て（※）の支給を受けていない人
- ③1年以上市内に住所を有している人
- ④施設に入所していない人
- ⑤生活保護を受給していない人

※公的年金および手当てとは、老齢基礎年金、老齢厚生年金、共済年金、障害基礎年金、障害厚生年金、遺族基礎年金、遺族厚生年金、恩給、特別障害者手当、障害児福祉手当、特別児童扶養手当、児童扶養手当、児童手当など

■申請に必要なもの

- ・心身障害者福祉金支給申請書（福祉課および各支所地域振興課地域福祉室にあります）
- ・振込口座の通帳
- ・印鑑

■福祉金の額

【身体障害者】

1級 5万円

2級 4万円

3級 3万円

【知的障害者】

A判定 5万円

B判定 4万円

【精神障害者】

1級 5万円

2級 4万円

3級 3万円



●問い合わせ 福祉課福祉政策室

☎ 53・2111（内線247）

または各支所地域振興課地域福祉室

平成28年8月から 特定入居者サービス費の支給条件が変わります

施設サービスやショートステイを利用する人の食費・部屋代は、本人による負担が原則ですが、低所得の人については、食費・部屋代の軽減を行っています。

平成28年8月以降の軽減する収入要件に、**非課税年金（遺族年金・障害年金）を含む**ように基準が変わるため、非課税年金を受給している人は、軽減額が変わる場合があります。

なお、世帯全員（別世帯の配偶者を含む）が住民税非課税で、預貯金が一定額以下の条件は変更ありません。



《第2段階（負担限度額認定証に食費が1日390円と記載）の基準》

【平成28年7月まで】	②の変更	【平成28年8月から】
① 世帯全員（別世帯の配偶者を含む）が住民税非課税		① 変更なし
② 合計所得金額と課税年金収入額の合計が年間80万円以下		② 合計所得金額と課税年金収入額と 非課税年金収入額 の合計が年間80万円以下
③ 預貯金が一定金額以下		③ 変更なし

利用者負担段階が第3段階となる場合があります。

●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

避難行動要支援者支援 地域みんなで支え合う体制を

4月に発生した熊本地震では、尊い命が犠牲となりました。あらためて災害時に高齢者や障がい者などの避難困難者に対する支援を、どのように進めるかが課題となっています。

避難行動要支援者支援とは

地震や水害などの災害の際に、支援や手助けが必要な高齢者、障がい者などの避難が困難な人（要支援者）を地域のみなで守ろうという取り組みです。

要支援者を災害から守るには、住んでいる場所や、どのような支援が必要かを事前に把握し、「支援する側」と「支援される側」とで互いに申し合わせておく必要があります。

災害時見守りカードの取り組み

町内や集落などの自治会、自主防災組織が、要支援者の緊急連絡先や避難時の支援体制を決めるなどの取り組みを行っています。市では要支援者の家族の連絡先や病気の有無、避難時の支援者などの情報を「災害時見守りカード」にまとめ、自治会や民生委員と共有しています。

今年度も、自治会などが中心となって新たな要支援者の把握や見守りカード作りを行う予定です。

顔のわかる人との助け合い

災害時には、要支援者は孤立し、不安になります。このような場合に頼りになるのが、町内・集落の顔見知りの人やご近所の人です。普段から地域の人と積極的にコミュニケーションを図りながら、助け合いの力を高め、避難行動要支援者支援の体制づくりを進めましょう。



●問い合わせ 介護高齢課高齢福祉係
☎53・2111（内線367、368）



マイナンバーカードの受け取りについて

マイナンバーカード（個人番号カード）の交付を申請した人に、カードの交付準備ができたことをお知らせする「個人番号カード交付通知書（はがき）」を自宅に送付しています。

