

Murakami

市報むらかみ

2020
6
VOL147

TOPICS

- ②山形県沖を震源とする地震から1年
- ⑧Let's むらかみ体操
- ⑩市の財政状況
- ⑯歯の健康
- ⑰受動喫煙について
- ⑱シリーズ「私が輝く職場」
- ⑳子宮頸がん予防ワクチンについて



新型コロナウイルス関連
情報についてはこちらを
ご覧ください

市ホームページ
関連サイト



地震から一年、
山北の日常が戻りつつあります

い揺れ

沖を震源とする地震から1年を迎えます



岩崎地内から撮影（令和元年10月10日）
まだブルーシートがかけられている屋根が見られる

市内の震度の記録

地区	震度
府屋	6強
寒川	5弱
岩船駅前	5弱
岩沢	4
三之町	4
塩町	4
片町	4
山口	4

■その時は突然に

寝床に入り、その日の一日を終えようとしていた午後10時22分、未だかつてない大きな揺れに襲われました。

令和元年6月18日、山形県沖を震源とする地震が発生。あれから1年が経とうとしています。

マグニチュードは6.7、緊急地震速報が流れる前に揺れはじめ、地域にただならぬ事態が起きていることがすぐに想像できました。まもなく、暗闇の幹線道路はパトカーが行き交い、上空には報道機関などのヘリコプターが轟音をたてながら低空で飛行。震源地に近い府屋集落では震度6強を記録し、重傷者を含めたけが人が3人出しましたが、幸いにも死亡・行方不明者は0人でした。建物被害は、大規模半壊が3棟、半壊21棟、一部損壊が620棟を数え、大きな爪痕を残しました。

地震発生直後、各避難所には余震

■各方面からの支援の手

地震発生後すぐに、各方面からの支援が届きました。防衛省からは情報収集のために自衛隊の派遣、国土交通省からは※リエゾンの派遣や気象解説支援、県警からは機動隊やヘリコプターの出動、そして「チームにいがた」をはじめとした県内自治体からは83人の職員を派遣していただきました。

全国からは義援金のほか、物資も



新発田市立猿橋中学校から義援金を受ける

※災害対策現地情報連絡員のこと。国と被災市町村の間で情報や状況の連絡をとる人。

突然襲ったあの激し 6月18日 山形県



県内自治体から83人の職員派遣を受ける



被災した民家の瓦屋根を応急措置するボランティア



■この経験を備えに
この地震は、昭和39年に発生した新潟地震、昭和58年に発生した日本海中部地震と同様に、日本海東縁変動帯で発生しました。大陸のプレート同士が衝突し圧縮運動が起きているため比較的大きな地震が発生しやすく、今後も注意深く見守る必要があります。
この経験を生かし、日ごろから備えを十分にしておくことが必要です。

たくさん届きました。義援金は247件で約1千520万円、ふるさと納税による寄附は386件で約580万円、災害見舞金は26件で約300万円のあたたかい支援をいただきました。
また、建設業協会や管工事協同組合などからは協定に基づく支援も受け、緊急工事などの対応をしていただきました。
その他にも、正式なボランティアの受け入れは行っていませんでしたが、被災した瓦や家財道具の搬出を手伝う県外の人もおり、いつまで手伝ってもらえるか尋ねたところ「もう必要ないと言われるまで」と返してくれた言葉が、今でも印象に残っています。



福井県鯖江市からブルーシートの物資支援



罹災証明書発行のため家屋調査



神奈川県山北町からお茶の物資支援

皆さんが撮り溜めた写真をご提供ください

市では、この地震における被害、生活、行動などを検証および記録するうえで、皆さんが撮り溜めた写真を今後の災害対応に活用させていただきたいと考えています。どんな写真でも構いませんので、次のメールアドレスに写真データを添付して送信してください。ぜひ、ご協力をお願いします。
メール：seisaku-k@city.murakami.lg.jp



～日ごろからの心構えが活動に生きる～

当時、府屋集落の消防団は21年ぶりのポンプ車操法の県大会出場に向けた訓練の日々を過ごしていて、地震発生時にも消防小屋で大会に向けた準備を行っていました。今までに経験したことがない揺れに、まずは、団員の家族の安否確認を最優先し、その後、津波の恐れがあったため、住民の避難誘導や警戒活動を行いました。

地震発生後、その場にいた団員が直ちにこのような活動に当たれたのは、日ごろの消防団員としての心構えができていたからこそだと思います。

今回の地震を経験して消防団員として思ったことは、まずは自分の安全確保、次に家族や親類の安否確認、そして、その後に消防活動に当たるということが大切だと思いました。

地震から約1カ月後のポンプ車操法の県大会では、5位という好成績を残すことができ、応援して下さった府屋集落の皆さんに明るい話題を届けることができたと思っています。



小田 ^{たかひろ}貴広さん (45歳/府屋駅前通)
村上市消防団 山北方面隊 第1分団
第1部OB (地震発生当時は部長)



1年前と同じ、 おだやかな山北の時間に 戻りつつあります



竹田 みゆきさん（39歳／府屋本町）
地震当時は妊婦（臨月）で、地震から
約1カ月後に無事出産

～不安の中でも無事出産～

私は当時妊婦で、臨月に入り出産を控えていました。地震発生時、1人で2階の部屋で休んでいて、他の家族は1階にいました。とても大きな揺れとともに、崩れた壁の破片が顔にも落ちてきました。揺れが収まってから1階へ降りると、消防の県大会に向け練習に出ていた夫がすぐに帰ってきて、私たちを避難させてくれました。避難所では、もし今、産気づいたらどうしようという不安が頭から離れませんでした。

普段から非常用セットを用意していて、実際に避難所で役立つ物も多く、備えておくことの大切さがわかりました。地震後から出産までの間は、何かあった時のことを考え、家に居てもなるべく家族の近くで過ごすようにしました。

地震から約1カ月後、無事に女の子を出産しました。子どもが産まれてからは、非常用セットに子どもの物を入れるようになりました。また、定期的に中身を見直すことも心掛けています。

