



2016
9
VOL.102

Murakami

市報むらかみ

TOPICS

- ② フォト特集 あらかわ大祭
- ④ むらかみの話題
- ⑥ 特集 救える命がそこにある
- ⑧ 平成28年度 成人式
お知らせ版

photo : あらかわ花火

1 艶やかに舞った

民謡流し



①息の合った踊り子が舞う民謡流し②民謡流しに仮装で参加する団体も③荒川中学校吹奏楽部の演奏④村上高等学校ダンス部の舞い⑤保内小学校メロディーズの鼓笛演奏⑥威勢よく神輿が練り歩く⑦夜空に輝く尺玉花火⑧荒川河川敷に集まる花火見物客⑨花火前に勇ましい瀬波温泉潮太鼓が鳴り響く

夏の彩り

村上市あらかわ大祭

真夏の夜空を染めた
尺玉乱舞

夏を彩る恒例の「村上市あらかわ大祭」が、8月5日と6日に開催されました。

荒川商工会青年部の有志による威勢のいい神輿の練り歩きで幕を開けた初日。本部門のアトラクションでは、村上高等学校ダンス部のダンスや保内小学校の鼓笛隊の演奏、荒川中学校の吹奏楽などが観客を楽しませました。クライマックスの民謡流しでは、事業所やスポーツクラブなど24の団体、700人を超える踊り子が参加。着物や浴衣、ユニホームなどをそろえたチーム衣装で、坂町駅前通りを華やかに舞いました。

瀬波温泉潮太鼓の勇ましい太鼓の響きで始まった二日目の花火大会。見学場所の荒川河川敷には多くの観客が押し寄せました。色とりどりの花火が村上の夜空を鮮やかに飾り、観客を魅了しました。



7/30

プロの料理人が交流とスキルアップを応援

さんぼく会館

▶親切丁寧なプロの教えに参加者も大満足



市内でレストランを経営する斎藤栄一さんと藤山敏郎さんが主催した「おとなのふれあい料理教室」が開催されました。これは料理を通して男女の交流を図ることを目的に、市の婚活支援事業の認定を受けた教室です。斎藤さんが「料理を通して必ず素敵な男性、女性になるお手伝いをします」と意気込みを語ると、参加者からは大きな拍手が巻き起こりました。

今後は9月、10月、2月に開催されます。参加を希望する人は、斎藤さん（☎090-4010-4581）までご連絡を。

7/30

「手かぎ漁」は幼いころの遊びから

塔下集落

山北地区の大川と勝木川で7月1日から9月30日まで解禁となっているアユ漁。この日、全国的にも珍しい「箱メガネ」を使った「手かぎ漁」をしていたのは、富樫広行さん（塔下）。富樫さんは「川で遊ぶ子どもが減ったが、自分たちが子どものころ遊びながら覚えたアユ捕りの楽しさを、今の子どもたちにもぜひ体験してほしい」と話してくれました。



◀手かぎ漁でアユを捕る富樫さん

7/30

旬の岩ガキを堪能

岩船港直売所



▶素早く岩ガキの殻をむくスタッフ



「貝フェスティバル」が開催されました。岩船港で水揚げされた新鮮な岩ガキを求めて、販売前から長い行列ができました。その場で殻をむいてもらい、新鮮な岩ガキをおいしそうに食べる人々からは笑みがこぼれます。聖籠町から訪れていた渡辺さんは「初めて来ましたが、大勢の人出にビックリしました。ここのカキはとってもおいしいです」と話してくれました。

7/22

交通事故防止のために

道の駅神林 穂波の里



◀安全運転を呼び掛けました

夏の交通安全運動の一環として、交通安全合同指導所が開設されました。強い日差しが照りつける中、交通安全指導員や神林交通安全母の会の人たちが、行き交うドライバーに啓発グッズを配りながら、安全運転を呼びかけました。小口川駐在所の清野さんは、「暑さや疲れから集中力が低下して事故につながるケースが多いので、いっそう注意してハンドルを握り、事故防止に努めていただきたい」と話していました。

8/6

大盛況！ 水曜どうでしょうキャラバン 神林農村環境改善センター



村上グルメを絶賛する嬉野さんと藤村さん

HTB北海道テレビの人気バラエティ番組「水曜どうでしょう」から生まれたイベントが、神林地区にやってきました。30度を超える真夏日にもかかわらず、全国各地から約3,000人が来場。番組のディレクターの嬉野さんと藤村さんの絶妙なトークは、会場を爆笑の渦に包みこみました。

村上市は番組ファンの間では有名な「だるま屋ウィリー事件」のご当地。その事件現場を再現した記念パネルコーナーでは、ファンがバイクにまたがり記念撮影していました。

村上牛丼や鯛茶漬けなどのご当地グルメコーナーも大好評で、各ブースには長い行列ができていました。特にお米のおいしさには、全国のファンも驚いていました。

地酒で鏡割り



記念パネルコーナー



笑いが絶えない観客席



グルメコーナー



最後に全員で記念撮影

7/20

力作ずらり87点 荒川支所

写真を講評する内山審査員長



清流荒川の四季をテーマにした「えちご清流荒川フォトコンテスト」の審査会が開催され、地元写真家の内山晟氏や清流荒川を考える流域ワークショップのメンバーら11人の審査員により、荒川の魅力などが表現された7点の優秀作品が選ばれました。

- 【最優秀賞】 斉藤正幸さん（村上市）
- 【優秀賞】 近伸太郎さん（新潟市東区）
- 小山 寛さん（新潟市西区）

8/7

新鮮な野菜をどうぞ

J Aにいがた岩船北部営農センター駐車場

新鮮なスイカなどは飛びように売られました



舘腰地域まちづくり協議会が主催した「第11回たてこし軽トラ市」が開催されました。これは、農家の皆さんが自慢の野菜などを軽トラックの荷台に載せて直接販売するイベントです。販売のほかに、ガラポン抽選会やスイカの種飛ばし大会、かき氷と玉こんにやくの無料サービスなども行われ、多くの来場者でにぎわいました。