次のものを持参し、必ず申請者本人が指定交付場所で受け取ってください。



受け取りに必要な物

- ① 個人番号カード交付通知書（はがき）
- ② 通知カード（紙）
- ③ 住民基本台帳カード（お持ちの人のみ）
- ④ 本人確認書類

※詳細は、はがきに記載されています

※必要書類をお持ちでない場合は、マイナンバーカードの受け取りができません

※はがきに記載のある期限内に受け取りができない場合は、ご連絡ください

※手続きに時間がかかる場合があります。時間に余裕をもってお越しください

ご注意ください代理手続き

代理手続きは、本人が病気、身体の障害その他やむをえない理由により、来庁が難しい場合に限りです。仕事や学業などの理由では、代理手続きはできません。

まだ通知カード（紙）を受け取っていない人は

今後、さまざまな手続きでマイナンバーが必要となりますので、早急に受け取りにお越しください。

●問い合わせ 市民課市民年金室 ☎53-2111（内線282）

平成27年度 情報公開および個人情報保護条例運用状況

平成27年度中に条例に基づいて行われた情報公開および個人情報開示などの請求件数や処理状況などを公表します。



■情報公開実施件数

情報公開請求件数		22件
公開件数	全部公開件数	7件
	一部公開件数	14件
非公開件数	非公開件数	1件
	不存在等件数	0件
不服申立件数		2件
審査会への諮問件数		0件
訴訟件数		0件
公文書公開申出件数		4件

■個人情報開示等件数

個人情報開示請求件数		5件
公開件数	全部公開件数	3件
	一部公開件数	1件
非公開件数	非公開件数	0件
	不存在等件数	1件
不服申立件数		0件
審査会への諮問件数		0件
訴訟件数		0件

※1件で複数文書の公開請求があったもののうち、文書ごとに「全部公開」「一部公開」「不存在等」など、処分が異なった場合は「一部公開」として計上しています

●問い合わせ 総務課総務・危機管理室 ☎53-2111（内線314）

社員が誇れる企業へ

ハッピー・パートナー企業に登録しませんか

新潟県では、男女が共に働きやすく、仕事と家庭生活などが両立できるような職場環境の整備や、女性労働者の育成・登用などに積極的に取り組む企業を「ハッピー・パートナー企業（新潟県男女共同参画推進企業）」として登録し、その取り組みを支援しています。

○新潟県の主な支援

- ・ 県のホームページや各種広報などにより企業PRができます。
- ・ 企業イメージや知名度アップが図れます。
- ・ 取り組みを支援するアドバイザーの無料派遣を受けることができます。
- ・ 新潟県建設工事入札参加資格審査の加点要件があります。

○村上市の主な支援

- ・ 村上市建設工事入札参加資格審査の加点要件があります。
- ・ 女性の就労環境を整備するための補助金を利用できます。
（登録企業の女性従業員数30人以上は上限30万円、30人未満は上限20万円）

●問い合わせ

商工観光課商工振興室 ☎53-2111（内線353、354）

村上市のハッピー・パートナー企業

（平成28年4月30日現在）

(株)大観荘、朝日舗道(株)、(株)金子工務店、
(株)平山電気商会、(株)横井組、村上市、
(株)マツウラセイキ、(株)鷲尾組、(株)松山組、
(株)加藤組、(株)フタバ、(株)富樫組、(株)内山組、
学校法人 北都健勝学園、(株)サクマ、(株)山木組、
にいがた岩船農業協同組合、(株)又助組、
かみはやし農業協同組合、(株)新潟ジャムコ、
NPO法人 希楽々、(株)フォート・スタンプ新潟、
(株)木村組、富樫建設工業(株)、(株)ホテル汐美荘、
(株)会津屋

※村上市に本社を置く企業のみ掲載しています

第18回 かみはやし穀菜マラソン参加者募集



と き 9月4日(日) 午前8時受け付け開始

スタート・ゴール パルパーク神林（神林総合運動公園）

参 加 資 格 小学生以上の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）

参 加 料 小・中学生、高校生 1,000円 一般 3,000円

申 込 期 限 7月25日(月) ※当日消印有効

申 込 方 法 ・ 所定の申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて申し込んでください。
・ 郵送で申し込む場合は、申込用紙と一緒に参加料を現金書留または郵便定額小為替で送金してください。

