

市報むらかみ Murakami



TOPICS

- ② 特集 鮭と生活習慣病の関わり
- ⑥ むらかみの話題
- ⑧ 平野歩夢選手 祝賀凱旋パレードと出場報告会
- ⑨ 第32回 笹川流れマラソン結果
お知らせ版

特集

鮭と生活習慣病の関わり

—健康コホート調査から見た村上市の現状—



村上市では、新潟大学と協力し、平成23年から「健康コホート調査」を実施しています。

この調査の目的は、健康寿命の延伸をめざし、介護予防を見えた生活習慣病（高血圧、糖尿病、認知症など）対策のために、将来の病気の発生に生活習慣がどのように関わっているかを解明することです。

今回の特集では、この「健康コホート調査」から見てきた村上市の生活習慣の現状についてお知らせします。

1 村上市と県との比較

村上市は疾患別要介護等認定者有病割合で、生活習慣病（心臓病、高血圧症など）の割合が、いずれも県の数値を下回っています。（図1）

これらの病気は生活習慣を改善することにより、発生率や死亡率を下げる事ができるとされています。

ではなぜ、村上市は、県平均より数値が低いのでしょうか。今号では、健康コホート調査からその理由を考えてみます。

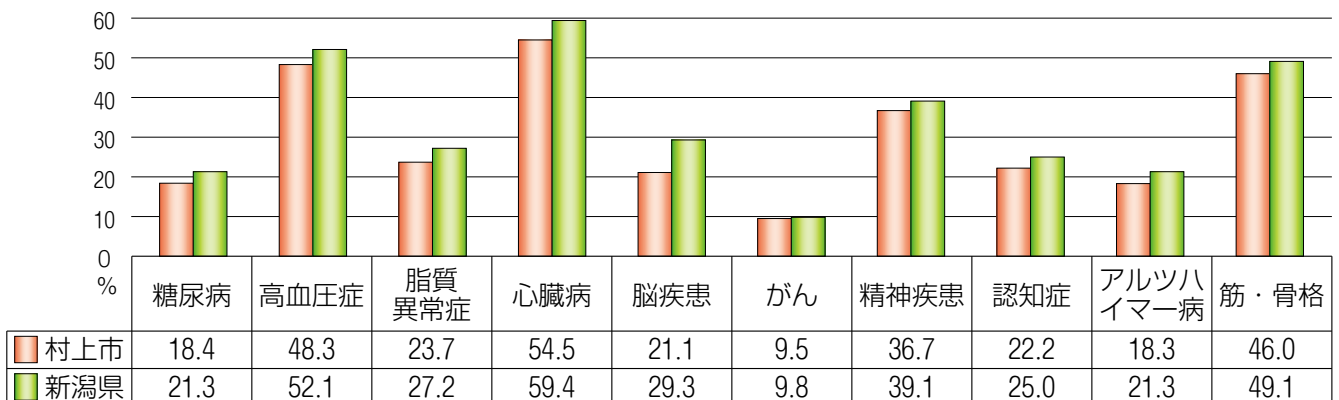


図1：疾患別要介護等認定者有病割合の県比較（平成28年）（単位：%）

資料：KDBシステム

2 健康コホート調査

○初回調査（平成23～25年）

40～74歳の村上市、関川村、栗島浦村の住民の方を対象に行い、1万4364人に健康調査



にご協力いただき、そのうち8497人から血液を提供していただきました。

多くの方のご協力で、皆さんの生活習慣などが把握でき、将来の病気の発生に生活習慣がどのように関わっているのかを、解明する基礎データとなりました。

○フォローアップ調査（5年おき）

健康コホート調査の最大の特徴は、初回調査をしっかりと行った上で、協力者の皆さんのその後の生活習慣・体調の変化や、病気の発生を長期にわたり地道

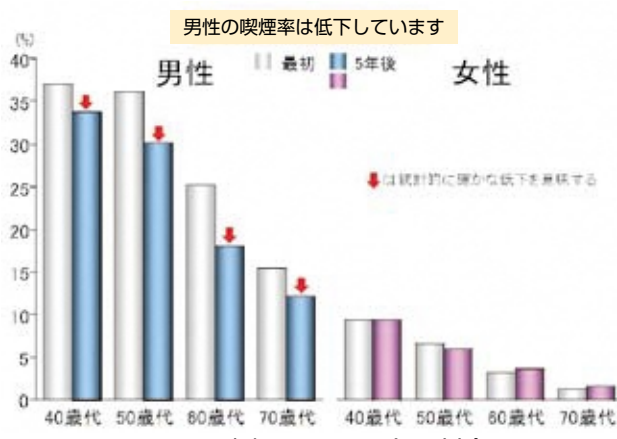
に調べていくことです。これにより、病気になる人とならない人で何が違うのかを明らかにすることが出来ます。

これから5年おきに、平成38（2026）年まで調査を続ける予定です。

○フォローアップ調査結果

平成28年には、調査票による5年後のフォローアップ調査を行いました。

この調査の主な目的は、参加者の皆さんの5年間の変化を多

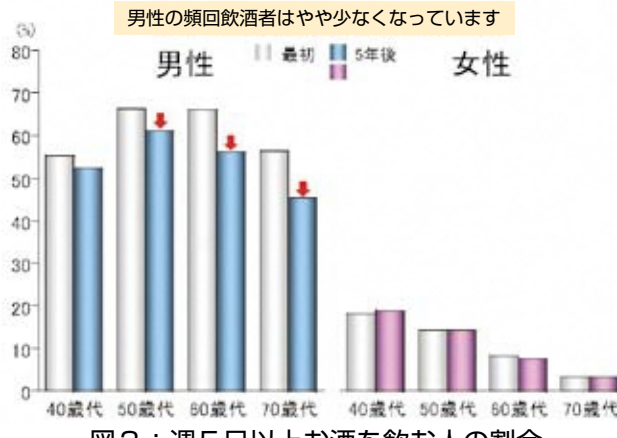


方面から観察することです。

主要な生活習慣に関して、平成23年と平成28年の結果を比較してみると、喫煙率と頻回飲酒者の割合では、男性がほぼ全年代で低下していました。（図2、3）

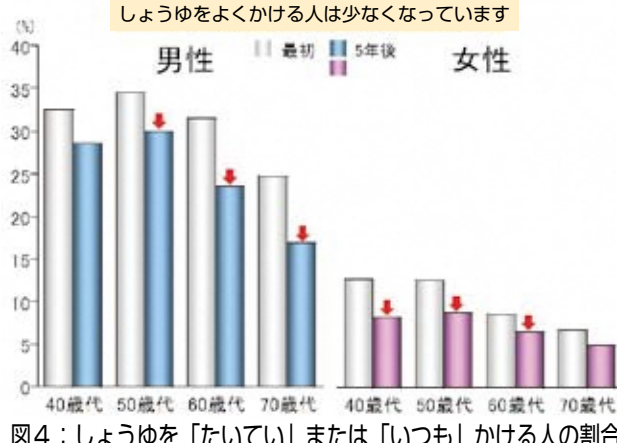
塩分摂取量の評価は難しいのですが、「食卓でよくしょうゆをかける」という人の割合は、男女とも全年代で低下しています。（図4）

その他に「麺類の汁を多く飲む」という人の割合も低下していました。「味つけが濃いかど



うか」についての項目は、変化が確認されませんでした。塩分摂取量の低下は確かなことによります。また、運動の習慣についても、はっきりとした変化を確認できませんでした。

今回の結果から、運動以外の生活習慣は徐々に改善していることが明らかになりました。これは皆さんの生活習慣改善の意識向上の成果ともいえます。今後、地域全体における生活習慣病の発生率や死亡率は低下していくものと予想されます。



3 ビタミンDと鮭

最近、健康との関連からビタミンDが注目されています。健康コホート調査では、ビタミンDの効果は将来明らかにすることができると考えています。

市民の皆さんにとって大切な食材である鮭には、ビタミンDが豊富に含まれています。日本人はその大半を魚から摂取しますが、魚の中でも塩引きにするシロザケは、ビタミンDの王様