あれから1年が過ぎようとしていますが、元気に成長する娘に癒やされ、日々幸せを感じています。



この地震では、最大震度6強という大きな揺れにも関わらず、幸いにも誰の命も奪われませんでした。住宅などの建物には多くの爪痕を残しました。それらはまだ復興途中ですが、全国の皆さんからのあたたかい応援に支えられ、元のおだやかな生活を取り戻しつつあります。

今回、最も被害の大きかった山北地区のお一人から体験談をお聞きし、日ごろからの災害に対する心構えや備えておくことの大切さを教えていただきました。その中で改めて感じたのは、一人一人が置かれている環境によって、災害時に必要とされる行動や備えておくべきことが異なるということです。

一人一人がこの地震を教訓とし、改めて自分自身が行っている災害への備えを見直し、いつ発生するかわからない災害に対する準備をしておくことが大切ではないでしょうか。

また、現在市では沿岸部の自治会の皆さんと、津波避難計画を作成する取り組みを行っています。新型コロナウイルス感染症対策のため、一時中断しています。新型コロナウイルス感染症が収束した後に改めて再開しますので、引き続きご協力をお願いします。

災害の危険が迫ったら

迷わず避難!!でも避難所だけが避難先ではないんです

■もしもに備えて、家族と一緒に災害と感染症ウイルスから命を守る行動を確認しましょう

避難所においても新型コロナウイルスなどの感染防止対策に万全を期す必要があります。しかし、体育館のようなところに、多くの人が集まり、生活を共にする状況下では、感染のリスクを低く抑えることが難しくなることも考えられます。

■避難所への避難が必要かどうか確認しましょう

避難所が過密状態になることを防ぐため、可能な場合は安全な場所の親戚や友人の家などへの避難を検討してください。また、自宅の災害リスクによっては、自宅での安全確保も可能です。災害時に避難所に行く必要があるかどうか、次の「あなたが取るべき行動は」から確認してみましょう。

あなたが取るべき行動は

①ハザードマップで自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう

②家がある場所に色が塗られている場合、災害の危険があるので、原則として自宅の外に避難が必要です

色が塗られていなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの人は、市からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

【例外として】

浸水の危険があっても

- ①洪水により家屋が倒壊または崩壊してしまう
恐れの高い区域の外側である
- ②浸水する深さよりも高いところにある
- ③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧などの備えが十分にある

などの場合は、自宅にとどまり安全確保をすることも可能です。

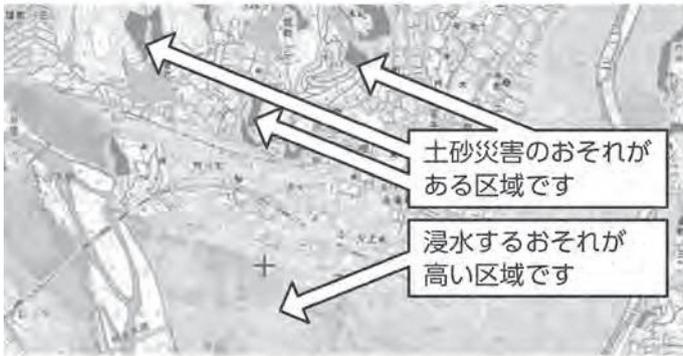
※土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンションなどの上層階に住んでいる場合は、自宅にとどまり安全確保をすることも可能です

③ご自身または一緒に避難する人が避難に時間がかかる場合は警戒レベル3が出たら、そうでない人は警戒レベル4が出たら避難しましょう

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人がいる場合はそちらへ、いない場合は市が指定している避難所に避難しましょう。



ハザードマップの見方



水害

洪水浸水想定区域
(浸水深)

3~4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

凡例

土砂災害

土砂災害警戒区域：■
土砂災害のおそれがある区域

土砂災害特別警戒区域：■
建造物に損壊が生じ、住民等の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれがある区域

避難場所



家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていないか



流速が早いため、
木造家屋は倒壊する
おそれがあります



地面が削られ家屋は
建物ごと崩落する
おそれがあります

5月に配布したハザードマップを必ず確認してください



❗ 警戒レベル3や4が出たら、危険な場所から避難しましょう

❗ 「避難」とは「難」を「避」けることです
安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません

❗ 避難先は小中学校・公民館だけではありません
安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう

避難時の感染予防対策4つのポイント

密集を避けるため
知人、親戚宅や
在宅避難を検討

手洗い、換気など
感染予防の徹底

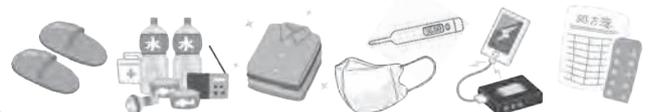
非常食だけでなく
体温計、マスクなど
持って避難

体調が悪い場合は
すぐに申告を

☑ 避難する際の持ち物チェック！

共有物を減らしましょう

- スリッパ (うち履き) 携帯電話 モバイルバッテリー
- 懐中電灯 携帯ラジオ 薬 生活用品 非常食 水
- 携帯トイレ 身分証明書 お金 ヘルメット マスク
- 消毒液 ウエットティッシュ 体温計 など



● 問い合わせ
総務課危機管理室
☎53-2111 (内線3140~3142)



市HP関連ページ



コロナに負けるな!