※申込用紙は、神林農村環境改善センター・各地区体育館・マナボーテ村上にあります。また、市ホームページ（トップページのイベント・募集）からもダウンロードできます

※未成年者の場合は保護者の同意が必要です

申し込み先 各地区体育館、マナボーテ村上

●問い合わせ かみはやし穀菜マラソン事務局（神林総合体育館内） ☎66-8119

種 目	部 門	
2 km	1	小学校1～6年生男子 （1～3年生、4～6年生別）
	2	小学校1～6年生女子 （1～3年生、4～6年生別）
3 km	3	中学生男子
	4	中学生・高校生・一般女子
5 km	5	一般男子（高校生含む）
	6	一般女子（高校生含む）
10km	7	一般男子（高校生含む）
	8	一般女子（高校生含む）

ボランティアも募集中

大会当日のボランティアに参加していただける人を募集しています。

ご協力いただける人は、事務局までご連絡ください。

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）

■血管を守るために

人間の身体全身には、血管が張りめぐらされています。血液の運搬だけでなく、各臓器に必要な酸素や栄養素も血管の中を通して運ばれていきます。つまり、血管を守ることが、健康な身体を守るということなのです。

■高血圧とは

血圧とは、「血液が血管を流れる際に、血管の壁を押し広げようとする力」のことを指します。では、具体的にどのくらいの血圧値が高血圧と呼ばれるのでしょうか。高血圧治療ガイドライン（日本高血圧学会）では、成人の高血圧を「収縮期血圧（上の血圧）140mmHg以上」

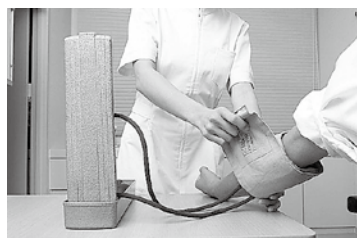
または「拡張期血圧（下の血圧）90mmHg以上」と定義しています。高血圧は、その他さまざまな要因が重なり合うことで、合併症を引き起こす可能性が高くなります。



■高血圧の合併症

高血圧が続くと、動脈硬化をすすめてしまいます。血管の弾力がなくなり、もろくなってしまう、血管がやぶれやすい状態となってしまうます。血管がやぶれると、その血管が血液を供給していた臓が正常に機能しなくなってしまう、合併症を引き起こします。

研究からも、収縮期血圧160mmHg以上、または拡張期血圧100mmHg以上の場合、望ましい血圧レベル（収縮期血圧120mmHg未満、拡張期血圧80mmHg未満）に比べて、脳卒中や虚血性心疾患に5倍ほどかかりやすくなることがわかっています。



要チェックです！

高血圧と併せて、下の表の項目にあてはまるものがある場合、心血管疾患の発症の危険を高めることがわかっています。医療機関でも、血圧の値だけでなく、血圧の値以外の危険因子等の有無で治療の進め方を判断します。

朝日支所地域福祉室
菅原保健師

心血管疾患の発症危険度チェック

☐	年齢は65歳以上	
☐	家族（血縁）に50歳未満で、心筋梗塞、狭心症を発症された人がいる	
☐	たばこを吸う	
☐	どちらかに該当	BMIが25以上 腹囲径が、男性85cm以上／女性90cm以上
☐	いずれかに該当	LDLコレステロール値が140mg/dl以上 HDLコレステロール値が40mg/dl未満 中性脂肪値が150mg/dl以上
☐	空腹時血糖値が100～125mg/dl または耐糖能異常	

（高血圧治療ガイドライン2014より）

■健診を振り返りましょう

特定健診（職場健診など）の結果から、ご自身の身体の状態を振り返りましょう。前述の通り、血圧の値だけでなく、その他に血液検査の数値、尿検査の結果などから総合的にみることで、生活習慣病の予防につながります。健診結果などで疑問がある場合は、主治医の先生や市の保健師に相談してください。

■生活習慣病予防相談会

高血圧を予防、重症化させないためにも、大切になるのは日々の食事です。その中でも、塩分の摂りすぎには注意が必要です。市では、毎月「生活習慣病予防相談会」を開催し、栄養士を中心に生活習慣病を予防するための食事についてご相談を受けています。どうぞ、お気軽にご相談ください。