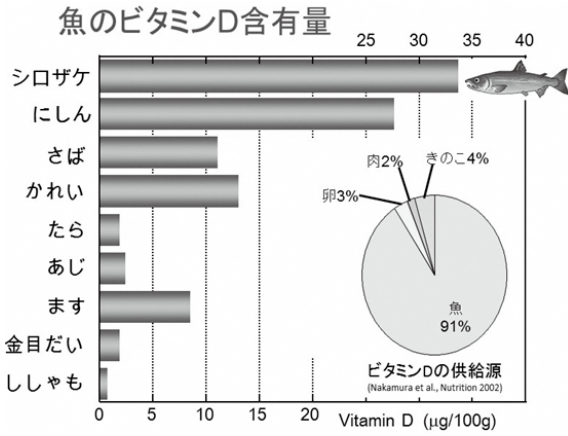


図5：魚のビタミンD含有量およびビタミンDの供給源

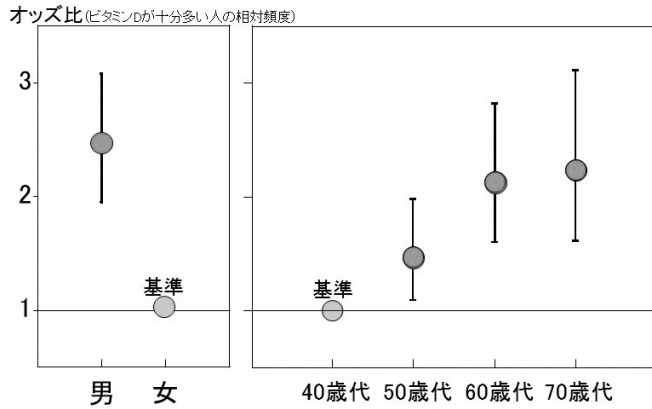


図6：性別、年代別の血中ビタミンD

人の体内のビタミンDが多いか少ないかは血液中の「25水酸化ビタミンD」を「25水酸化ビタミンD」を検査したところ、血中のビタミンDは女性が男性よりも明らかに低いことがわかりました。(図6左)

人の体内のビタミンDは日光検査することでもわかります。血液提供者の「25水酸化ビタミンD」を検査したところ、血中のビタミンDは女性が男性よりも明らかに低いことがわかりました。(図6左)



逆により日照時間は秋から冬にかけて短くなりますが、不思議なことには血中ビタミンDの濃度は低下しませんでした。(図7)

このようなことは他の調査研究では見られません。秋から冬にかけてビタミンDが低下していかないのは、この時期にとれる鮭の摂取量が増えていることが

にあたることで生成されますが、女性は太陽光線を避ける傾向にあるため、それが影響していると考えられます。

年代別に見ると若年者ほど低い値となっています。(図6右)

また、これまでの研究から成人の中で20歳代の血中ビタミンDが、最も低いという結果が出ています。若年者ほど屋外で過ごす時間が短く、ビタミンDの豊富な魚を食べていないことが関係していると考えられます。

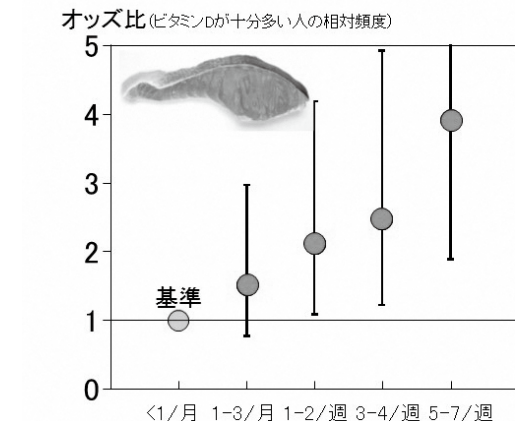


図8：鮭の摂取頻度(秋～冬)別の血中ビタミンD

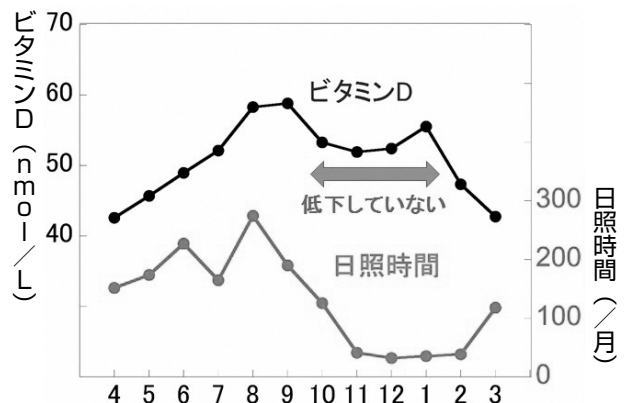


図7：血中ビタミンD濃度の季節変動



村上健康コホート調査 ～鮭で元気プロジェクト～

新潟大学大学院医歯学総合研究科
環境予防医学分野

なかむら かずとし 教授
中村 和利

私ども新潟大学・新潟医療福祉大学のグループは、平成23年より縦断的な健康調査（コホート調査）を行っています。これまで調査の進捗などを参加者の皆様にお手紙「コホート調査だより」で報告させていただきました。

なぜ私たちが村上市を含む県北地域を調査対象としたかと申しますと、村上の代表的な食材である鮭にはビタミンDが大変豊富に含まれており、ビタミンDの研究は県北地域の皆様に、特に興味を持ってもらえるものと思ったからです。

私たちのこれまでの研究や他の研究で、ビタミンDが多いほど骨密度が高く、転倒骨折が少ない傾向であることが報告されてきました。また、外国での研究では、ビタミンDが多いと認知症やある種のがんなどが予防できるかもしれないという報告が見られます。しかしながら、ビタミンDと病気との関連性に関しては、まだ十分にわかっていないというのが現状です。コホート調査を継続することで、ビタミンDと病気との関連がさらに解明されることが期待されます。

私たちは村上健康コホート調査を着実に進めています。これからも随時地域の皆様に、その成果をお知らせしていきたいと思ひます。

村上健康コホート調査のホームページ

<http://www.med.niigata-u.ac.jp/yg/murakami/index.html>に最新情報を載せていますので、ご覧ください。

一因と考えられます。その理由として、鮭には多量のビタミンDが含まれていることがあげられ、今回の調査でも鮭の摂取頻度と血中ビタミンDには強い関連が見られました。(図8)

この事実はとても興味深く、NHKの「ためしてガッテン！」

4 健康寿命の 延伸のために

（平成29年6月7日）と「つまいッ」（平成29年12月24日）にもこの話題が取り上げられました。

健康コホート調査により、村上市の生活習慣の実態がみえてきました。

いつまでも健康で生活するためには、生活習慣病などの発症や重症化を予防することが、なによりも大切です。まずは健診を受けて、自分の体の状態を知

ることから始めましょう。

また、認知症予防も健康寿命の延伸のために重要です。健康コホート調査では認知症予防研究にも積極的に取り組んでいきます。その一環として平成28年に約千人の方に協力していただき、ものわすれ検査（認知機能検査）を行いました。今後、ものわすれが進むことと関わり深い日常生活の要因を、解明していきたいと考えています。

これから「健康コホート調査」で、市民の皆さんの健康に関する現状が明らかになっていくこととでしょう。



● 問い合わせ

保健医療課健康支援室

☎ 53・2111（内線2440）



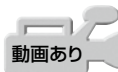
▶町屋に映える艶やかな着物



3/20

新企画「城下町 着物でぶらり」

あんせんこうじ 安善小路ほか



「町屋の人形さま巡り」の新企画「城下町着物でぶらり」の開幕式が、行われました。

これは、人形さま巡りを主催している村上町屋商人会が、人形さま巡りをさらに楽しんでもらおうと企画したものです。

実行委員長代理の黒田景弘さんは「町屋に着物はマッチします。気軽に着物を楽しんでほしい」とあいさつ。

参加者は、町屋に映える着物姿で黒堀通りや町屋などをぶらりと巡りました。

3/24、
25

蒸気機関車「D51」の一般公開

荒川総合体育館脇

SL村上ひな街道号の運転にあわせて、荒川総合体育館脇に保存されている「D51-735」が一般公開されました。

これは、当時の国鉄から旧荒川町へ100年間の無償貸与がされたもので、現役時代そのままの姿で保存されている全国でも数少ない貴重な蒸気機関車です。

動力機関の力強さを外側からでも見る事ができ、黒一色の勇壮な姿は、当時、坂町駅が「ヒトやモノ」の流れを生み出す物流の要所であり、鉄道のまちとしてにぎわった栄華を思い起こさせるかのようでした。多くの親子連れや鉄道ファンが詰めかけ、記念撮影をしたり、旧国鉄職員の方の説明に熱心に耳を傾けたりしていました。