8/3

羽越水害から学ぶ

保内小学校

約200人の児童が学びました



羽越水害発生から来年で50年を迎えることから、村上岩船ロータリークラブが水害の被災地域にある9つの小学校の5年生を対象に「ふれあい防災教室」を開催しました。

児童らは「ジュニア防災検定」を受験したのち、羽越水害の記録映像や講演を視聴し、災害時の対応などについて理解を深めました。

救える命がそこにある

自殺をしない、させないために

— 9月は自殺対策推進月間です —

食事が減った、普段より疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減った・・・、家族や仲間など身近な人が「いつもと様子が違う」ことはありませんか？ 周囲が気付かぬうちに一人で大きな悩みを抱えて、精神的に追い詰められ、最悪の場合は自ら命を絶ってしまうことも。

これまで自殺は、個人的な問題で介入のできないものだと考えられがちでしたが、環境を整えることで、防ぐことができる問題となっています。救える命がそこにあるのです。

今回は、自殺の現状とその対策について考えてみましょう。

自殺者は減っていますか？

人の「命」は何ものにも代えがたいものです。しかし、自殺者は後を絶ちません。全国の年間自殺死亡者数は、平成24年から4年連続で3万人を下回

っているものの(グラフ①)、他の主要国と自殺の死亡率(人口10万人あたりの自殺による死亡者数)を比較すると、我が国はロシアに次いで高い水準となっています(グラフ②)。

また、年齢階層別の自殺死亡率では、すべての年齢階層で、減少傾向にある中、20歳代を中心とした若年層の減少率が他の年齢層に比べて小さく、中でも死因順位にみた構成割合では圧倒的に「自殺」が高く、第1位となっています(表①)。

5人に1人は自殺を考える

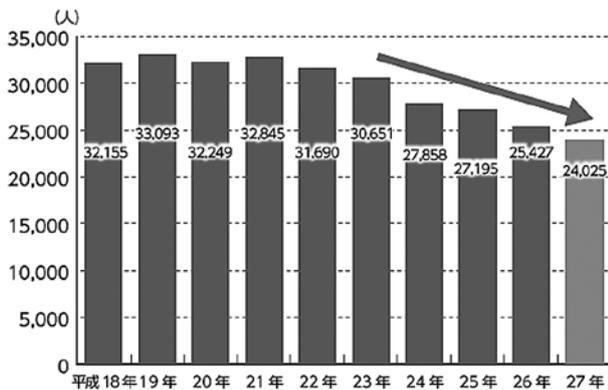
内閣府が実施した意識調査によると、およそ5人に1人が「これまで本気で自殺を考えたことがある」と回答しています。たとえ自分自身は考えたことがなくても、自殺を考えるほどの悩みを抱えている人が、周囲にいます。もしかれません。

自殺の背景はほとんどの場合、病気や障害などの健康問題、失業や倒産、多重債務、長時間労働などの社会的・経済的問題、職場や学校、家庭の問題

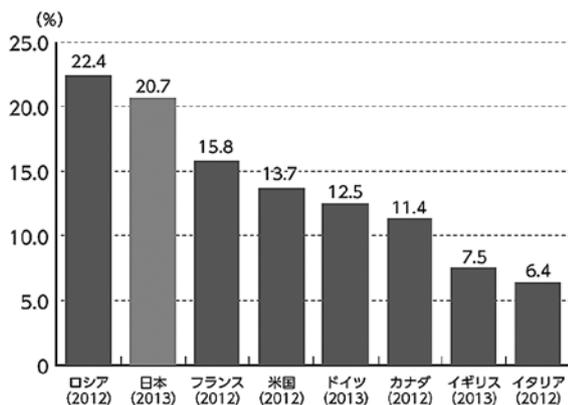
といったさまざまな悩みを抱えて心理的に追い込まれてしまった末のものです。

また、「死にたい」と考えている人

グラフ①「過去10年間における自殺者数の推移(平成18年～平成27年)」
(資料：警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成)



グラフ②「主要国の自殺死亡率比較」(資料：世界保健機関資料)



表①「死因順位別にみた構成割合（平成26年）」（資料：厚生労働省「人口動態統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成）

年齢	第1位		第2位		第3位	
	死因	割合(%)	死因	割合(%)	死因	割合(%)
10～14歳	悪性新生物(がんなど)	20.2	自殺	20.0	不慮の事故	17.0
15～19歳	自殺	36.0	不慮の事故	25.9	悪性新生物(がんなど)	11.7
20～24歳	自殺	50.8	不慮の事故	16.5	悪性新生物(がんなど)	7.5
25～29歳	自殺	49.5	不慮の事故	13.5	悪性新生物(がんなど)	11.3
30～34歳	自殺	39.0	悪性新生物(がんなど)	17.9	不慮の事故	10.6
35～39歳	自殺	30.0	悪性新生物(がんなど)	23.7	心疾患(心筋梗塞など)	9.4
40～44歳	悪性新生物(がんなど)	28.8	自殺	20.3	心疾患(心筋梗塞など)	12.1
45～49歳	悪性新生物(がんなど)	34.1	自殺	14.9	心疾患(心筋梗塞など)	12.5
50～54歳	悪性新生物(がんなど)	39.1	心疾患(心筋梗塞など)	12.9	自殺	10.2
55～59歳	悪性新生物(がんなど)	45.7	心疾患(心筋梗塞など)	12.2	脳血管疾患	7.4
60～64歳	悪性新生物(がんなど)	48.6	心疾患(心筋梗塞など)	12.4	脳血管疾患	6.8

自身も、「生きたら」という本心の間で激しく揺れ動いており、自殺に至る前に何らかのサインを発していることが多いことから、自殺はその多くを防ぐことができる問題なのです。

サインに気づき自殺を防ぐ

自殺を防ぐためには、家族や職場の同僚、学校の友人といった周囲がサインに気づいて本人をしっかり支えていくことが重要です。

自殺につながるサインとしては、次のようなことが挙げられます。

- 過去の自殺企図（自殺をしようとする）・自傷歴
- 喪失体験（身近な人との死別体験など）
- 苦痛な体験（いじめ、家庭問題など）
- 職業、経済、生活の問題（失業やリストラ、多重債務や生活苦など）
- 精神疾患・身体疾患に関わること、およびそれに対する悩み
- ソーシャルサポートの欠如（支援者がいない、社会制度が活用できないなど）
- 自殺企図手段への容易なアクセス（危険な手段を手に入れているなど）
- 自殺につながりやすい心理状態（自殺を思い浮かべること、絶望感、衝動性、孤立感など）
- 望ましくない対処行動（飲酒で紛らわす、薬物を乱用するなど）
- 危険行動（道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとるなど）