Let's むらかみ体操



①もも上げの運動1

腕を振って、もも上げをします。

【左右2回繰り返す】



②もも上げの運動2

両腕を開きながら、足を真横に上げます。

※つま先を前に向けたままにしましょう

【左右2回繰り返す】



③お尻に力をつける運動

両手を前に伸ばしながら片足ずつ後ろに上げます。

※体を前に倒さないように気を付けましょう

【左右2回繰り返す】



④背伸びの運動

万歳をしながら、背伸びをするように踵を上げます。

※指先までしっかり伸ばしましょう

【4回繰り返す】



⑤スクワット

足を肩幅に開き、椅子に座るようにゆっくり腰を落とします。

【4回繰り返す】



⑥斜め前に足を踏み出して、網を引くように腕を伸ばして戻します。

【左右2回繰り返す】



最後に大きく深呼吸をします。

不要不急の外出自粛にご協力をいただいている皆さん、ストレスや体力不足の心配を抱えてはいませんか？

ここでは、自宅に居ながら気軽にできる「むらかみ体操」をご紹介します。

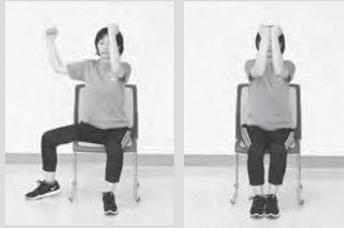
「汽車」のメロディーに合わせたご当地体操♪

ストレッチ編、筋力強化編、口腔体操編がありますが、今回は筋力強化編をご紹介します。

YouTube村上市チャンネルや告知端末からもご覧いただけますので、ぜひチャレンジしてみてください。

ファイト!

いすに座ってもできるよ



①もも上げの運動1

腕を振って、もも上げをします。
※ももをしっかり上げましょう
【左右2回繰り返す】

②股関節とおしりの運動

顔の前に腕を上げ、足を横に広げます。
【左右2回繰り返す】

③ももに力をつける運動

両手を腰に、足を上げます。
※膝をしっかり伸ばしましょう
【左右2回繰り返す】



⑥斜め前に足を踏み出して、網を引くように腕を伸ばして戻します。
【左右2回繰り返す】

⑤もも上げの運動2
腕を振って、もも上げをします。
※ももをしっかり上げましょう
【左右2回繰り返す】

④背伸びの運動
万歳をしながら、背伸びするように踵を上げます。
※指先までしっかり伸ばしましょう
【4回繰り返す】

最後に大きく深呼吸をします。



むらかみ体操は
YouTubeで公開してます



City Murakami Channel 新潟県村上市

●問い合わせ 介護高齢課高齢者支援室 ☎53-2111 (内線3432)

令和元年度予算執行状況 村上市の財政状況をお知らせします

●問い合わせ
企画財政課財務管理室
☎53-2111 (内線3221)

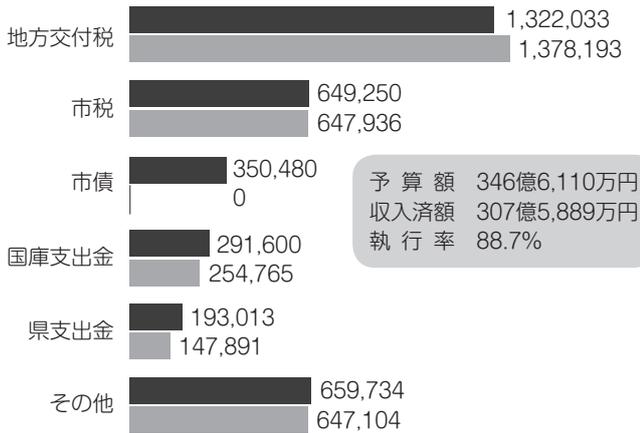
令和元年度中に、国からの補助金や市税などの市に入ったお金(歳入)と、保育園・小中学校の運営経費や道路建設などに支払った金額(歳出)がどのくらいあったのかなど、市の財政事情をお知らせします。

※令和2年3月31日現在の数値です。4月と5月の出納整理期間を終えてから、令和元年度の決算の数値となります

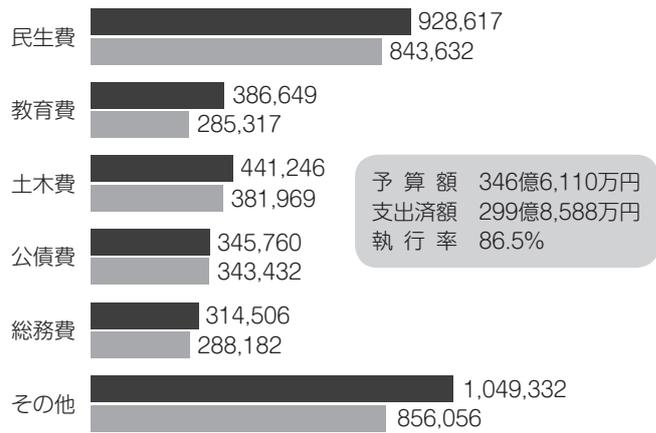


一般会計の執行状況 上段：予算額 下段：執行額 【単位：万円】

歳入



歳出



予算額 346億6,110万円
収入済額 307億5,889万円
執行率 88.7%

予算額 346億6,110万円
支出済額 299億8,588万円
執行率 86.5%

特別会計の執行状況

会計名	予算額	収入済額	支出済額
国民健康保険	61億6,530万円	56億7,310万円	55億9,031万円
後期高齢者医療	7億1,180万円	6億9,127万円	7億 112万円
介護保険	79億3,710万円	77億4,966万円	71億5,495万円
下水道事業	46億1,720万円	42億6,285万円	42億1,174万円
集落排水	12億5,890万円	12億2,913万円	12億 74万円
簡易水道事業	4億7,790万円	4億4,146万円	4億2,745万円
蒲萄スキー場	3,270万円	184万円	3,088万円
情報通信事業	5億1,810万円	4億8,792万円	4億7,960万円
土地取得	4,425万円	4,023万円	4,019万円

特別会計とは、特定の事業を行う場合に、その事業で得られる収入を主な財源として経費を支出するため、一般会計とは別に収支を管理する会計のことだよ。



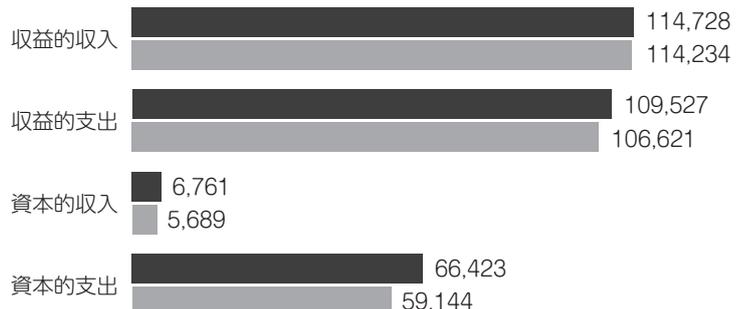
下水道事業は、地方公営企業法に基づく会計基準を用いているため、一般会計などと予算上の方法が異なるんだよ。