◀蒸気機関車がお披露目

3/26

運動→買い物のコラボで大満足！

イオン村上東店

▶店内見学と品定めを兼ねて
ウォーキング



神林地区の方を対象に、NPO法人希楽々主催の買い物弱者支援事業「ささえ隊」が開催されました。買い物が困難な参加者が、希楽々のマイクロバスでイオン村上東店に到着後、簡単な健康体操と店内ウォーキングを開始。その後、皆さん思い思いの売り場へ向かい、買い物を楽しみました。

日常の買い物が生活課題としてあげられる中、健康づくりの事業をプラスした取り組みに、参加者も大満足の様子でした。

3/26

荒川地区公民館起工式

荒川地区公民館

▶工事の安全を祈つてくわ入れを
行う高橋市長



平成31年4月に供用開始予定の荒川地区公民館建設工事の起工式が行われました。

現在の公民館は築30年以上が経過し、老朽化が著しいことから既存施設の敷地内で建て替えを行うものです。建て替え後は、荒川地区の生涯学習拠点と保健センターとしての機能を合わせ持ち、皆さんが安心して利用できるようバリアフリーに配慮した施設として、生まれ変わります。

4/7

いいよ、せなみ～瀬波温泉開湯114年 感謝祭～
瀬波温泉特別会場

▶たくさんのお菓子がまかれました



開湯から今年で114年を迎える瀬波温泉で、感謝祭が開催されました。

オープニングイベントとなったこの日は、餅まきや瀬波温泉潮太鼓の演舞、射的・卓球コーナー、インモーション（次世代乗り物）の乗車体験、ポッチャなど盛りだくさんの内容で、訪れた多くの家族連れなどが楽しんでいました。

新潟市から家族で来ていた青山彩希ちゃん（6歳）は「温泉大好きです。餅ひろいとても楽しかったです」と話してくれました。

4/4

友好都市協定調印式
茨城県大洗町役場

▶大洗町の小谷町長（左）と握手を交わす高橋市長



茨城県大洗町と村上市が友好都市協定を結びました。東日本大震災時に同町の砂浜復旧のために当市が白砂を提供したことをきっかけに連携を深め、「みなとまち同士」という縁もあり、実現したものです。

今後は、観光や産業、教育など幅広い分野で交流し、災害時に必要物資（食料や医療品など）の提供などを行っていきます。

4/15

リニューアルオープンセレモニー
山北総合体育館

▶子どもたちにも人気のボルダリング



耐震補強・大規模改修工事を行った山北総合体育館で、リニューアルオープンを記念した催しが開かれました。参加者は、色の付いたさまざまな形の突起物が付けられた壁を登る「ボルダリング」体験や、弾力性のある床面に改修された走路の感触を確かめていました。

参加した50代男性は「冬期は体育館内を毎日ジョギングしています。体に負担の少ない走路になり、とても走りやすいです」と話していました。

4/6

春の交通安全祈願祭
朝日みどりの里 屋根付き多目的広場

▶国道7号沿いの猿沢交通安全観音像に向かつて祈願



春の全国交通安全運動に伴って交通安全祈願祭が行われ、村上警察署員や交通安全協会の関係者など24人が出席しました。

岩沢駐在所の外山巡査部長が「この地域の方々は、マナーがよく、交通安全指導の際にも約100台の車とすれ違いましたが、その半数は自分にあいさつをしてくれました。ぜひこのままマナーを守って運転をして欲しいです」と祝辞を述べ、これからの交通安全を祈願しました。



平野歩夢選手 祝賀凱旋パレードと出場報告会

地元のスーパースターに15,000人



— 平野選手は感謝の言葉 —

快挙を祝福

平昌冬季五輪のスノーボード男子ハーフパイプで、2大会連続の銀メダルを獲得した平野歩夢選手の祝賀凱旋パレードと出場報告会が、3月21日（水・祝）に行われました。

平野選手と父英功（左）さんが赤いオープンカーで村上役所前を午後1時過ぎに出発し、村上地域振興局までの約1・3kmをおよそ1時間かけて凱旋パレード。沿道を埋め尽くした市内外から集まった約1万5千人の観客は、平野選手が目の前を通ると旗を振ったり、写真を撮ったりしながら、「おめでとう」「お帰りなさい」「こっち向いて」と声をかけていました。平野選手は、銀メダルを掲げながら手を振り続け、笑顔で観客の声援に応えていました。

パレードの後、市民ふれあいセンターでは出場報告会が行われ、オリンピックでの競技を振り返りながら、平野選手は「応援していただいたすべての人に感謝しています。今後も皆さんに夢や勇気を与えられる選手を目指します」と話していました。



第32回 笹川流れマラソン 結果

— 潮風・ふれあい・さわやかRUN —

春雪の海辺を駆け抜けた



まさかの雪にも負けず疾走

市制施行10周年記念の年のスタートを飾る「第32回 笹川流れマラソン」が4月8日(日)に行われました。

大会当日は、まさかの降雪にもかかわらず、全国から1426人のランナーが参加。寒い中を頑張つて力走するランナーに沿道の市民やスタッフが温かい声援を送りました。

また、地元の小・中学生による応援メッセージが書かれたのぼり旗や横断幕が選手を激励。ゴール後のあおさ汁は冷えきつたランナーに何よりの一杯となりました。

参加した選手の皆さん、運営に協力してくれた地域の皆さん、ありがとうございました。

●問い合わせ 第32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

大会 結果

※市内に住所があった入賞者(8位以内、氏名上の数字は順位)を掲載しています。敬称略

3 km男子小学生4・5・6年生

8 齋藤 聖(勝木)

3 km男子中学生

8 内山 暖和(坂町)

3 km女子中学生

2 近藤 葉香(浜新保)

4 伊藤 華帆(温出)

5 高橋 みろく(藤沢)

6 本間 陽奈(寝屋)

7 増子 星奈(府屋)

8 増子 歩友美(岩崎)

10 km男子29歳以下

1 相馬 一生(早稻田)

10 km男子40歳代

4 佐久間 隆司(藤沢)

10 km男子50歳代

6 菅原 進(岩沢)

10 km男子60歳以上

2 斎藤 正幸(藤沢)

10 km女子60歳以上

5 阿部 トミ子(坂町)

ハーフ男子29歳以下

5 相馬 平(高根)

ハーフ男子50歳代

4 北澤 厚男(山口)

ハーフ女子40歳代

1 遠山 さゆり(金屋)

ハーフ女子50歳代

3 山脇 牧子(松原町四丁目)

7 東海林 直美(中継)

平成30年度から 保険料（税）率が変わります

後期高齢者医療保険料

表1 平成30・31年度の保険料率・賦課限度額

	平成29年度 (改定前)	平成30・31年度 (改定後)	比較
均等割額	35,300円	36,900円	1,600円
所得割率	7.15%	7.40%	0.25%
賦課限度額	57万円	62万円	5万円

新潟県後期高齢者医療広域連合では、平成20年度の制度開始からこれまで、保険料率を据え置いてきました。しかし、将来的に加入者数や医療給付費などの増加が見込まれることから、加入者の負担をできる限り抑制するために、広域連合決算剰余金と新潟県に設置している財政安定化基金を活用した上で、平成30年度から保険料率の引き上げを行いました。(表1参照)