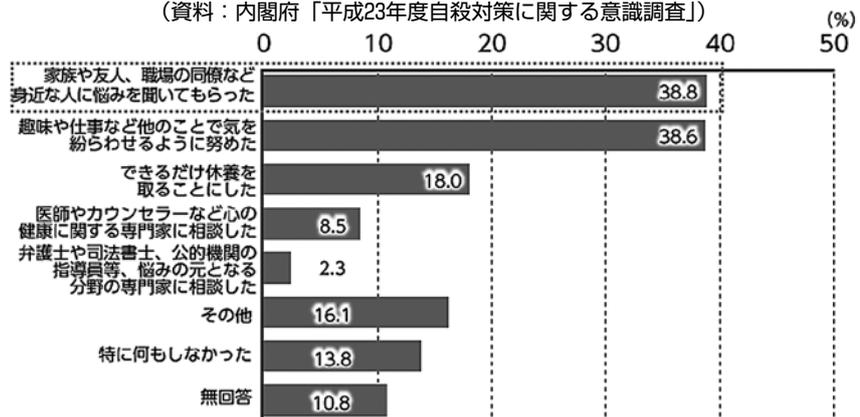
● その他（自殺の家族歴、本人や家族・周囲から確認される危険性など）
（参考：内閣府「誰でもゲートキーパー手帳 第2版」）

勇気を出して「声かけ」を

もしも、いつも顔を合わせる人が最近元気がないなど、いつもと様子が違っていたら・・・まずは勇気をもって、「どうしたの？」「よく眠れている？」などと声をかけてみませんか。「周囲が手を差し伸べ、話を聞くこと」によって、結果として自殺を考えた本人がそれを乗り越えることにもつながっています（グラフ③参照）。

また、うつ病などの心の病気が疑われる場合は、早めに医療機関やカウンセラーなど専門家への相談が大事です。本人を理解してくれる家族、友人などと連携して、専門家への相談に一緒に行ってあげましょう。

グラフ③：「自殺を考えたとき、どのように乗り越えてきたか」（資料：内閣府「平成23年度自殺対策に関する意識調査」）



《今、悩みを抱えている人は次のページへ》

▼村上市いのちを大切に作るポスター最優秀賞



●問い合わせ
保健医療課健康支援室
☎ 53・2111 (内線262)

〈出典：政府広報オンライン「お役立ち記事」〉
あなたが相談できる場所はたくさんあります。気軽にご連絡ください。

今、悩みを抱えている人へ
眠れない、食欲が出ない、疲れがとれないなど、いつもと違う心身の不調を感じたり、学校や仕事、家族、健康のことなどで不安があったりしていませんか。
そのようなときは、決して一人だけで悩みを抱えず、まずは誰かに話してみてください。あなたの周りにはたくさんの方が、あなたの支えになってくれるはずです。

あなたの悩みを聞かせてください

	相談窓口	電話番号	相談時間
心の悩み	新潟いのちの電話 (村上)	0254-53-4343	毎日24時間
	いのちの電話 (通話料無料)	0120-783-556	毎月10日 午前8時～翌日午前8時
	よりそいホットライン (通話料無料)	0120-279-338	毎日24時間
	新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113	月～金 午前8時30分～午後5時
	こころの相談にいがた	0570-783-025	毎日24時間
	下越地域のいのちこころの支援センター	0254-28-8880	月～金 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
職場・就職	労働問題に関する相談	新潟労働相談所	0250-23-6110 月～金 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分 第3日曜 午後1時～午後5時15分
	働くことへの悩みや不安の相談	下越サポステ 村上サテライト (15～39歳対象)	0254-50-1553 月～金 午前10時～午後5時 (土・日・祝・第2金曜日を除く)
子ども・青少年	家族・友人・仕事・恋愛等の相談	こども・若者相談ダイヤル (0～39歳対象)	0254-62-7041 月～金 午前9時30分～午後3時 (木曜のみ午後5時まで)
	いじめ・その他学校生活に関すること	24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)	0120-0-78310 毎日24時間
		新潟県いじめ相談電話	025-526-9378 0258-35-3930 025-231-8359 毎日24時間
	18歳未満の子どもの様々な問題	村上市家庭児童相談員 新発田児童相談所	0254-53-2111 (内線244) 0254-26-9131 月～金 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
ひきこもりに関する相談	ひきこもり相談ダイヤル	025-284-1001 月～金 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	
高齢者	高齢者の日常生活上の困りごとなど	村上市包括支援センター	0254-53-2111 (内線366) 月～金 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
		新潟県高齢者総合相談センター	025-285-4165 月～金 (祝日を除く) 午前9時～午後5時
女性	女性の一般相談	新潟県女性福祉相談所	025-381-1111 月～金 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
	DVと児童相談専用の電話相談	DV・児童虐待相談 (通話料無料)	0120-26-2928 毎日 午前9時～午後10時
	子どもや女性に関する電話相談	子ども・女性電話相談	025-382-4152
法律	県内の様々な相談窓口の紹介	法テラス新潟	050-3383-5420 月～金 (祝日を除く) 午前9時～午後5時
	借金はじめ法律問題に関する相談全般	新潟県弁護士会 多重債務無料電話ガイド	025-222-5533 平日 午前10時～正午 午後1時～3時
消費生活	商品や契約などの苦情、多重債務に関する相談	村上市消費生活センター	0254-53-2111 (内線287) 月～金 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
		新潟県消費生活センター	025-285-4196 月～金 午前9時～午後5時 土 午前10時～午後4時30分



①出身中学校ごとに記念撮影②全員で万歳三唱③成人式実行委員メンバー④成人の誓いを述べる稲垣奈緒さん⑤カメラの前でピース⑥フェイスブックのパネルで記念写真⑦旧友と記念撮影



おめでとうございます 平成28年度 成人式

— 新成人としての決意と自覚 —

おとな、はじまる675人。

20歳の門出

村上市成人式が、8月15日(月)に市民ふれあいセンターを会場に行われました。

今年、成人を迎えたのは、平成28年4月2日から平成29年4月1日までに生まれた675人で、そのうち式典には524人が出席しました。

スーツやドレスを身にまとい、式典に臨んだ新成人。高橋市長からは、「輝ける未来に向けて、恐れることなく前へ前へと歩み続け、大きく成長してほしい」とエールが送られました。