包括支援センターだより



みなさんの助け合いが、地域包括ケアを支えます

「医療・介護・予防・生活支援・住まい」の5つを柱として、高齢者の生活を一体的、継続的に支えていく取り組みが「地域包括ケア」です。その実現のためには、すべての住民が関わり、みんなで次の4つの役割を分担して相互に支えあうことが必要不可欠です。

介護が必要になった高齢者も、住み慣れた地域で自分らしく人生を送ることができる社会をつくっていきましょう。



この4つの役割が大切です

八幡社会福祉士

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、ゆっくり語る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	朝日 「スマイルカフェ」	神林 「まつかぜカフェ」	村上 「かたるんカフェ」
と き	7月6日(水) 午後1時30分～3時30分	7月24日(日) 午後1時30分～3時	7月27日(水) 午後1時30分～3時30分
と ころ	グループホーム ふるさと	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
参 加 費	無料	無料	100円
対 象 者	ご本人・ご家族・認知症に関心のある人など		
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。		

【自助】自分でできることは自分でする

(例) 規則正しい生活や介護予防の取り組みなどで健康管理

【互助】お互いを助け合うこと

(例) 近隣の助け合い、ボランティア活動、趣味・サークル活動

【共助】社会保険のような制度化された相互扶助

(例) 医療保険、介護保険、年金保険など

【公助】自助、互助、共助では対応できない時の公の社会保障

(例) 生活保護や権利擁護対策、高齢者福祉施策など

●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

人権啓発
シリーズ
②

～考えよう相手の気持ち 育てよう思いやりの心～



あなたの大切な個人情報を守るために

本人通知制度へ登録を

平成23年11月に戸籍謄本などの個人情報を大量に不正取得した司法書士5人が逮捕される事件がありました。これは司法書士会が発行している「職務上請求書」を偽造して、全国の市町村から2万枚以上の住民票の写しや戸籍謄本を不正に取得していた事件です。

この事件を受けて、全国的に「住民票の写し等の第三者交付に係る本人通知制度」(右枠参照)の導入が始まり、村上市でも平成26年8月から開始しています。

不正取得されると、身元調査をはじめストーカー被害、振り込め詐欺、悪質な訪問販売などに使われることがわかっており、防止策として、その効果が期待されています。ぜひ、登録をしましょう。申し込み窓口は、市民課市民年金室、各支所地域振興課市民生活室です。



「住民票の写し等の第三者交付に係る本人通知制度」とは

住民票の写しや戸籍謄本などを第三者に交付したときに、その交付の事実を登録した人に通知する制度です。住民票の写しや戸籍謄本の不正請求や不正取得を抑制し、個人の権利侵害の防止を図ることを目的としています。(登録者に交付の可否を確認したり、第三者に交付ができないようにする制度ではありません。)

●問い合わせ 市民課生活人権室 ☎53-2111 (内線281)

平成28年度 村上市成人式 を開催します

- と き 8月15日(月) 午前10時～
 ところ 市民ふれあいセンター
 対 象 平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ
 の人で、市内に住所を有する人、または市内
 出身者で就学および仕事などで住所を市外に
 移している人
 その他 対象者には、6月に案内を送付しました。案
 内がお手元に届いていない場合は、お問い合わせ
 ください。



●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

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】

- ◆ 牛姫の嫁入り(大山淳子)
- ◆ 代体(山田宗樹)
- ◆ 尻尾と心臓(伊井直行)
- ◆ 主夫のTomorrow(朱川湊人)
- ◆ 炎罪(鏡木蓮)
- ◆ さよならクリームソーダ(額賀滯)
- ◆ 掟上今日子の婚姻届(西尾維新)
- ◆ ポイズンドクター・ホーリーマザー(湊かなえ)
- ◆ 彼方への忘れもの(小嵐九八郎)
- ◆ 竜と流木(篠田節子)
- ◆ 江戸へおかえりなさいませ(杉浦日向子)
- ◆ わたしの容れもの(角田光代)
- ◆ 命と向きあう教室(制野俊弘)
- ◆ 人をつくる言葉(大村智)
- ◆ くよくよマネジメント(津村記久子)
- ◆ 若杉ばあちゃんの食養相談室
ー食い改めのススー(若杉友子)
- ◆ 働くお母さんの楽しみ方ー仕事、子育て、
そして家事。ー(西郷美穂子)