市税の状況

税目	予算額	収入済額
市民税	25億1,798万円	24億5,125万円
固定資産税	33億3,239万円	33億7,476万円
軽自動車税	2億1,606万円	2億1,626万円
市たばこ税	3億7,400万円	3億8,735万円
特別土地保有税	0.1万円	0万円
入湯税	5,191万円	4,964万円
都市計画税	16万円	10万円
市税合計	64億9,250万円	64億7,936万円

下水道事業会計の執行状況

上段：予算額 下段：執行額 【単位：万円】



令和元年度 「住民基本台帳の一部の写し」の 閲覧状況をお知らせします

●問い合わせ
市民課市民年金室
☎53-2111 (内線2212)



住民基本台帳法、住民基本台帳の一部の写しの閲覧および住民票の写しなどの交付に関する省令により、閲覧状況を公表することが義務付けられています。平成31年4月1日から令和2年3月31日までの閲覧状況は次のとおりです。

申出者	利用目的の概要	閲覧の年月日	閲覧に係る住民の範囲	
			地域	対象
株式会社 日本リサーチセンター 代表取締役社長 鈴木 稲博	「6月全国個人視聴率調査」の対象者抽出(委託者：NHK放送文化研究所 世論調査部長)	平成31年 4月19日	片町、山辺里	7歳以上
株式会社 日本リサーチセンター 代表取締役社長 鈴木 稲博	「生活意識に関するアンケート調査」(第79回)の対象者抽出(委託者：日本銀行情報サービス局長)	令和元年 6月7日	大津、大塚、大場沢	20歳以上
一般社団法人 中央調査社 会長 大室 真生	「第12回メディアに関する全国世論調査」の対象者抽出(委託者：公益財団法人 新聞通信調査会)	令和元年 6月21日	金屋	満18歳以上
一般社団法人 中央調査社 会長 大室 真生	「男女共同参画社会に関する世論調査」の対象者抽出(委託者：内閣府大臣官房政府広報室長)	令和元年 8月6日	布部	18歳以上の日本人
一般社団法人 新情報センター 事務局長 平谷 伸次	「第13回飲酒・喫煙・くすりの使用についてのアンケート調査」の対象者抽出(委託者：国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 薬物依存研究部)	令和元年 8月28日	大欠	15歳～64歳の日本人
株式会社 インテージリサーチ 代表取締役社長 井上 孝志	「医薬品及び医療機器の費用対効果評価におけるQOL尺度の標準値測定のための調査業務」における「健康に関するアンケート」の対象者抽出(委託者：国立保健医療科学院 保健医療経済評価研究センター)	令和元年 9月19日	上町、羽黒町、長井町、大町、小町、庄内町	16歳～89歳
株式会社 日本リサーチセンター 代表取締役社長 鈴木 稲博	「11月全国個人視聴率調査」の対象者抽出(委託者：NHK放送文化研究所 世論調査部長)	令和元年 9月27日	下助測	7歳以上
新潟県村上保健所長 佐々木 綾子	「令和元年度国民健康・栄養調査」対象者把握	令和元年 10月9日	板屋越850番地～960番地、1704番地40～1813番地	1歳以上
新潟県村上地域振興局 健康福祉部長 佐々木 綾子	「令和元年度県民健康・栄養実態調査」対象者把握	令和元年 10月23日	下新保370番地、1990番地～3100番地	1歳以上
自衛隊新潟地方協力本部 本部長 大倉 正義	自衛隊法第97条第1項及び自衛隊法施行令第120条の規定に基づく自衛官募集に関する適齢者抽出	令和元年 11月26日～29日	村上市全域	平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ
自衛隊新潟地方協力本部 本部長 大倉 正義	自衛隊法第29条第1項及び第35条の規定に基づく陸上自衛隊高等工科学校生徒募集に関する適齢者抽出	令和元年 11月26日～29日	村上市全域	平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの男子
新潟県知事 花角 英世	「2019年全国家計構造調査」の調査予定世帯を抽出するため	令和元年 9月2日・19日	三之町1・2・7・8番、大津、二之町1、8～14番、羽黒口1、8～12番、新町1～4番、山口、藤沢、羽ヶ榎、坂町	対象地区居住者

お役立ち☆くらしの情報④

「情報源の確認」を新しい常識に！ 正しい情報収集能力を身に着けよう！



現在、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に対する不安から、トイレットペーパーの買い占めや一部の食品の不足など、情報源が不確かな「デマ」や「うわさ」によって、日常生活に混乱がおこることもあります。

ものごとの正しい理解や状況の把握のためには、正確な情報をキャッチすることが大切です。特に新型コロナウイルス感染症については、たくさんの情報が大量に発信されているため不正確な情報に惑わされることがないように、公的機関からの正確な情報を入手することは、非常に重要なことと考えます。

消費者庁

新型コロナ関連
消費者向け情報

身近な消費生活相談窓口をご案内します。
全国共通の電話番号
「消費生活ホットライン」
188

給付金詐欺
にご注意

悪質商法に
ご注意

トラブル
相談事例

買い物・
食料品の
お願い

新型
コロナウイルス
関連情報

マスクに
関する情報

消費者庁では、新型コロナウイルス感染症に関する消費者向け情報を発信するLINE公式アカウントが開設されました。タイムリーな情報が発信されることに加え、常設のメニューから、表示の6項目がいつでも見られるようになっています。今回の事態に限らず、情報を正しく理解することは、いつ、どんなときにも役立ちます。

この機会に、情報の収集、判断する力を身に付けるため、試してみませんか？

— 登録方法 —

LINEアプリをお手持ちのスマートフォンなどにインストールした後、次のいずれかの方法で、「消費者庁 新型コロナ関連消費者向け情報」を「友だち」に登録してください。