新成人代表の稲垣奈緒さんは、「大人としての自覚を持ち、先輩たちの手本となるような社会人を目指します」と誓いの言葉を述べました。

そのほか、中学校時代の恩師がサプライズゲストとして登場したり、中学校時代の授業風景や修学旅行などの懐かしい写真がスクリーンに映し出されたりし、大きな歓声や笑い声が会場内に響き渡りました。

晴れの門出を迎え、新成人たちは大人としての自覚を持ち、それぞれの人生を歩み始めます。

新成人からのメッセージ



小林莉央さん
(大欠)

このたび、成人式という良き日を無事迎えることができたのは、家族や友人、先生方など多くの皆様のおかげと感謝し、心よりうれしく思っております。

まだ、成人になったばかりで、右も左も分からず不安でいっぱいですが、これからは襟元を正し、落ち着きのある大人の女性を目指して頑張ります。また、自分の言動に責任を持てる社会人になります。



齋藤拓真さん
(飯野桜ヶ丘)

このたび、成人式を迎える事ができたこと、今まで家族や友人など多くの人に支えていただいたおかげと感謝し、心よりうれしく思っています。

これから成人としての自覚を持ち、責任ある行動を心がけ信頼される人になりたいと思います。そしてこの村上市の更なる発展に努めていきたいです。

景観という宝を未来へつなぐ

～美しい自然や歴史・伝統と暮らしの誇りをきらりと感じさせるまちを目指して～

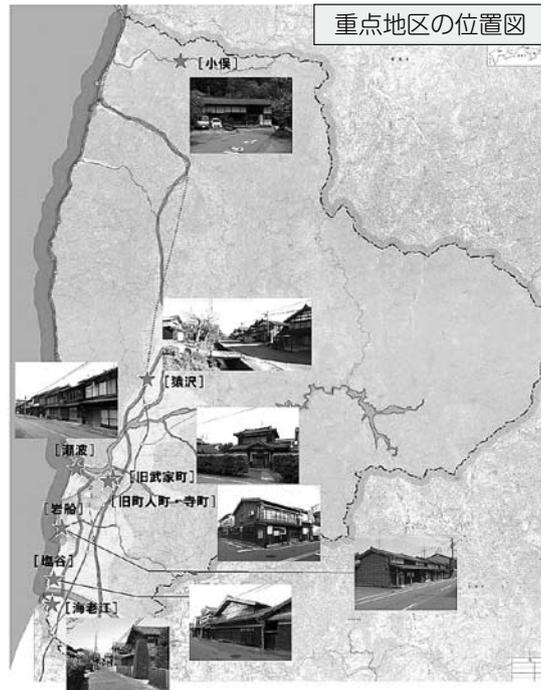
景観形成行為には届け出が必要

市内で一定規模以上の建築物や工作物の建設、開発行為など（以下、「景観形成行為」といふ）を行う場合には、市への届け出が必要です。また、景観形成行

市には、村上城下町に代表される価値の高い歴史、文化的景観をはじめ、山林、河川、海岸、田園など豊かな自然景観があります。

私たちは、そのかけがえのない財産である景観を、後世に引き継いでいかなければなりません。

市では、その使命を負い、より積極的な景観づくりに取り組むため、平成26年から「村上市景観条例」を制定しています。



景観計画区域のうち、歴史、文化、風土などの特色を残している地区に対して重点地区の指定をしています。重点地区では、各地区の景観特性に沿った一定の基準を満たす優良建築物などの外観の変更などに対して、経費の一部を助成しています。詳細については、お問い合わせください。

優良建築物などの経費を助成

景観計画区域のうち、歴史、文化、風土などの特色を残している地区に対して重点地区の指定をしています。重点地区では、各地区の景観特性に沿った一定の基準を満たす優良建築物などの外観の変更などに対して、経費の一部を助成しています。詳細については、お問い合わせください。

なお、届け出を行わずに景観形成行為に着手した場合は、罰則が適用されることがあります。

助成金交付の基準適合物件の例



さい。

なお、平成27年度は4件、総額約85万円を助成しました。

まちの魅力アップへ

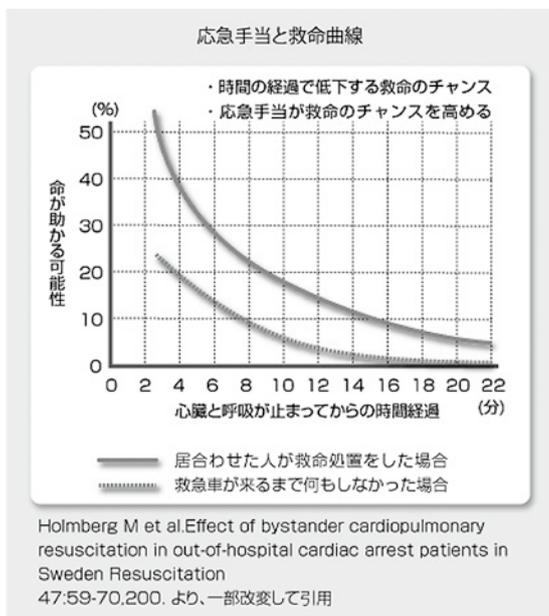
景観保全・景観づくりは長い年月が必要となりますが、一人ひとりの配慮で、少しずつでも、もっと魅力ある美しい景観のまちになります。魅力的な景観は、心地よい生活空間を創り、まちのイメージアップにもつながります。景観という宝を未来へつなぐためにも、皆様のご協力とご理解をお願いします。

●問い合わせ 都市計画課建築住宅室 ☎53・2111（内線513）

いざというとき人の命を救えるように

～ 救急蘇生法について考えてみましょう ～

【表1】



救急蘇生法とは、容態が急変した人の命を守り救うために必要な知識と手技のことです。身の周りで突然倒れてしまった人の命を救うためには、これらの手順や技術が不可欠です。特に心肺が停止している場合は、AED（自動体外式除細動器）の使い方も重要となります。

例えば、あなたの身の回りで、突然人が倒れて呼吸も心臓も止まった場合、救命処置をすることで命が助かる可能性が高まります（表1）。119番を受けてから救急車が現場に到着するまでの時間は、市全体で平均8分30秒かかります（平成23年～27年）。救急車が来るまで8分間何もしなければ、救命の可能性はわずか10%ほどしか残りません。近くの救急車がすでに出動中の場合、さらに到着まで時間がかかってしまいます。