表2 保険料の決まり方

均等割額 1人当たり 36,900円	+	所得割額 (前年中の総所得金額など - 基礎控除額33万円) × 所得割率 7.40%
= 年間保険料額 (賦課限度額62万円) ※100円未満切捨		

◆保険料の決まり方
保険料は、加入者が等しく負担する「均等割額」と、加入者の所得に応じて負担する「所得割額」の合計です。前年中の総所得金額などや世帯の所得状況により、個人単位で保険料が決まります。(表2参照)
なお、「均等割額」は、前年中の世帯の所得状況に応じて軽減される場合があります。
※平成30年度の保険料額や納付方法、軽減制度などの詳細については、7月中旬に送付される「後期高齢者医療保険料決定通知書」を確認してください

表3 保険料の計算例

【単身世帯で、前年中の収入額が公的年金220万円のみの場合】

前年中の総所得金額など 公的年金収入220万円 - 公的年金等控除120万円 = 100万円	-	基礎控除額 33万円を引く	→	基準総所得金額 (所得割率に乗じる額) 67万円
--	---	------------------	---	--------------------------------

保険料額はこのように変わります

区分	平成29年度	平成30年度	比較
均等割額	35,300円	36,900円	1,600円
所得割額	47,905円	49,580円	1,675円
年間保険料額 (100円未満切捨)	83,200円	86,400円	3,200円

●問い合わせ
新潟県後期高齢者医療広域連合
業務課 資格保険料係
☎ 025・285・3222

国民健康保険税

平成30年度から国民健康保険の制度が変わり、県が国保財政の責任主体となりました。このため、県が市町村の事業費納付金や標準保険料率を算定し、市町村はそれを参考に保険料の税率や税額を算定することになりました。

市では、県が算出した標準保険料率などを基に保険税率を見直し、加入者の負担に配慮して、平成30年度の保険税率などを決定しました。

◆保険税の決まり方

保険税は、医療分と支援金分、介護分を合算した額となり、世帯単位で計算されることから、世帯主が納税義務者となります。

「均等割額」「世帯平等割額」は、前年中の世帯の所得状況などに応じて軽減される場合があります。

※平成30年度の保険税額や納付方法、軽減制度などの詳細については、世帯主あてに7月中旬に送付される「国民健康保険税納税通知書」を確認してください

●問い合わせ

税務課保険係

☎ 53・2111 (内線2152)

表1 平成30年度の保険税率・賦課限度額

課税区分		平成29年度 (改定前)	平成30年度 (改定後)	比較			
医療分 (医療費の支払いに充てる分)	対象者： 加入者全員	所得割率	7.5%	6.3%	△ 1.2%	所得割率 加入者の基準総所得金額（前年中の総所得金額等 - 基礎控除額33万円）に乘じる率です。	
		均等割額	26,000円	20,500円	△ 5,500円		均等割額 加入者一人ひとりに等しく負担していただく分です。
		世帯平等割額	12,400円	14,600円	2,200円		
		賦課限度額	54万円	58万円	4万円		
支援金分 (後期高齢者医療制度を支える分)	対象者： 加入者全員	所得割率	2.5%	2.8%	0.3%	世帯平等割額 世帯ごとに等しく負担していただく分です。	
		均等割額	9,900円	12,300円	2,400円		
		賦課限度額	19万円	19万円	変更なし		
介護分 (介護保険制度を支える分)	対象者： 40～64歳の加入者	所得割率	2.2%	2.4%	0.2%	賦課限度額 保険税の上限です（平成30年度の税制改正により改定）。	
		均等割額	13,000円	13,900円	900円		
		賦課限度額	16万円	16万円	変更なし		

表2 保険税の計算例

【加入者が夫婦と子の3人で、前年中の総所得金額などが以下の世帯の場合】

加入者	年齢	前年中の 総所得金額など		基準総所得金額 (所得割率に乘じる額)
世帯主	63歳	100万円	基礎控除額 33万円を引く	67万円
配偶者	61歳	0円		0円
子	30歳	130万円		97万円

保険税額はこのように変わります

課税区分		平成29年度	平成30年度	比較
医療分 (加入者全員)	所得割額	123,000円	103,320円	△ 19,680円
	均等割額	78,000円	61,500円	△ 16,500円
	世帯平等割額	12,400円	14,600円	2,200円
	小計 (100円未満切捨)	213,400円	179,400円	△ 34,000円
支援金分 (加入者全員)	所得割額	41,000円	45,920円	4,920円
	均等割額	29,700円	36,900円	7,200円
	小計 (100円未満切捨)	70,700円	82,800円	12,100円
介護分 (世帯主と配偶者)	所得割額	14,740円	16,080円	1,340円
	均等割額	26,000円	27,800円	1,800円
	小計 (100円未満切捨)	40,700円	43,800円	3,100円
年間保険税額		324,800円	306,000円	△ 18,800円

介護保険料

65歳以上の人の介護保険料は、3年ごとに見直しを行っています。平成30～32年度までの介護保険料が、決まりましたのでお知らせします。

◆保険料が変更される主な理由

- ① 要介護認定者数と介護サービス受給者数の増加と、介護報酬が0.54%引き上げられることによる介護給付費の増加が見込まれるため
- ② 市では、介護老人保健施設の整備や認知症対応型共同生活介護（グループホーム）、定期巡回・随時対応型訪問介護看護を計画しており、介護給付費の増加が見込まれるため
- ③ 国の給付費などに占める介護保険の65歳以上の人の負担割合が22%から23%に引き上げる政令の改正が行われたため

※平成30年度の介護保険料や納付方法などの詳細は、7月中旬に送付される「介護保険料納入通知書」を確認してください。なお、7月以降に65歳の誕生日を迎える人には、誕生日の翌月に送付します

65歳以上の人の介護保険料

平成29年度		平成30年度(2018年度)～32年度(2020年度)			
所得段階	年間の保険料額 (一月あたり)	所得段階	対象者	保険料率	年間の保険料額 (一月あたり)
第1段階	28,620円 (2,385円)	第1段階	・世帯全員が市民税非課税の老齢福祉年金受給者 ・生活保護被保護者 ・世帯全員が市民税非課税で、本人の「合計所得金額+課税年金収入額」が80万円以下の人	基準額 × 0.45	31,860円 (2,655円)
第2段階	44,520円 (3,710円)	第2段階	・世帯全員が市民税非課税で、本人の「合計所得金額+課税年金収入額」が80万円を超え120万円以下の人	基準額 × 0.70	49,560円 (4,130円)
第3段階	47,700円 (3,975円)	第3段階	・世帯全員が市民税非課税で、本人の「合計所得金額+課税年金収入額」が120万円を超える人	基準額 × 0.75	53,100円 (4,425円)
第4段階	57,240円 (4,770円)	第4段階	・本人が市民税非課税で、世帯員に課税者がいる人のうち、本人の「合計所得金額+課税年金収入額」が80万円以下の人	基準額 × 0.90	63,720円 (5,310円)
第5段階	63,600円 (5,300円)	第5段階	・本人が市民税非課税で、世帯員に課税者がいる人のうち、本人の「合計所得金額+課税年金収入額」が80万円を超える人	基準額	70,800円 (5,900円)
第6段階	79,500円 (6,625円)	第6段階	・本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の人	基準額 × 1.25	88,500円 (7,375円)
第7段階	85,860円 (7,155円)	第7段階	・本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上200万円未満の人	基準額 × 1.35	95,580円 (7,965円)
第8段階	98,580円 (8,215円)	第8段階	・本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が200万円以上300万円未満の人	基準額 × 1.55	109,740円 (9,145円)
第9段階	111,300円 (9,275円)	第9段階	・本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が300万円以上600万円未満の人	基準額 × 1.75	123,900円 (10,325円)
第10段階	117,660円 (9,805円)	第10段階	・本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が600万円以上の人	基準額 × 1.85	130,980円 (10,915円)