- ①次のURLから友だち登録 <https://lin.ee/d57rXBD>
- ②左のQRコードを読み取り、友だち登録

※このほか、消費者庁の公式アカウントは、消費者庁Twitter「@caa_shohishacho」、消費者庁Facebook「@caa.shohishacho」などもあります

消費者庁のほか、さまざまな国の機関が、LINEなどのSNSでの情報発信に力を入れています。これを機会に、気になっていたことを、「情報源」を意識して調べてみましょう！



村上市にも消費者被害専門の相談員がいます

今回の新型コロナウイルス感染症に関係する商品・製品やあやしい電話など、消費者トラブル関係の相談や疑問にもお答えしています。

インターネット環境がない人は、電話で『正しい情報』を収集しましょう。下記の番号から消費生活センターにお気軽にお問い合わせください！

「おかしいなあ…」と思ったら、迷わずご相談ください！

村上市消費生活センター

☎53-2111 (内線2233、2234) FAX53-2541
※専門の相談員がいます

荒川支所地域振興課 ☎62-3103

朝日支所地域振興課 ☎72-6885

神林支所地域振興課 ☎66-6112

山北支所地域振興課 ☎77-3112

受付は6月1日(月)から6月30日(火)まで 児童手当の現況届は忘れずに提出を

児童手当を受けている人が、引き続き手当を受給するためには、毎年1回、現況届の提出が必要です。対象となる人には、5月下旬に現況届の用紙を送付しましたので忘れずに提出してください。

※現況届を提出しない場合は、受給資格があっても6月分以降の手当が受けられなくなります
※所得制限があります。詳しくは現況届に同封されたパンフレットをご確認ください

■児童手当の受給手続きをしていない人

児童手当は、中学校3年生までの児童を養育している世帯の生計中心者に支給されるもので、受給するには手続きが必要です。まだ手続きをしていない人は、こども課子育て支援室または各支所地域振興課地域福祉室の窓口で手続きをしてください。児童手当は請求した月の翌月分から支給となります。

【手続きに必要なもの】

- ・印鑑、請求者名義の通帳かキャッシュカード、請求者の保険証
- ・請求者と配偶者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
- ・申請者の本人確認ができるもの（運転免許証、マイナンバーカード、旅券）
- ・その他必要に応じて提出していただく書類があります。



市HP関連ページ

●問い合わせ

こども課子育て支援室 ☎53-2111（内線2553）
荒川支所地域振興課地域福祉室 ☎62-3104（直通）
神林支所地域振興課地域福祉室 ☎66-6113（直通）
朝日支所地域振興課地域福祉室 ☎72-6887（直通）
山北支所地域振興課地域福祉室 ☎77-3113（直通）



令和3年度の医学生修学資金 貸与制度の修学生を募集します

医学生修学資金貸与制度を利用する医学生を募集します。

- ・貸与の期間は令和3年4月から最長6年間です。
- ・応募に関する詳細は応募要領をご覧ください。
- ・応募要領は市ホームページに掲載しているほか、保健医療課または各支所地域振興課地域福祉室で配布しています。

【応募締切】 令和3年3月12日(金)

～お願い～

本制度は、この地域の医師確保対策の一つとして創設したものです。将来にわたり末永くこの地域で医師として市民のために活躍していただきたいと考えており、この制度の趣旨を十分にご理解のうえ応募してください。



●問い合わせ

保健医療課健康支援室 ☎53-2111（内線2431）



市HP関連ページ

村上市国民健康保険加入者へ

医療費通知とジェネリック医薬品差額通知を送付します

市では、村上市国民健康保険（以降、村上市国保）の加入者に健康管理への意識を高め
てもらうため、次の通知を行っています。



■医療費通知

村上市国保で診療を受けた医療費の総額をお知らせするものです。通知が届きましたら、受診した医療機関、診療年月日、金額を確認してください。記載された診療を受けていない場合は担当までお問い合わせください。

なお、医療費通知は医療費控除申告の際、添付書類としても利用できます。ただし、11月～12月受診分など、通知に記載されない医療費もありますのでご注意ください。

- ・通知形式：封書
- ・通知回数：年1回（2月上旬を予定）
- ・通知先：世帯の国保加入者全員分をまとめて世帯主へ通知

※プライバシー保護などの理由から、世帯員個別での送付を希望する場合はご相談ください

■ジェネリック医薬品差額通知

処方された薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、窓口での負担額がどのくらい安くなるかをお知らせするものです。

ジェネリック医薬品とは、新薬（先発医薬品）の特許期限が切れた後に製造・販売される薬のことです。効き目や安全性は新薬とほぼ同等ですが、症状やアレルギーなどの体質によってジェネリック医薬品に切り替えられない場合がありますので、切り替えを希望する場合は必ず医師や薬剤師に相談してください。

- ・通知形式：ハガキ
- ・通知回数：年3回
- ・通知先：受診した本人



市HPP関連ページ

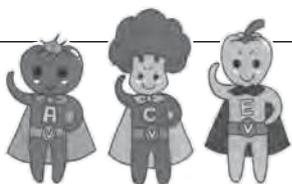
●問い合わせ 保健医療課国保室
☎53-2111（内線2411）

バランスのよい食事でウイルスに負けない体に 6月は食育月間、毎月19日は食育の日

「食育」に取り組みましょう

- ① 1日3食、バランスよく食べる
- ② 自分の適正体重を理解し、日々の活動量に見合った食事量をとる
- ③ 毎日、野菜350gを食べる
- ④ 安全な地域の食材を生かし、食文化を大切にす
- ⑤ 男性は8g、女性は7gの1日の塩分量を守る

村上市食育推進計画（第2次）より



ぼくたち
ビタミン
エース
ACEマン!