現在、AEDは多くの企業・団体・個人のご協力により、市内に200台以上設置されています。こんなに多く設置されている優れた機械も、使い方を知らなければ意味がありません。

心肺蘇生やAEDなどの応急手当は、経験がなければ、いきなりその場で実践することはできません。多くの人が応急手当の知識と技術をもつことが必要です。

AEDを使えるようになりたい人は

～ 講習会に参加して技術の習得を ～

消防本部では、誰にでもできる応急手当の講習会「普通救命講習会」を無料で毎月開催しています。9月の講習会は、次のとおり開催します。皆さんもこの機会に講習を受けてみませんか。

- と き 9月10日(出) 午後1時30分～4時30分
- と ころ 消防本部3階講堂（塩町12-6）
- 定 員 20人
- 内 容 救急蘇生法やAEDの使用方法などを学ぶことができます。
- 申し込み 事前に電話で申し込んでください。

AEDを使用
できるように
なって命を救
おう



消防署防災安全室
佐藤消防士

日本救急医療財団全国AEDマップ
<http://www.qqzaidanmap.jp>
 AEDの設置状況が閲覧できます。
 設置場所を確認し、いざという時に活用してください。

●問い合わせ・申し込み先 消防本部警防課救急企画係（☎53-7223）

海や川の水がきれいになりますように

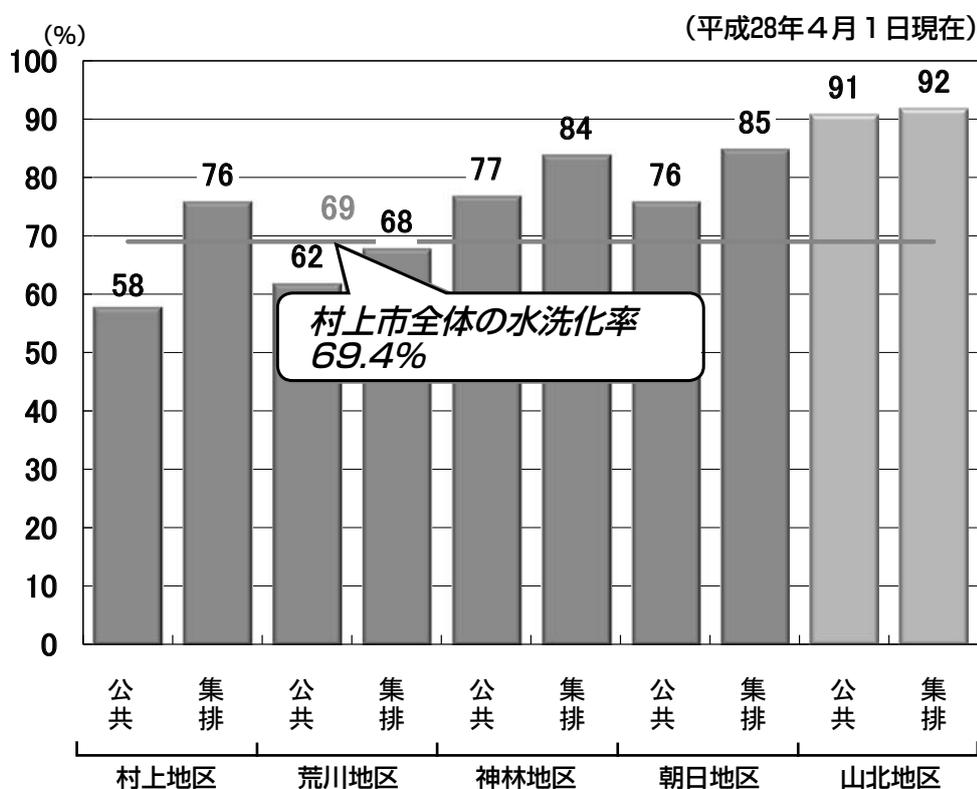
～ 下水道に接続しましょう ～

市の下水道工事（下水道本管の整備）は、平成30年度を完了目標に事業を進めています。

しかし、整備が進む中、下の表のとおり水洗化（下水道への接続）が伸び悩んでいる状況です。

下水道に接続すると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、害虫や伝染病の発生を防ぎ、公衆衛生が向上します。また、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。下水道の大切さをご理解いただき、接続にご協力をお願いします。

地区ごとの水洗化率



公共：公共下水道、特定環境保全公共下水道を利用している地区。

集排：農業集落排水処理施設を利用している地区。

下水道フェアを開催します

環境フェスタ2016と併催で下水道フェアを開催します。

来場者には市の下水道マンホールがデザインされたパズル原画やコースター作成キットなどをプレゼントします（数量に限りがあります）。さらに下水道アンケートに答えていただくと花の苗などもプレゼント。市の下水道マンホールの模型や第二保育園の園児たちのマンホール塗り絵なども展示する予定です。

ぜひ、お越しください。

○とき 9月18日(日) 午前10時～午後3時

○ところ 市民ふれあいセンター

●問い合わせ 下水道課管理業務室 (☎66-6192)



▲市の下水道マンホールがデザインされたパズル

高血圧注意報発令中

食生活を振り返りましょう

～塩分を控えて高血圧を抑える～

日本人は塩分のとりすぎ

平成27年4月から一日の食塩の摂取目標量が、男性8g未満、女性7g未満、高血圧の治療を要する人は6g未満となりました。

しかし、日本人の平均食塩摂取量は、その目標値を上回り10gを超えているのが現状です。塩分のとりすぎは体に悪いと言われていますが、実際に体にどのような影響を与えているのでしょうか。

塩分と血圧の関係

昔は塩がとても貴重だったため、人間は腎臓から塩を再吸収して生命を維持していました。

しかし、次第に塩の価格も安くなり、漬物や加工品など保存食品も多く、塩分を余分に取る時代になりました。

塩分が多く身体に入ると、細胞の水分バランスを保つために水分を多く取り込もうとします(喉が渇く現象)。体は、水がくると困るので、汗や尿から塩分と水分をどんどん排出します。塩分が体から排出されるため、良いことと思われがちですが、実は体のいろいろなところ

【塩分取りすぎではありませんか】

塩分取りすぎ項目	✓
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)を組み合わせて食べる	
③丼もの、カレーライスや麺類を週3回以上食べる	
④煮物を1日4皿以上食べる	
⑤漬物を1日2種類以上食べる	
⑥たらこやすじこなど1日1回以上食べる	
⑦めん類の汁を1/3以上飲む	
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)	