- ※公費による保険料軽減は制度改正により、第7期介護保険事業計画実施期間中に実施内容が変更する場合があります
- ※租税特別措置法に規定される長期譲渡所得または短期譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合には、上表の合計所得金額から特別控除額を控除します
- ※第1段階から第5段階では、所得税法に掲げる年金収入に係る所得がある場合には、合計所得金額から年金収入に係る所得額を控除します

●問い合わせ

介護保険制度について 介護高齢課介護保険室 ☎53-2111 (内線3410～3412)
 介護保険料の通知・納め方について 税務課保険税係 ☎53-2111 (内線2152)

健康への意識を持ちましょう

～村上市第2期国民健康保険データヘルス計画～
 ～村上市第3期特定健康診査・特定保健指導実施計画～

市では、市内の国保加入者の健康保持・増進のため、データヘルス計画および特定健康診査・特定保健指導実施計画の2つの計画を策定し、保健事業や特定健診などに取り組んでいます。
 平成29年度に、これまでの取り組み状況や実績に基づき評価を行い、国保加入者に向けたより一層の健康意識の向上と疾病予防の強化を進めるため、新たな計画を策定しましたのでお知らせします。

■主な取り組み

これまでの健康に対する意識や知識の普及を主眼とした事業では、意欲や関心の高い人の参加が多い状況でした。今回の計画では、より多くの人に健康への関心や知識を持ってもらうため、特定健診を受診していない人への受診勧奨や生活習慣病のリスクの高い人を対象にした保健事業を実施していきます。

また、特定健診の結果から指導対象者を明確にし、優先順位をつけて、より効果的・効率的に実施していきます。このほか後発医薬品の利用普及活動や重複して多くの医療機関を受診する人



いつまでも健康的な生活を送れるように、生活習慣を見直しましょう。

保健医療課国保室
 伊藤主事（新採用職員）
 「市民の皆さんの目線で仕事を
 するように心がけます」

■計画の見直し

国保加入者数は、年々減少していますが、高齢者が多く、一人あたりの医療費は増加傾向にあります。このことから健康寿命の延伸、医療費適正化へ向け、介護予防までを見据えた生活習慣病対策や疾病予防事業の強化が重要であるため、計画の見直しを行い、平成30～35年度までを期間とする新たな計画を策定しました。

■計画の目標

これまでの評価を行った結果を基に、新たな計画における目標を定めました（下表参照）。

中長期目標	評価指標	データ基	現状値	目標
脳血管疾患の減少	脳血管疾患有病者の割合	レセプト	3.9%	減少
虚血性心疾患の減少	虚血性心疾患有病者の割合	レセプト	3.4%	減少
糖尿病性腎症による透析患者数の減少	糖尿病性腎症による年間新規透析患者数	更生医療申請状況	6人 (国保3人)	減少

短期目標	評価指標	データ基	現状値	目標
高血圧有病者の増加の抑制	高血圧有病者の割合	レセプト	25.3%	減少
糖尿病有病者の増加の抑制	糖尿病有病者の割合	レセプト	12.2%	減少
脂質異常症有病者の増加の抑制	脂質異常症有病者の割合	レセプト	18.9%	減少
メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少	メタボリックシンドローム該当者・予備群の人数の減少率（20年度対比）	特定健診結果	32.2%	現状維持
特定健診受診率の向上	特定健診受診率	特定健診結果	41.6%	60%
特定保健指導実施率の向上	特定保健指導実施率	特定健診結果	54.5%	65%

への訪問活動を継続します。

上記の目標を達成するためには、多くの皆さんが健康への意識を持ち、自ら行動することが重要です。

市では、特定健診や特定保健指導、保健事業の実施にあたり、一人でも多くの加入者に参加していただけるよう取り組んでいきますので、ぜひ受診または参加してください。

なお、計画の詳細は、保健医療課および各支所地域振興課で閲覧できます。また、市ホームページにも掲載しています。

●問い合わせ

保健医療課国保室
 ☎53・2111（内線2410）

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。



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。

今年度のおすすめ講座や、利用の多い人気講座メニューをご紹介します。

出前講座の概要

■申込方法

『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、担当の職員が直接出向いて説明し、皆さんに学習機会を提供する事業です。

各テーマに合わせた講座メニューの

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、各課・局にご相談ください）。
②学習内容は、出前講座メニューから選んでください。

※全てのメニュー一覧は、ホームページに掲載しています

③各講座とも開講日の15日前までに、担当課・局などへ申し込んでください。

■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・県および民間団体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時間以内です。また、日程調整が必要なメニューもありますので、事前にご相談ください。

②会場は、申込者の希望する市内の集会所施設などで行いますので申込者で用意し、使用にかかる費用は申込者

の負担となります。

■受講料

受講料は無料です。（総合型スポーツクラブなど一部のメニューは有料です）

■その他

講座の内容については、マナーテラ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

人気講座&おすすめ講座メニュー

【防災】

出前講座メニュー	担当課名
想像力を高めて「もしも」に備える～クロスロード～	総務課
応急手当講習会	消防本部
災害発生時の高齢者等への支援について	介護高齢課

【環境】

出前講座メニュー	担当課名
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】

出前講座メニュー	担当課名
むらかみの食材を使った料理教室【有料】	農林水産課
新潟県の工事現場・ダム見学会	村上地域振興局
観光講座	観光課

【教育・文化・スポーツ】

出前講座メニュー	担当課名
まゆクラフト体験【有料】	朝日シルクフラワー製作工房
総合型地域スポーツクラブの出前講座【有料】	生涯学習課
村上歴史講座	

【市民生活】

出前講座メニュー	担当課名
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？」	
ぼくもわたしも消費者（小学生）	村上警察署
防犯講話	
人口ビジョンから見える課題と対策	政策推進課
その物件、まだ住めますか？～空き家バンクについて～	自治振興課
お金に関する学習会	新潟県金融広報委員会

【介護・健康】

出前講座メニュー	担当課名
認知症を知ろう ～ステップアップ編～	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
歯っぴーライフ	
おなか健康教室	新発田ヤクルト販売株
空容器工作教室	

平成30年度分の受け付けを開始します

住宅用太陽光発電システム設置費補助金

木質バイオマスストーブ設置費補助金

市では、環境負荷の少ない新エネルギーの導入促進による地球温暖化対策を推進するため、「住宅用太陽光発電システム」および「木質バイオマスストーブ（まきストーブや木質ペレットストーブ）」を設置する人に、設置費用の一部を補助しています。

★受付期間：**6月1日(金)～15日(金)まで** ※土・日曜日を除く

★申込方法：申請書に必要事項を記入し、指定する書類を添えて環境課または各支所地域振興課窓口へ直接提出してください。

★その他：申し込み多数により、予算枠を超えた場合は抽選となります。なお受付期間内に予算枠を超えなかった場合は、6月18日(月)から予算枠に達するまで先着順で受け付けます。

※平成31年度以降の補助金額については、国・県支援制度の動向により変更となる場合があります

住宅用太陽光 発電システム



補助金額

- ・市内の業者に発注する場合 1 kwあたり10万円（上限40万円）
- ・市外の業者に発注する場合 1 kwあたり8万円（上限32万円）

補助対象者

- ・市内に居住または居住しようとする人
- ・市内の既存戸建住宅もしくは新築戸建住宅に発電システムを設置する
または発電システムが設置された建売住宅を購入する人
- ・申請時において、市税などを滞納していない人

補助金予算枠

- ・1,600万円（約40件分）

※申請書の様式は窓口でも配布しています。
また、市ホームページからもダウンロード
できます（市HP→くらしの情報→電
気・ガス・上下水道→新エネルギー）

木質バイオマス ストーブ



補助金額

- ・ストーブ購入および設置費用の3分の1（上限10万円）
ただし購入および設置費用が6万円以上のものが対象となります。

補助対象者

- ・市内に居住もしくは居住しようとする人、または市内に事業所を有する事業者
- ・市内の既存戸建住宅や新築戸建住宅、事業所で暖房用として木質バイオマスストーブを設置する人、または木質バイオマスストーブが設置された建売住宅を購入する人
- ・申請時において、市税などを滞納していない人