●問い合わせ 保健医療課健康支援室
☎53-2111（内線2441）

新型コロナウイルス感染症流行時の今こそ、1日3食バランスよく食べ、ウイルスに負けない体を作りましょう。

感染症から身を守るためには、不要不急の外出を避けウイルスや菌を外から持ち込まないことはもちろん、自分の体がウイルスや菌と戦える免疫力を高めておく必要があります。外出が制限される中、「つい間食をとり過ぎて食事が食べられない。」なんてことはありませんか。これでは十分な栄養が体に入ってこないため、体が不調へと繋がりがやすくウイルスや菌と十分に戦うことができません。

私たちの体は食べたものから作られます。免疫力を高めるための食事とは、生きるためのエネルギーは主食に、細胞の材料となり免疫細胞の働きも良くしてくれるたんぱく質は主菜に、細胞を作ることと免疫細胞の強化に必要なビタミンA、ビタミンCは副菜に主に含まれています。つまりは健康な体を保つ主食・主菜・副菜のそろった（バランスよく食品が整った）食事をとることが必要です。

当たり前かもしれませんが、今の時期にこそ、より一層の心がけが大切です。一人一人が意識して、感染症に打ち勝つためにも「食育」に取り組みましょう。

「向ヶ丘保育園・みのり保育園」の 指定管理者を公募します

向ヶ丘保育園、みのり保育園の指定管理者（2か所の保育園を一括管理）を次のとおり募集します。

- 施設名称(所在地) 向ヶ丘保育園（村上市小出832番地1）
みのり保育園（村上市北新保1548番地1）
- 公募期間 6月1日(月)～6月30日(火)
- 指定管理期間 令和3年4月1日～令和8年3月31日
- 募集要項等 6月1日(月)からこども課で配布します。また、市のホームページからもダウンロードできます。



【施設概要や業務内容などについての説明会】

- と き 6月17日(水) 午後1時30分～
- と ころ 神林支所、向ヶ丘保育園、みのり保育園
- 申し込み 6月10日(水)までにFAXまたはメールで
 - ① 法人などの名称 ② 代表者名
 - ③ 参加者 ④ 連絡先
 を明記して、問い合わせ先に申し込んでください。



市HP関連ページ

●問い合わせ

こども課子育て支援室
☎53-2111（内線2540）
F A X：53-3840
メール：hoiku@city.murakami.lg.jp

これからの季節、熱中症にならないために 熱中症の予防と対処法をチェック

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かつたりすることで起こる体の不調です。

軽いものではめまいや倦怠感などですが、重症になると意識障害や死に至る場合があります。急に暑くなった日や湿度が高い日などの環境条件と体調不良が組み合わされたりすると、熱中症を発症する危険性が高まります。

■防ごう！熱中症

- ・こまめな水分・塩分の補給を
喉の渇きを感じる前に水分補給をしましょう。
- ・体調に気を付けて
涼しい服装で過ごし、暑いと感じたら保冷剤などで体を冷やしましょう。
- ・室内は快適に
エアコンなどを活用し、快適な環境を保ちましょう。
- ・外出時には
日傘や帽子を着用して飲み物を持ち歩き、こまめな休息をとりましょう。

■注意してください

- ・昨年、市内で発生した熱中症の8割以上は高齢者（65歳以上）です。熱中症予防を呼びかけ合いましょう。
- ・室内での過度な我慢は控えて、エアコンなどを効果的に使用しましょう。
- ・高温注意情報などが発令された場合は、屋外での活動を控えましょう。

■こんな時は119番を

- 「自分で水が飲めない」
 - 「自分で動くことができない」
 - 「意識がない」
 - 「全身にけいれんがある」
- などの症状があるとき



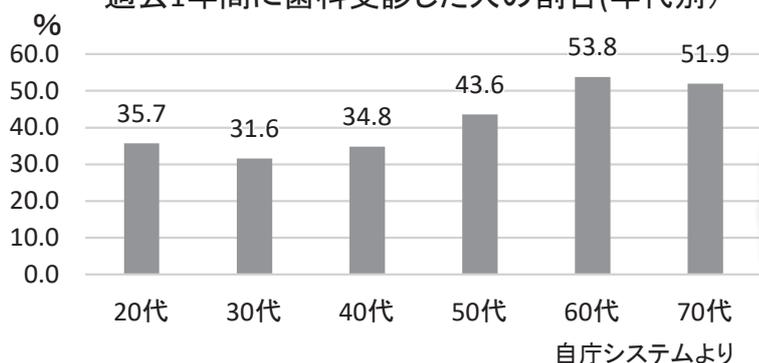
市内の熱中症救急搬送者数（5～9月）

	平成30年	令和元年
全搬送者数	40人	90人
65歳以上の人	36人	72人
65歳以上の人 が占める割合	90%	80%

●問い合わせ

消防本部警防課救急係 ☎53-7223

図1 令和元年度成人歯科健診受診者のうち、過去1年間に歯科受診した人の割合(年代別)



生涯自分の歯でしっかりと食べるために
かかりつけ歯科医をもちましょ

●問い合わせ
 保健医療課健康支援室
 ☎53-2111(内線2442)

歯や口腔の健康は、全身の健康に影響するとともに、食べるという欲求や活動意欲、生きるという気力にも関わり、とても大切です。

市で実施している無料成人歯科健診を受診した人のうち、過去1年間に歯科受診をした人を年代別にまとめました(図1)。これを見ると20代、30代、40代の若い年代の定期歯科受診率が低いことがわかります。

定期的に歯科受診をすることが、歯と口腔の健康を保つことに繋がります。自分のかかりつけ歯科医をもち、歯を大切にすることをお勧めします。

※現在新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、日々の生活を自粛している中、歯科医院への通院を控える場合はご自身の判断で治療を中断する前に、かかりつけ歯科医にご相談ください(新潟県歯科医師会ホームページより)

■無料歯科相談の日程を変更します

毎年6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

これまで「歯の衛生週間」として親しまれ、毎年この時期に合わせて村上市岩船郡歯科医師会でも無料歯科相談を開催し、市民の皆さんへ健康増進の啓蒙活動を実施してきました。