に次のような負担がかかっているのです。

塩分を減らすと1mmHg血圧が下がると言われています。

●血管の血液の量が増えるため、血圧が上がります(高血圧症)。

●血圧が上がると、血管の内側の細胞が傷つき、治すことを繰り返すため、血管の中が細くなります(動脈硬化)。

●血管の中が細くなるため、血液を多く流そうと心臓に負担がかかります(不整脈や心疾患)。

●普段よりも多い血液を処理するために、腎臓に負担がかかります(腎臓疾患)。

塩分を控えることは、血管中の血液量を減らし、血圧を下げる手助けとなります。1日1g

食生活を振り返りましょう

では、どんな食事が塩分をとることになるのでしょうか？食べる量が多い人は、塩分が多くなります。右表は塩分が多くなりがちな新潟県民の食事の傾向です。当てはまる項目が多いほど塩分のとりすぎになります。自分の食生活を振り返ってみましょう。

市では、月に1回、栄養士と保健師で食事や生活習慣病に関する相談会(生活習慣病予防相談会)を開催しています。自分の食事や生活の振り返りができまうので、気軽に相談ください。

減塩の3つのポイントです



健康支援室 青木主査

減塩のポイント

- ①しょうゆなどは、かけるよりもつけて食べる。
- ②塩分を含まない酢やレモンなどの調味料を使う。
- ③とうがらし・こしょうなど香辛料を活用する。

包括支援センターだより



～認知症カフェをのぞいてみませんか～

認知症は誰にでもなりうる可能性のある身近な病気です。団塊の世代が75歳以上となる2025年（平成37年）には、認知症高齢者数が約5人に1人の割合に達すると推計されており、決して他人事ではありません。

認知症の人もその家族も住み慣れた地域で自分らしく生活するためには、周囲の人が認知症を理解し、温かく適切に接することが大切です。市では認知症の人やその家族を地域で支えるしくみの一つとして認知症カフェを開催しています。

9月の認知症カフェのご案内			
地区	村上 「かたるんカフェ」	朝日 「スマイルカフェ」	神林 「まつかぜカフェ」
と き	9月28日(水) 午後1時30分～3時30分	9月20日(火) 午後1時30分～3時30分	9月4日(日) 午後1時30分～3時
と ころ	マナボーテ村上2階 喫茶ルーム	グループホーム ふるさと	グループホーム まつかぜ
参加費	100円	無料	無料
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。		

「認知症カフェ」って何？

認知症カフェは身近にあるカフェのように気軽にお茶を飲みながら、認知症の相談や参加者同士で情報交換が出来る憩いの場です。現在市内各地でカフェが開かれており、随時市報などでご案内しています。

- 対 象・・・認知症の人やその家族、認知症について関心のある人、介護専門職の人などどなたでも参加できます。
- 内 容・・・ゆっくりお茶を飲みながら、おしゃべりしましょう。認知症の相談もお気軽にどうぞ。
- 参加費・・・100円程度
- その他・・・開催時間内の出入りは自由です。お気軽に都合のいい時間にお越しください。みなさんの助け合いが、地域包括ケアを支えます

▼村上地区「かたるんカフェ」



▲神林地区「まつかぜカフェ」

●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

平成27年度

ふるさと村上応援寄附金実績報告

4,316件 82,804,102円

平成27年度の「ふるさと村上応援寄附金（ふるさと納税）」は、平成27年9月からご寄附をいただいた人にお礼として市の特産品の送付を開始したことで、平成26年度の約80倍の金額にあたる8,280万円のご寄附をいただきました（表1）。

全国各地に市の特産品の宣伝ができたこと、さらには地元産品の消費拡大など、大きな経済効果が生まれました。

●寄附の内訳

活用希望事業	件数	金額	主な活用先
市長の進めるまちづくりにおまかせ	1,409件	27,718,000円	村上牛生産振興対策事業補助金 産業支援プログラム事業補助金
美しい自然環境と景観の整備、保全	1,274件	23,174,102円	歴史的風致維持向上計画関連事業 村上市景観形成助成金事業
将来を担う人材の育成	857件	16,793,000円	第3子以降保育料無料化事業
健康で安心な暮らしづくり	552件	10,853,000円	防犯灯LED化事業
芸術、文化、スポーツの振興	224件	4,266,000円	山北体育館改修工事事業

表1：年度別寄附金額

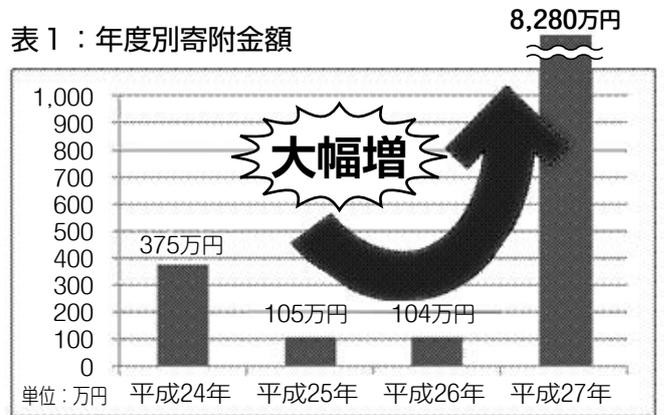
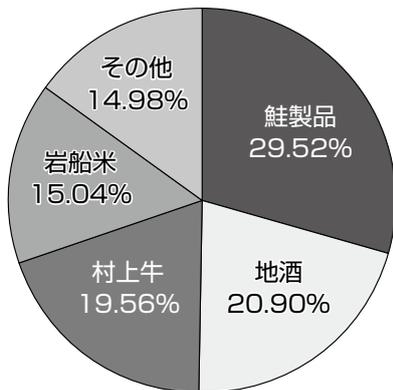