補助金予算枠

- ・270万円（約27件分）

●問い合わせ先
環境課新エネルギー推進室
☎53-2111（内線2320）



平成30年度 狂犬病集合予防注射



5月は神林・山北・村上(大栗田)・朝日地域で実施します

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、必ず受けさせてください。どの会場でも受けることができます。

○神林地域

日にち	注射会場	時間
5月8日(火)	上助測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9日(水)	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10日(木)	大沢集落入口	10:00~10:10
	大毎満願寺前	10:20~10:40
	北中生活改善センター前	10:45~11:00
	下大鳥ふれあいセンター前	11:10~11:20
	板屋沢集落開発センター前	11:25~11:35
	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11日(金)	中継集落公民館前	10:30~10:40
	山熊田集落入口	10:50~11:00
	山北支所前	11:30~12:00
	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16日(水)	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22日(火)	下新保公会堂前	9:10~ 9:30	
	岩沢ふれあいセンター前	9:40~10:00	
	中原集落センター前	10:10~10:25	
	朝日中野公会堂前	10:35~10:45	
	薦川集落開発センター前	10:55~11:05	
	黒田集会施設前	11:20~11:30	
	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23日(水)	宮ノ下消防器具置場前	9:00~ 9:20
		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24日(木)		布部集会施設前	9:30~ 9:50
		石住集落開発センター前	10:00~10:10
	大場沢多目的研修集会施設前	10:15~10:30	
	JA北部営農センター内米倉庫裏	10:40~11:10	
	渡部警察犬訓練所前	11:15~11:40	
	笹平集落開発センター前	13:10~13:20	
	瑞雲担い手センター前	13:30~13:40	
	小揚・土橋脇	13:50~14:00	
	千縄集会施設前	14:20~14:30	
	岩崩地区集会施設前	14:40~14:50	

【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
- ※飼い主や登録事項の変更、犬の死亡、行方不明の場合、環境課または各支所地域振興課へ届け出が必要です

●問い合わせ

環境課 生活環境室 (☎53-2111 内線2312)
 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)
 荒川支所 地域振興課市民生活室 (☎62-3103 直通)

こんなごみの出し方はルール違反です



お互いが気持ちよく利用できるように、協力して管理するものです。

みんなでマナーを守って、ごみステーションを利用しましょう。



この図は、ごみステーションへの持ち込みが禁止されているごみの種類と、その理由を説明しています。禁止されているごみは、大きな斜線が引かれた枠の中に描かれています。

<p>可燃ごみ 可燃ごみ</p> <ul style="list-style-type: none"> びん、缶など別の区分のごみが混ぜられているもの 	<p>不燃ごみ 不燃ごみ</p> <ul style="list-style-type: none"> 漬物石・砂利・土石 パソコン・エアコン テレビ・冷蔵庫・洗濯機 自動車部品・消火器 外壁材 	<p>プラスチック製容器包装 (資源ごみ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ペットボトル CDケース バケツ 汚れや中身のあるもの プラスチック製のおもちゃ
<p>ペットボトル (資源ごみ)</p> <ul style="list-style-type: none"> キャップ付き ラベル付き 汚れや中身のあるもの 	<p>びん (資源ごみ)</p> <ul style="list-style-type: none"> キャップ付き ガラスの食器 割れたびん 汚れや中身のあるもの 	<p>新聞 (資源ごみ)</p> <ul style="list-style-type: none"> チラシが混じっているもの 紙ひも以外（麻ひも・ビニールひもなど）で縛っているもの
<p>缶 (資源ごみ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 乾電池 汚れや中身のあるもの 	<p>紙ごみ(雑がみ) (資源ごみ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 紙ひも以外（麻ひも・ビニールひもなど）で縛っているもの 	<p>ダンボール (資源ごみ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 紙ひも以外（麻ひも・ビニールひもなど）で縛っているもの 金具、伝票、テープがついたもの

※収集品目以外の混入物がある場合や、収集日が違うものがある場合は収集はできません

※詳しくは、市発行の冊子「ごみの分け方・出し方」(平成27年発行)をご覧ください
 になるか市ホームページをご覧ください

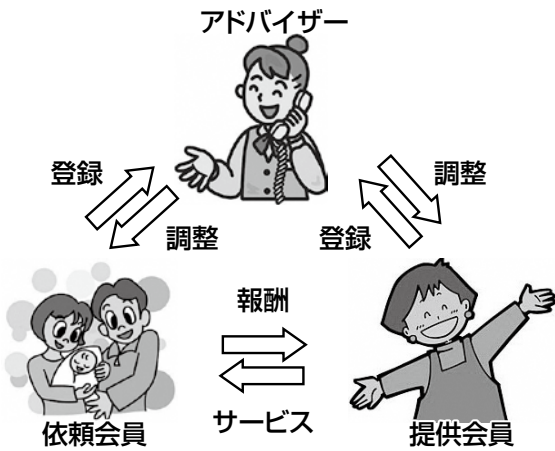
●問い合わせ 環境課生活環境室 ☎53-2111 (内線2312)



ファミサポで助かった

— お互いさまの助け合い —

ファミリー・サポート・センターのしくみ



依頼会員
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。

登録方法、利用料金など詳しくは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 ☎53-2111 (内線2551)

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29年度末現在で両会員合わせて126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ができない
- ・ 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

いざという時のため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

こどもの発達を記録するファイル

ぱすのーと(相談支援ファイル)を利用しましょう

— 今月から配布を開始 —



「ぱすのーと」は、お子さんの発達を記録するファイルです。記録した内容を保育園や学校、通所事業所に通い始める時に、相手方に見せることで、お子さんの様子を正確に伝え、情報を共有することができます。「ぱすのーと」には、次の2種類があります。

「ぱすのーと 育ちノート」(赤ぱす)

母子手帳と一緒に活用し、お子さんの健康状態や成長、生活の様子、通院・通所した履歴を保護者などが記録するファイルです。出生時に保健医療課、各支所地域振興課で配布する子育て応援ファイルに入っています。

「ぱすのーと 支援ノート」(青ぱす)

アレルギーやてんかん、発達障がい、その他の疾患をお持ちのお子さんの保護者などで希望する方には、福祉課、各支所地域振興課、相談支援事業所などで無料配布します。

市ホームページからもダウンロードできます。「ぱすのーと」で検索。

「子どもの育ち、子育ての智慧」～ぱすのーとを活用しよう～

講師：村上総合病院小児科発達外来 和田 有子 先生 ほか

「ぱすのーと」の誕生を記念して、子育て講演会を開催します。どなたでも参加できます。

とき 5月24日(木) 午前10時～11時30分

ところ 教育情報センター 視聴覚ホール

その他 申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

●問い合わせ

福祉課福祉政策室 ☎53-2111 (内線2521、2522)



福祉課福祉政策室 大屋主事(新採用職員)
「市民の皆さんがより良い生活が送れるように頑張ります」

糖尿病注意報発令中

●問い合わせ 保健医療課健康支援室
☎53-2111 (内線2440~2443)

あなたの血糖値はどれくらい？

■市の現状

①医療費

村上市の糖尿病の医療費(平成28年度)は1億4千万円で、医療費上位疾患の第4位でした。【新潟県国民健康保険団体連合会疾病分類別(大・中分類)統計より】

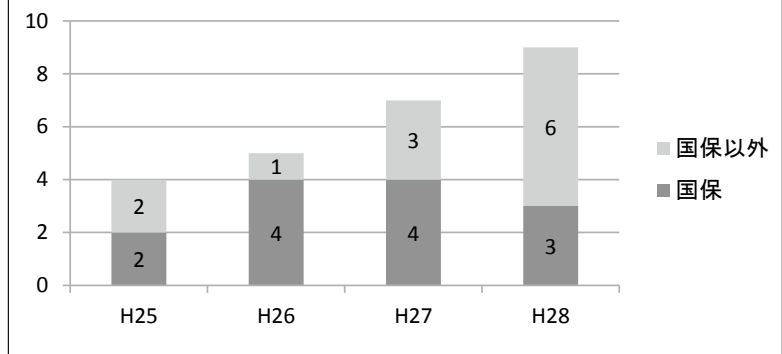
②透析者数

合併症のひとつに「糖尿病性腎症」があります。糖尿病が進行すると、血液をろ過する腎臓の「糸球体(しきゅうたい)」が壊れ、自分の力で血液をろ過する力が落ちてきます。重症化すると、毎週透析のための通院が必要となります。