◆中央図書館7月の休館日◆

- 月曜日 4日、11日、25日
 第2金曜日(館内整理日) 8日
 祝日振替休館日 19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

- 夜間中学へようこそ(山本悦子)
- ざんねんないきもの事典
ーおもしろい! 進化のふしぎー(高橋書店)
- ウミガメものがたり(鈴木まもる)

◆…一般書 ○…児童書

夏休み

図書館イベント「工作大好き!」参加者募集

今年も図書館の本を使った工作教室を行います。

- 日 時 8月3日(水) 午前10時～11時30分
- 内 容 保冷剤を使って、びんの中に小さな海を作ろう
- 定 員 市内小学生5人
※定員を超えた場合は抽選となります
- 申し込み受付期間 7月5日(水)～15日(金) ※月曜日と第2金曜日を除く
- 申し込み先 市中央図書館にある申込用紙に必要事項を記入
のうえ、カウンターに提出してください。
※電話での申し込みはできません

おたんじょう

氏名(ふりがな)	届出人	町内会名または住所
村上地区		
桃 羽(とわ)	松井 翼	飯野桜ヶ丘
有 (ゆう)	中野 孝幸	下相川
駿 太(しゅんた)	中村 三男	岩船下浜町
晃 志(こうし)	工藤 智志	八日市
奏 太(かなた)	熊倉 拓弥	山辺里
菜 緒(なお)	岡崎 歩	飯野西
友 一(ゆういち)	石嶋 聡	山居町二丁目
琉 音(りお)	田中 祐貴	岩船上町
紬 愛(ゆあ)	菅原 崇文	山辺里
武 優(たける)	忠 稔	南町二丁目
幸 近(ゆきちか)	志賀 将人	瀬波上町
悠 磨(ゆうま)	布施 昭仁	緑町二丁目
悠 (ゆう)	片桐 豊	塩町
蓮 士(れんと)	本間 裕輝	学校町
滯 (みお)	増子 幸治	山辺里
荒川地区		
ち な	佐藤 陽祐	金屋
泰 良(たいら)	佐藤 健	田島
心 咲(みさき)	磯部 豊和	佐々木

氏名(ふりがな)	届出人	町内会名または住所
楓 助(ふうすけ)	小島 尚徳	下鍛冶屋
芽 那(めいな)	遠山 達也	藤沢
颯 希(さつき)	高橋 慎司	藤沢
神林地区		
翔 馬(しょうま)	阿部 直也	松沢
紗 々(すず)	井関 和也	上助測
優 那(ゆうな)	中山 智幸	殿岡
陽 太(ようた)	杉上 元太	葛籠山
朝日地区		
和 歩(なごむ)	遠山 俊之	高根
皐 (さつき)	海沼 智	関口
侑 樹(ゆうき)	中山 和樹	笹平
拳士郎(けんしろう)	遠山 寛大	高根
龍之介(りゅうのすけ)	中島 裕	高根
蒼 涼(そうすけ)	貝沼 仁志	堀野
山北地区		
い と	合田真里子	北中
暁 人(あきと)	玉田 正和	北黒川

おくやみ

氏名	年齢	町内会名または住所
村上地区		
長 三男	82	大月
小田 平一	86	肴町
池田 長作	91	門前
遠山 喜榮	93	瀬波上町
菅原 信子	89	岩船上町
富樫 忠也	82	杉原
藤山ハナイ	94	三之町
三須 進	68	八日市
轡田 長統	85	肴町
太田 道夫	61	早川
佐藤 睦雄	89	岩船横新町
成田甲三郎	92	飯野三丁目
小林美代子	59	岩船上浜町
関 市郎	69	羽黒町
伊藤 静夫	80	山辺里
菅原スミ子	88	瀬波上町
渡邊サダエ	92	松山
佐藤 彰吾	87	新町
本莊 長弘	84	寺町
山中ミチ子	95	山居町一丁目
渡邊 則子	60	岩船地藏町
齋藤 秋子	80	鍛冶町
志田 信次	93	杉原
川内 芳子	85	袋
榎本 昭治	89	羽黒口
佐藤長次郎	95	上の山