表2：お礼品の内訳



市外の人から一番選ばれたお礼品は、鮭のまち村上が誇る「鮭製品」。続いて、全国的にお礼品として人気がある「酒」、「肉」、「米」製品が多く選ばれました（表2）。

また、東京都に住んでいる人からの寄附が最も多く、首都圏からの寄附が全体の5割以上を占めています。

村上市には、他の市町村に負けない豊富な特産品があるため、首都圏を中心に広告・宣伝に力を入れ、ふるさと納税で村上市を応援してくれる人達を増やしていきます。

ふるさと納税の宣伝にご協力をお願いします

6月にお礼品のリニューアルを行い、特産品の数を増やし、瀬波温泉の旅行券を追加しました。

市外に住む親戚や友人、知人の皆さんにPRしていただき、豊富な特産品から村上の風土を感じてもらい、帰省や旅行の際には、瀬波温泉の旅行券をご利用いただければと思います。

昨年度を越える寄附額を目指し、工夫を重ね引き続き取り組んでいきますので、ご協力をお願いします。

●問い合わせ 政策推進課企画政策室 ☎53-2111（内線534）



連載 **教えて!**
No.5 岩船沖洋上風力発電

市が推進する「洋上風力発電」についてシリーズでお伝えしていきます。

第1、2回推進委員会を開催

平成28年度第1回の推進委員会を7月4日(月)に、第2回を8月3日(水)に開催しました。会議では、これまでの調査状況の報告のほか、事業における法的課題について議論を行いました。



市民講演会「地球温暖化と洋上風力発電を考える」を開催



7月31日(日)に総合文化会館で、東京大学の谷口氏、新エネルギー・産業技術総合開発機構の伊藤氏、(株)日立製作所の松信氏を講師にお招きし、地球温暖化と洋上風力発電に関する市民講演会を開催しました。当日は約90人が来場し、熱心に耳を傾けていました。また、講演会会場では、地球温暖化や洋上風力発電に関するパネルや模型などを展示し、来場者に見学していただきました。

●問い合わせ 村上市岩船沖洋上風力発電推進委員会事務局
 環境課新エネルギー推進室 ☎53-2111 (内線275)

人権啓発シリーズ ③

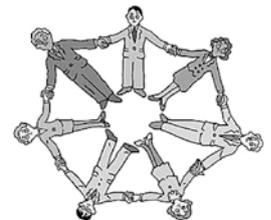
～考えよう相手の気持ち 育てよう思いやりの心～



公正な採用選考のために

「就職」は、生活の安定や社会参加を通じての生きがいなど、生きていく上で極めて重要なものです。

この重要な「就職」を決める採用選考は常に公正であることが求められます。採用選考時に、次のような質問や不要な書類(戸籍謄本など)の提出を求めることなどは、就職差別につながるおそれがあります。



就職差別につながるおそれのある事項

(本人に責任のない事項)

- ① 本籍、出生地に関する事
- ② 家族に関する事(学歴、職業、地位、収入、資産など)
- ③ 住宅環境に関する事(間取り、住宅の種類、近隣施設など)
- ④ 家庭環境に関する事 など

(本来自由であるべき事項)

- ① 思想、生活信条、宗教
- ② 支持政党、加入団体
- ③ 尊敬する人物
- ④ 愛読書、購読新聞
- ⑤ 女性に限定した質問 など

公正な採用選考とは、本人に責任のない事項や本来自由であるべき事項を採用基準とすることなく、職務を遂行するために必要な適性と能力のみを基準として採用を決定するものです。

●問い合わせ 市民課生活人権室 ☎53-2111 (内線281)

シリーズ

地域おこし協力隊通信

新しからぬおもしろい

3

●問い合わせ 自治振興課自治振興室
☎53・2111 (内線3331)

今回は、山北地区中俣地域で活動する大滝
順子隊員からのレポートを紹介します。



隊員 大滝順子
Junko Otaki

山は眺めるものだと思っていた
私が「ここにはまだ日本が残って
る！」と驚愕したのが一昨年の秋。
昨春から山里入門生活が始まりま
した。

「のんびり牧歌的」ではなく、「超
ハード」ときどき牧歌的「の日常は
最高に刺激的で、生きるすべや文
化を教えてくれる地元の人々は、
本当にカッコイイ。」

知れば知るほど、困ってきたこ
とがあります。言葉です。単語が
全く違い独特な言い回しや訛りが
ありすぎて、だいたいわかっても
文化や伝統をちゃんと継ぎたいと
思えば、明確に理解するのは結構
大変。

その都度聞けば結局不明なま

「知るほど広がる、知らない世界」



▲地域の人とふれあう順子隊員(右)

まなことも。ウエブにも辞書にも
ない。ヤマガ？いわこ？オットン
タカタカ？みたいな。
そんな時、「山北のおかし話」
という絵本に出会いました。あえ
てベタバタの山北弁で書かれてい
て、現代語訳を巻末に付録する心
意気。まさに方言の教科書です。
昔ながらのこの暮らしもファンタ
ジーと化します。「山北町の民族」
や「公民館報」なども他人事じゃ
ないおもしろさで、この暮らしを
繋げてきた人々や、これらの本を
作られた人々、本当に尊く思いま
す。というわけで、「山北の言葉」
も練習中です。

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】

- ◆ アンマーとぼくら(有川浩 ありかわひろ)
- ◆ 歌姫メイの秘密(伊藤たかみ いとう)
- ◆ 治部の礎(吉川永青 よしかわながはる)
- ◆ 津軽双花(葉室麟 はむろりん)
- ◆ 私が失敗した理由は(真梨幸子 まりゆきこ)
- ◆ 英雄の条件(本城雅人 ほんじょうまさひと)
- ◆ ダイエット物語…ただし猫(新井素子 あらいもちこ)
- ◆ 海の家族(石原慎太郎 いしはらしんたろう)
- ◆ 青い海の宇宙港 春夏篇(川端裕人 かわばたひろと)
- ◆ 松本城、起つ(六冬和生 むとうかずき)
- ◆ 行方(春口裕子 はるぐちゆうこ)
- ◆ ブッポウソウは忘れない(鳥飼杏宇 とりかいひゅう)
- ◆ テーマ別のビブリオトーク(笹倉剛 ささくらつよし)

◆中央図書館9月の休館日◆

月曜日	5日、12日、26日
第2金曜日(館内整理日)	9日
祝日振替休館日	20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