市の「糖尿病性腎症による新規透析導入患者数」は年々増加しています。(表1)年々人口が減少する中、透析患者が増えていることは、市の課題でもあります。

透析患者の医療費はひとり当たり年間約500万円と言われています。一人の透析導入を1年遅らせるだけで、年間500万円の医療費を軽減することができ

表1：糖尿病性腎症による新規透析導入患者数(人)



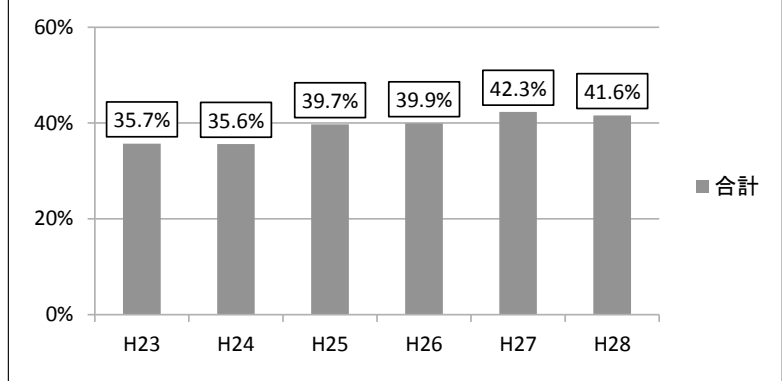
福祉課更生医療申請状況より

■まずは健診を受けまじょう

血糖値は健康診査の血液検査で分かります。市の特定健診受診率は、年々微増傾向にあるものの、国の目標値である60%には到達していません。(表2)

市の国民健康保険加入者(全員)、30代・後期高齢者医療制度加入者(希望者)には、5月上旬に案内をお

表2：市の特定健診受診率(%)



特定健診等データ管理システム(法定報告)より

送ります。その他保険に加入している方は、各医療保険者にご確認ください。また、市の国民健康保険加入者は、人間ドックの助成も受けることができます。詳しくはお問い合わせください。

まずは、特定健診を受けて自分の血糖値を知っておくことが大切です。



保健医療課健康支援室
小林保健師(新採用職員)
「市民の皆さんの健康を守ります！」

～誰でもみんな年をとります～

守ろう、高齢者の人権

平均寿命の大幅な伸びや少子化などを背景として、日本の人口の4人に1人が65歳以上という状況であり、高齢化が急速に進んでいます。このため、一人暮らしや高齢者のみの世帯が多くなり、日常生活や健康の保持、介護、地域での交流や生きがいなど、高齢者は多くの不安を抱えています。

高齢化が進む社会の中で、高齢者が社会の一員として、生きがいを持ち、健康で生き生きと暮らせる地域社会の実現を目指した取り組みを進める必要があります。

また、判断能力が不十分な高齢者の財産管理の問題や虐待などによる人権侵害、寝たきりや認知症などの問題にも配慮する必要があります。

これらの課題解決には、地域社会全体で取り組まなければなりません。

●問い合わせ 市民課生活人権室 ☎53-2111 (内線2231)



～高齢者やその家族の相談～
新潟県高齢者総合相談センター
 ☎025-285-4165
 午前9時～午後5時まで
 ※年末年始、土・日曜日、祝日を除く

連載 No.14 教えて! 岩船沖洋上風力発電

平成29年度 第3回 推進委員会を開催

平成29年度第3回目の推進委員会が、3月27日(火)に開催され、平成30年度の事業計画について了承されました。

また、先の委員会で現段階においての事業化が困難とし、また今後の実行計画を示すことができないとしている発電事業予定者からの申し出である、当推進委員会からの委員辞任について事務局から説明があり、全会一致で了承されました。

平成30年度の事業としては、推進委員会(2回)と市民講演会(7月)の開催を予定しています。



●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2320)

飯田
 哲也
 氏



京都大学工学部原子核工学科 卒。
 京都大学大学院工学研究科原子核工学専攻修士課程修了。
 神戸製鋼、電力中央研究所を経てNPO法人環境エネルギー政策研究所を設立。中央環境審議会、総合資源エネルギー調査会、東京都環境審議会などの委員を歴任

持続可能な低炭素まちづくり推進のためのパートナーシップ協定締結記念シンポジウム

「自然エネルギーでひらく村上市の未来」開催

★基調講演 飯田 哲也 氏 (NPO法人環境エネルギー政策研究所 所長)

★シンポジウム コーディネーター 佐々木 寛

(おらってにいがた市民エネルギー協議会代表理事)

・とき 5月19日(土) 午後2時～4時30分 (午後1時30分開場)

・ところ 教育情報センター 視聴覚ホール

・その他 申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

※入場は無料です

主催/おらってにいがた市民エネルギー協議会 共催/村上市

地域包括支援センターだより



医療・介護の連携システム「ときネット」に登録を

在宅で医療や介護サービスを利用するとき、支援する関係者の情報共有が欠かせません。そこで村上地域では、医療・介護連携システム「ときネット」と呼ばれる、情報共有ネットワークをつくりました。

「ときネット」は、医療機関（病院・医院・歯科診療所・調剤薬局）や介護サービス事業所、介護保険施設、行政などが参加し、在宅介護サービスを利用している人を支援する関係者でチームを組み、情報共有を図るものです。

例えば、主治医が内服薬を変更したとき、その指示を受けた訪問看護師がケアマネジャーに伝え、ケアマネジャーがデイサービスやショートステイの事業所に個別に連絡していたところを、「ときネット」に登録していれば、一斉に関係者全員に伝えることができ、効率の良い連携が図れるようになります。

現在、「ときネット」には75の施設と89人の介護サービス利用者が登録されています。特に複数のサービス（デイサービスとショートステイ、訪問看護や往診など）を利用されている人には登録をお勧めします。



●問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111（内線3432）
または各支所地域振興課地域福祉室



▲地域の茶の間で講演会

昨年4月から地域おこし協力隊として、猿沢にある「朝日シルクフラワー製作工房」を拠点に活動を行なっています。

生まれも育ちも東京の私ですが、朝日地区とは10年ほど前からNPOの活動の関係でご縁がありました。温かい方々に支えられながら、居心地の良い地域で、大好きなモノ作りに没頭できる日々から幸せを感じています。



もところ
細井幹子 隊員
(檜原集落担当)

まゆの花が長く愛されるように

昨年度は、東京で行われたハンドメイドイベントへの出展や、まゆの花で行うフラワーアレンジメント講座、さらにはSNSを通じて情報発信など、さまざまな企画を実現させていただきました。色々な事にチャレンジする機会をいただけたのも、地域の皆様のご協力があったからこそだと感じています。

今年度は、まゆの花を製作する講座を積極的に開催し、これからもまゆの花が長く愛される特産となるよう活動していきます。



▲外国人ツアーのお客様とコサージュ作り体験

シリーズ

新しい国産産物の魅力を

地域おこし協力隊通信

13

●問い合わせ 自治振興課自治振興室
☎53・2111（内線3310）

村上市の仕事人



輝く！若者ワーカー②

●問い合わせ 政策推進課企画政策室
☎53・2111 (内線5112)