またこの度、新潟県では、生涯にわたり歯と口腔の健康づくりを総合的かつ効果的に推進することにより県民の健康水準を向上させることを目的とした歯科保健推進条例が制定されました。この条例では、11月1日から30日までの1カ月間を「にいがた健口文化推進月間」と定めてあります。

今年も当地域においても「にいがた健口文化推進月間」に合わせ11月8日にイベントを開催することになりました。その為、毎年6月恒例の無料歯科相談を11月に変更する予定です。

毎年楽しみに待っておられる市民の方々には大変申し訳ありませんが、11月のイベントまでお待ちいただけますようお願い申し上げます。詳細につきましてはまた後日お知らせします。

村上市岩船郡歯科医師会

会長 佐久間 利則

■休日救急歯科診療所のお知らせ

令和2年4月1日より村上市岩船郡歯科医師会は、新発田病院前にある休日救急歯科診療所にて休日診療に参加しています。

村上市岩船郡・新発田市・北蒲原郡の3郡市歯科医師会が協力しており、当地区会員も当番制で診療しています。治療は応急処置程度となりますが、市民の皆さんが休日にも安心して受診できます。

【場所】新発田市本町1・16・14

【電車】JR新発田駅西口から徒歩2分

【バス】新潟交通バス「新発田駅前」バス停から徒歩1分

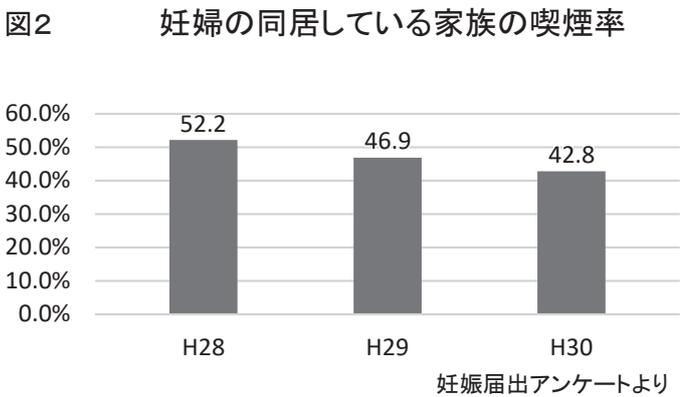
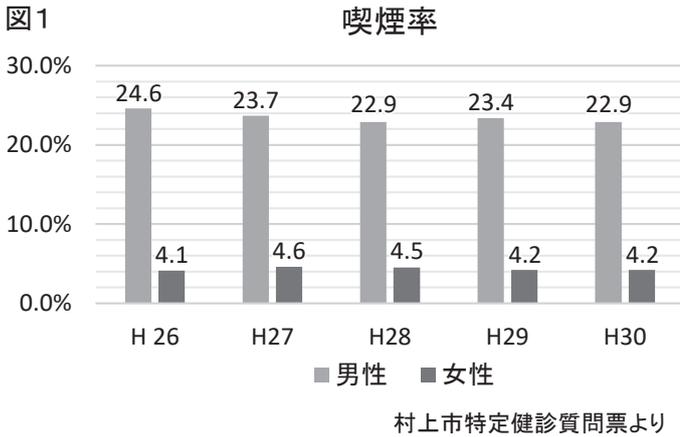
【連絡先】☎0254・23・8350

【診療時間】



診療日	受付時間
日曜日、祝日 8月14日・15日 12月31日～1月3日	午前9時～11時30分 午後1時30分～4時30分

休日、お困りの際はご活用ください
 村上市岩船郡歯科医師会



望まない受動喫煙をなくすために

市HP関連ページ

●問い合わせ
 保健医療課健康支援室
 ☎53-2111(内線2442)

たばこは、自分が吸っていなくても受動喫煙（他の人が吸っているたばこから立ちのぼる煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうこと）で、健康に悪影響を及ぼしてしまいます。望まない受動喫煙の防止を図るため、健康増進法の一部が改正され、受動喫煙対策がさらに強化されました。

■市の現状

市の特定健診受診者に実施した調査の喫煙率は、横ばい傾向で推移しています。（図1）

令和元年度、市内中学1年生（385人）を対象とした調査では「家族が同じ空間で吸っている（受動喫煙）」と答えた生徒は全体の47・0%、妊娠届出を提出した妊婦（295人）の調査でも「同居している家族の喫煙率（受動喫煙）」は45・8%と、健康影響の大きい子どもや妊婦の約半数が受動喫煙にさらされている現状が見られます。（図2）

■受動喫煙による健康へのリスク

たばこの煙の影響は、妊娠中は早産や低出生体重児を出産する危険性が高まることや、子どもは呼吸器疾患や中耳炎、乳幼児突然死症候群を引き起こす原因となります。成人でも急性呼吸器感染症の危険因子であることに変わりはなく、世界保健機関（WHO）も対策として「禁煙すること」を強く推奨する声明を出しています。

喫煙者と受動喫煙者の両方において、現在の新型コロナウイルス感染症の大流行に伴うリスクを最小限に抑えるため、禁煙をすることが大切です。

■受動喫煙への取り組み

喫煙のリスクに関する教育、啓発として次のことを行なっています。

- ・母子健康手帳交付時や新生児訪問時にたばこによる胎児、乳児への影響について、適切な知識と理解が得られるよう、妊産婦やその夫への啓発を実施しています。
- ・乳幼児健診で保護者に対して受動喫煙の健康被害について啓発や、子どもへの周囲での喫煙状況などを確認し、各家庭の実態に合った個別支援の実施、喫煙防止対策として、小中学校の児童、生徒に向けた喫煙防止啓発資料を配布しています。

自分だけでなく、大切な人の健康を守るために、たばこを吸うことや健康被害について今一度考えましょう。

私が輝く職場

今月号もハッピーパートナー企業である「株式会社 平山電気商会」からのご紹介。

八藤後さんは臨床検査技師の資格を生かし河川や井戸水などの分析を担当し、家では4人の子育てに奮闘。女性が輝ける会社の魅力について、お話を聞きました。

協力企業



株式会社 平山電気商会
(上片町2番19号)
☎52-5215
<http://hirayama-denki.co.jp/>



八藤後 ハルミさん
(上助測・38歳)



輝く女性を
募集中!