氏名	年齢	町内会名または住所
中村ミドリ	94	久保多町
木村 モト	94	幸町
小田 博	79	八日市
本莊 玲子	84	寺町
荒川地区		
横山 富吉	59	藤沢
佐藤千代江	88	下鍛冶屋
石川 宏	87	金屋
寺社 二三	94	坂町
佐藤 富夫	85	金屋
志村 助二	83	鳥屋
渡邊 ナヲ	93	大津
時田 快成	52	中野
塩谷 豊	52	十文字
遠藤 昭子	84	山口
神林地区		
平山ハルヨ	97	大塚
木村 碩司	93	平林
栗原 フヂ	84	山屋
尾方 謙松	90	桃川
佐藤 満男	84	川部
櫻井 サイ	89	福田
奈良橋トミ	99	塩谷
近 誠一	65	桃川
木村 勝一	95	山屋

氏名	年齢	町内会名または住所
寺澤 善子	74	七湊
木村 ミツイ	91	山屋
朝日地区		
富樫小次郎	81	早稲田
貝沼 ハナ	95	大場沢
鈴木 博義	73	中原
小池 キサ	90	黒田
富樫マサイ	84	早稲田
小池 重信	72	塩野町
富樫 恵子	49	本小須戸
本間ヨリ子	54	布部
斎藤シズ子	96	岩沢
山北地区		
富樫 美保	73	大毎
鈴木 又雄	80	伊呉野
小林アイコ	81	岩石
斎藤 市助	91	越沢
斎藤 文一	87	寒川
板垣 勤一	63	杉平
富樫 キミ	83	大毎
菅原 光子	84	勝木
佐藤 鐵男	87	府屋駅前通
佐藤義治郎	90	大毎

※5月11日から6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承を得て掲載しています

人口と世帯数(6月1日現在)
()内は前月比

人口 30,247人(△30) 32,856人(△16) 計63,103人(△46) 23,017世帯(△2)

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、
みのり保育園に通うこの2人！

あやねちゃん

【好きなもの】

いちご

【おとなになったら】

お花屋さん



ゆうとくん

【好きなもの】

さくらんぼ

【おとなになったら】

けいさつかん



むらかみ話題ワンモアショット！



5/28

三面小と地域が協力した大運動会
三面小学校グラウンド



三面小学校、三面地域まちづくり協議会、地域住民で実行委員会を組織し、学校と地域が合同で「三面大運動会」を開催。「つなげ心のバトン☆三面の心は一つ」をスローガンに掲げ、子ども、PTA、地域住民が一堂に会しさまざまな種目で競いました。三面太鼓の披露や、もちまきなども行われ楽しい一日を過ごし、晴天のなか、会場にはたくさんの笑顔が輝いていました。

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。(市内在住者に限りです)
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

QRコードで
アドレス読み取り



高橋 太太郎くん
平成25年11月17日生
(杉原)



浅野 陽葵ちゃん
平成27年5月26日生
(松原町2丁目)



横山 祐大くん
平成21年12月8日生
(布部)



小嶋 夏琳ちゃん
平成27年7月21日生
(松原町3丁目)

編集後記

▶100号を記念したリニューアルはいかがでしたでしょうか？表紙のデザインは、本庁、各支所の担当者みんなで考えたもので、おしゃれな出来に仕上がりと、とても気に入っています。少し見えにくいですが、表紙の子どもは砂浜に「100」の文字を書いています。これから皆さんに興味を持ってもらえる市報を目指して頑張りますので、よろしくお願いします。(斎藤)

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