佐藤 汐莉さん (塩谷・21歳)
趣味：舞台鑑賞 家族：両親

実習を受けて、ここで働きたいと

専門学校時代に、この病院で実習を受けたとき、職員の方々の患者さんに向き合う姿勢や職場の雰囲気の良いさに感銘を受け、ここで働きたいと思いました。

都会への憧れもありましたが、住み慣れた地元で働くことができて、とてもうれしいです。この4月で1年経ちました。

気軽に声をかけてもらえるように

外来の窓口業務を担当しています。窓口に来た方や患者さんに、気軽に声をかけてもらえるような雰囲気づくりを心がけています。

尊敬する先輩方のように、もっと

協力企業



医療法人新光会 村上記念病院 (松山204-1)
内科、泌尿器科、リハビリテーション科
従業員124人 ☎52-1229

笑顔も素敵な佐藤さん。職場の雰囲気も明るく、皆さん楽しそうに仕事をしていました。
医療法人新光会では、介護士を目指す人を応援するため介護奨学生を募集中。資格取得後、一年間の勤務で返済が免除になるそうです。

取材してみて

スムーズに事務処理を進めていきます。
好きな食べ物は、オムライス
休日は、学生時代の友人とドライブしたり、同期の人と市内の新しい店を開拓したりしています。
チョコとオムライスが大好きで、瀬波温泉海岸の風景に癒されています。

◆中央図書館5月の休館日◆

月曜日	7日、14日、21日、28日
第2金曜日 (館内整理日)	11日
祝日振替休館日	1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

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】

- ◆ テュポーンの楽園 (梅原克文)
- ◆ 魔力の胎動 (東野圭吾)
- ◆ コンタミ-科学汚染- (伊与原新)
- ◆ 集団探偵 (三浦明博)
- ◆ 地下にうごめく星 (渡辺優)
- ◆ 敗れども負けず (武内涼)
- ◆ わかって下さい (藤田宜永)
- ◆ わたしの忘れ物 (乾ルカ)
- ◆ 雨と詩人と落花と (葉室麟)
- ◆ 悪徳の輪舞曲 (ロンド) (中山七里)
- ◆ 花のいのち (瀬戸内寂聴)
- ◆ みんな昔はこどもだった (池内紀)
- ◆ 犬棒日記 (乃南アサ)
- ◆ 50歳からのかろやか人生 (木村和久)
- ◆ 10の型紙で着回す毎日の服 (帽子千秋)
- ◆ 夏井いつきの「花」の歳時記 (夏井いつき)
- ぜったいいぬをかうからね (ローレン・チャイルド)
- ぎょうれつのできるチョコレートやさん (ふくざわゆみこ)
- いろいろおしたく (えがしらみちこ)
- めがさめた! (たちもとみちこ)
- はじめてのがっこう (フルール・ウリー)

◆…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		
聡 乃(さとの)	小島 盛康	三之町
美 怜(みれい)	大滝 拓也	庄内町
蓮 (れん)	貝沼 佳貴	南町二丁目
汰 (たい)	佐藤 晃一	日下
太 智(たいち)	伴田 拓真	八日市
凧 沙(なぎさ)	近藤 剛	四日市
咲 弥(さくや)	大田 希望	肴町
奏 翔(かなと)	池田 優哉	塩町
雅 空(がく)	越善 光也	大欠
佳 志(けいじ)	工藤 智志	八日市
荒川地区		
澁 佳(ひろよし)	横山 輝佳	坂町

氏名(ふりがな)	届出人	町内会名または住所
幸 音(しおん)	加藤 健太	十文字
月 栂(つきか)	塩原 勇樹	坂町
神林地区		
初 花(ういか)	木村 秀昭	平林
竜 誠(りゅうせい)	三科 竜哉	今宿
朝日地区		
愛 栂(にか)	増子 勝巳	板屋越
純 (じゅん)	佐藤 陸	鵜渡路
衣 都(いと)	菅原 和樹	早稲田
惣 介(そうすけ)	高橋 慎之輔	千縄
瀬 央(せな)	田中 裕人	猿沢
山北地区		
楓 真(ふうま)	佐藤 一成	伊呉野

おくやみ

氏名	年齢	町内会名または住所
村上地区		
笠原ハルエ	99	庄内町
高橋久仁男	74	南町二丁目
成田 トキ	84	新町
富樫タツ子	71	松山
剣持 静枝	67	三之町
磯部 正一	88	高平
木村 才志	89	飯野桜ヶ丘
渡邊 タツ	90	瀬波中町
五十嵐 武	84	庄内町
三浦 明子	51	山居町二丁目
高橋 レイ	75	松原町一丁目
中山興志吉	86	上片町
松本 トク	100	上片町
船山 英子	79	岩船横新町
中村トエ子	88	山辺里
荒川地区		
高橋 孝男	64	名割
相馬 正	76	大津
駒沢 ミサ	90	藤沢
一ノ瀬孝子	63	佐々木
渡邊多喜夫	87	金屋
細野 秀雄	56	大津

氏名	年齢	町内会名または住所
近藤 清光	53	金屋
富樫 誠	50	下鍛冶屋
高橋 マツ	95	佐々木
佐藤キミノ	91	山口
神林地区		
遠山ユミ子	78	宿田
川崎 寅夫	91	北新保
藤田 弘尚	71	上助測
川崎あけみ	56	北新保
小池 健志	74	湯ノ沢
東 昭司	79	松喜和
近 ナヲ	105	山田
田中 トミ	88	福田
長谷部敏夫	88	牛屋
齋藤 スイ	91	葛籠山
瀬賀 昭三	89	塩谷
遠山 勝男	89	宿田
小池 勝彦	73	平林
朝日地区		
佐藤ヨシ子	88	古渡路
大場 正義	72	岩沢
玉木 静子	87	宮ノ下
中山 正市	85	大須戸

氏名	年齢	町内会名または住所
本間よう子	63	あけぼの
玉木 長衛	91	宮ノ下
横井 和栄	63	檜原
小池 豊子	78	笹平
宇鉄 喜一	68	北大平
小田忠重郎	74	薦川
長谷川 瓊	87	大場沢
荻根沢イツ	81	塩野町
佐藤 アキ	84	鵜渡路
鈴木タカヨ	89	新屋
山北地区		
増子 幸子	93	寒川
佐藤 保	91	大毎
青木 春枝	73	岩崎
齋藤 一也	82	越沢
佐藤 雅行	46	中浜
大滝 千鶴	89	北中
田村喜美雄	84	府屋本町
佐藤 トシ	91	大沢
板垣 満	53	北中
大滝ミナイ	93	堀ノ内
富樫 政勝	65	山熊田

※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承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  29,207人(△159)

 31,816人(△126)

計61,023人(△285)



22,886世帯(△9)



高橋 花楓ちゃん
H28.6.17生まれ (二之町)



松浦 吏杜くん
H29.9.30生まれ (下相川)



竹内 詩乃ちゃん
H27.10.17生まれ (小口川)



木村 颯太くん
H27.6.6生まれ (緑町三丁目)

生まれ！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写真(5MB以内)
- をメールで送付してください。

メール：seisaku-k@city.murakami.lg.jp

QRコードで
アドレス読み取り



むらかみの話題 ワンモアショット!

4/3

伝統の大須戸能が披露されました

八坂神社能舞台 (大須戸)



▶狂言「針立雷」で医者が雷を治療している場面



大須戸能は、江戸時代から170年あまり伝承され、昭和30年には新潟県の無形文化財に指定されています。今年は天候にも恵まれ、約150人の観客が集まりました。夫婦愛と長寿を祈願する「高砂」、土蜘蛛の精との格闘が見どころの「土蜘蛛」、医者がケガをした雷を癒し治療代の代わりに千年間災害がないよう約束する狂言「針立雷」の3番が演じられ、優雅な舞に大きな拍手が送られていました。

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!

あかりちゃん

- 好物 あつあげ
- 夢 ケーキ屋さん



とたろうくん

- 好物 いちご
- 夢 サッカー選手



編集後記

▶表紙は4月13日(金)に行われた「三面川鮭稚魚放流式」の写真です。毎年、川に入っの写真撮りになるのですが、テレビや新聞各社など報道関係者も多く、位置取りに大苦戦します。今回は写真撮りに夢中で川の深みにはまり長靴に川水が流入。やはり、長靴と一体になった釣り用のつなぎが必要だと痛感しました。(石田)

むらかみ情報ねっと・子育てメールマガジン

メールで情報をキャッチ!

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