- ◆ 働くママと子どもの〈ほどよい距離〉のとり方
(柘植書房新社 つげしよぼうしんしゃ)
- ◆ 本物の学力は12歳までの「作文量」で決まる！
(樋口裕一 ひぐちゆういち)
- ◆ 果物おしゃれクッキング(領家彰子 りょうけしやうこ)
- ◆ 週末介護(岸本葉子 きしもとようこ)
- 戦うムシ大百科(岡島秀治/監修 おかしましゅうじ)
- 「悩み部」の成長と、その緊張。(麻希一樹 まきかずき)
- ペーパーボーイ(ヴィンス・ヴォーター)
- ふしぎなカサやさん(みやにしたつや)
- おつかいおねがい！おつかいくん(鈴木のりたけ すずまき)

◆…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

村上地区

康 輝(こうき)	齋藤 康志	安良町
杏 那(あんな)	中村 悠久	飯野三丁目
雪 乃(ゆきの)	渡邊 法隆	瀬波上町
悠々夏(ゆゆか)	和田 光	岩船上大町
紬 希(つむぎ)	吉田 昇二	細工町
直 樹(なおき)	齋藤 行輝	天神岡
七 橙(ななと)	横井 雅人	三之町
楓 夏(ふうか)	佐藤 洋樹	田端町
心 湊(ここみ)	大津 弘樹	塩町

荒川地区

怜 慈(れいじ)	川村 政信	荒島
翼 (つばさ)	井上 武彦	山口
暁 (あき)	中山 将	坂町

氏名(ふりがな) 届出人 町内会名または住所

七 菜(なな)	新野 直樹	坂町
す ず	服部 聡	坂町

神林地区

心 愛(ここあ)	川崎 達彦	北新保
惟 月(いつき)	加藤 智史	上助測
慶 旭(よしあき)	遠山 孝慶	宿田
まりん	佐藤 正敏	指合
ゆずは	齋藤 大樹	南田中

朝日地区

美実子(みみこ)	横山 孝幸	関口
杏 奈(あんな)	板垣 陽一	大須戸
こなつ	相馬 大志	高根
陽 葵(ひまり)	内山 直也	千縄

おくやみ

氏名 年齢 町内会名または住所

村上地区

中山二二子	65	山辺里
渡邊 幸子	79	山居町一丁目
小林 勇	90	吉浦
桐澤 ソヨ	94	幸町
児玉 カウ	101	塩町
鈴木 光一	99	柏尾
中川 友樹	35	飯野西
稲垣 孝	69	南町二丁目
水島 祐子	42	三之町
川内 庄吉	80	鑄物師
大平 ミエ	74	小町
高野 恒義	86	松原町二丁目
原 文武	87	岩船上町
小栗トキエ	92	塩町
伊藤 一	83	大欠
安達チサト	93	二之町
川村 七郎	84	飯野一丁目
渡辺 博	68	肴町
東 龍治	87	岩船三日市
岸 十三藏	91	飯野一丁目
木村 貞	92	門前
小野 寛	68	岩船縦新町
加藤 武志	73	飯野桜ヶ丘
大滝 朝子	67	堀片

氏名 年齢 町内会名または住所

渡邊 孝	85	岩船下大町
------	----	-------

荒川地区

鈴木 新平	72	貝附
菅井 キミ	83	貝附
渡邊 昇	80	坂町
齋藤 定	82	坂町
信田アサイ	88	海老江
渡邊 和郎	88	大津
皆川 嘉一	85	藤沢
船山 健吉	82	佐々木
平田 トイ	99	藤沢
遠山 キミ	90	金屋

神林地区

平山 チカ	88	高御堂
高野 タケ	96	小岩内
佐藤 昭八	89	松沢
稲垣 ヤエ	93	有明
齋藤 咲子	85	塩谷
大倉 陽子	43	南田中
矢部 榮	82	平林
石田 護	75	平林
稲家 ヒサ	95	上助測
田島 耕一	67	飯岡

氏名 年齢 町内会名または住所

吉村 修	89	七湊
川崎ヒデミ	75	北新保
田中 善作	59	牛屋
増田 コウ	96	牧目

朝日地区

志田 正喜	83	上野
佐藤又治郎	85	関口
佐藤 春二	92	布部
小田ヨシノ	90	薦川
中山 松吉	88	大須戸
佐藤 ケイ	85	大須戸

山北地区

加茂 辰興	95	府屋駅前通
板垣 ヨシ	93	勝木
田宮外佐喜	100	小俣
斎藤 辰己	99	寒川
増子 明	81	中継
大平マスミ	84	碁石
佐藤 良智	91	長坂
小田 廣志	82	荒川口
河面トメヨ	97	大毎

※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承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  30,199人(△42)  32,837人(△11) 計63,036人(△53)  23,029世帯(13)

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、
第二保育園に通うこの2人！

そうたくん

【すきなもの】
メロン
【おとなになったら】
サッカー選手



さつきちゃん

【すきなもの】
レモン
【おとなになったら】
アイドル (AKB)

むらかみの話題ワンモアショット!

7/31

多くの謎とロマンを秘めた黄金伝説
ゴールドパーク鳴海



◀ 金山の歴史に興味津々の来場者

ゴールドパーク鳴海（鳴海金山）がオープンしました。慶長年間には全国の産金量の3分の1を産出したと言われている鳴海金山。当時のタヌキ掘り（手掘り）の跡や荒々しい岩肌などを見ながら、深い歴史に思いをはせてみませんか。今年度の公開は黄金坑だけのため、入場料は無料です（砂金採り体験は200円）。営業期間は10月2日(日)までの毎週日曜日です。ぜひ、お越しください。

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



佐藤 莉愛ちゃん(左)
平成23年8月8日生
来輝くん(右)
平成26年1月14日生
(石原)



高橋 凜ちゃん
平成27年9月24日生
(名割)



平山 柚葵ちゃん
平成24年3月30日生
(七湊)



神田 結架ちゃん
平成27年10月6日生
(山辺里)

編集後記

▶今回特集したあらかわ大祭の取材で、初めて拝見した神輿渡御や民謡流し。その迫力と熱気にとても感動しました。取材前には、初日に限定販売された「夢のあらかわ氷」を食べてみたのですが、地元のお菓子屋さんの手作り濃厚ソースが、ふわふわの氷にかかったかき氷は、まさに絶品。何度でも食べたくなるこのかき氷の味が、忘れられない夏となりました。(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



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。

編集・発行 ●本紙掲載記事の無断転載を禁じます
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534 F.AX 0254(53)3840

ホームページアドレス <http://www.city.murakami.lg.jp>
メールアドレス seisaku-k@city.murakami.lg.jp

印刷 (株)フタバ・スタンプ新潟