地元で働きたいという理由で入社した、産休・育休を経て職場復帰したなど、社会進出した女性従業員の掲載を募集しています。

詳しくは地域経済振興課まで。

☎53-2111 (内線3611)

ハッピーパートナー企業も募集しています!



市HP関連ページ

- 入社して何年目ですか
今年で4年目になります。
- 入社のきっかけは?
私は長岡市(旧与板町)出身なのですが、主人の転勤と子どもが年長になるタイミングで主人の実家に入りました。大学卒業後、臨床検査技師の資格を生かし食品環境分野の分析の仕事をしていましたが、主人の転勤を機に退職しました。しかし、社会と何かしらの繋がりを持ち続けていたかつたし、せっかく勉強して得た資格を無駄にしたくなかつたので、自分のスキルを活かせるこちらにお世話になることにしました。
- 仕事の内容を教えてください
環境事業部に所属し、お客様から依頼を受けた貯水槽や河川の水質の分析はもちろんです、個人の井戸など、地下水の水質も分析しています。
- 会社に入って良かったことは
ハッピーパートナー企業なので、とても子育てがしやすいです。わからないことも丁寧に指導してくれるし、子どもを持つ同じ環境の人が多いので、とても働きやすいです。
- 女性として働く職場の環境は
子どもが4人いますが、子どもの成長に合わせて仕事の環境を調整してくれるので非常にありがたいです。1番下の子を出産した時は、産休と育休を取らせていただきました。出産を機に辞めてしまわなければいけないところもある中で、女性の勤務に理解があり、柔軟に対応していただけて幸せです。
- 私生活との調整はできますか
周りがサポートしてくれるので、子どもの学校行事があるときは休みやすいです。土・日曜日、祝日は休みですし、残業も無理のない範囲で、子育てや私生活の調整はできています。
- 趣味は
趣味はスキーです。昨シーズンは、少雪の影響でどうもスキー場に行けなかつたので、すごく残念でした。最近では、コロナウイルス感染症の対策で巣ごもり状態ですが、子どもとお菓子作りをして楽しんでいます。
- よそから来て村上の良さは
本当にみんな優しく、気軽に声をかけてくれます。あと、車が少なくて渋滞知らず、通勤が楽です(笑)。
- 今後の目標は
今は、分析項目が一部しかできていませんが、もっと勉強してやれることを増やしていきたいです。そして、今はパートですが、子どもが大きくなったら正社員になりたいです。
- 取材から
以前は、食品環境分野の分析の仕事をしてたのですが、ものすごい残業と検体数の量にめいり、一時はこの分野の仕事から離れた時期があつたそうです。しかし「ハッピーパートナー企業の方なら」と、もう一度向き合い、今は好きな仕事に打ち込んでいるそうです。



高齢者のためのおうち時間活用講座
フレイルを予防しましょう〜運動編〜



市HP関連ページ

フレイルとは、介護が必要になる危険性が高い状態のことです。新型コロナウイルス感染症の拡大を避けるために、外出を控えていると、生活が不活発となり、フレイルが進行してしまいます。感染症だけでなく、持病（生活習慣病など）が悪化したり、疲れやすくなるなど、日常生活に支障をきたす恐れがあります。村上市の介護保険の新規申請理由の上位には、「関節疾患」や「骨折・転倒」があり、フレイルを予防する

ことが健康寿命を延ばすことにつながります。左記のポイントを意識しながら、おうち時間を活用しましょう。



むらかみ体操もおすすめです！
市役所などで5月1日からDVDの貸し出しがはじまりました

自宅でも出来る
ちょっとした運動で身体を守ろう！

- 普段よりも意識して身体を動かしましょう
 - ・立ったり歩いたりする時間を増やしてみましょう
 - ・テレビのコマーシャルの時間に足踏みしてみましょう
 - ・いつもより丁寧に家事してみましょう

○筋肉を維持しましょう！

関節も硬くならないように気を付けて

ラジオ体操などの自宅でできる運動も筋肉の衰え予防に役立ちます。普段、運動をしない人はストレッチなどで関節が硬くならないようにすることから始めてみましょう。

○日の当たるところで散歩程度の運動を心がけましょう！

天気がいいときは屋外で体を動かすこともおすすめです。ただし、人混みは避けましょう。

●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）

その課題のひとつが、買い物や通院などの移動手段の確保です。馬下集落では、5年後10年後の課題を集落で考えようと、住民の提案で移動支援勉強会を行いました。日常生活の中で助け合いが当たり前にできている地域だからこそ、この繋がりを生かして、この地で生きていくために今自分ができる事は何かを考えるきっかけになりました。

課題の解決は一朝一夕にはできませんが、全住民の力を合わせ、粘り強く取り組んでいきます。



まちづくり協議会通信 No.3
〜上海府地区町づくり推進委員会〜

上海府地区町づくり推進委員会は、上海府地域8集落により昭和60年4月に設立し、平成24年4月から市民協働のまちづくり事業として、上海府地域まちづくり計画を基に活動しています。

より良いふるさとづくりをめざして



▲地区合同運動会
8集落対抗の運動会で交流を深めています



▲移動支援勉強会（馬下集落）
困り事を集落全体で共有しました

●問い合わせ

自治振興課自治振興室
☎53-21111（内線5111）



市HP関連ページ

子宮頸がん予防ワクチンについて

現在、市では対象者への子宮頸がんワクチンのご案内は送付しておりませんが、特定の期間に無料で接種を受けることは可能です。接種を希望する人は効果と安全性、副反応について十分に理解したうえで接種してください。

■子宮頸がんについて

子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんで、20〜30代で急増し、日本では年間約1万人の女性がかかり、約2千700人が死亡していると報告されています。子宮頸がんは、発がん性ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの性交渉による感染が原因のひとつとされている病気で、進行すると妊娠や出産に影響する場合や、尊い命を奪う場合もあり、ご本人だけにとどまらずご家族にとっても不幸な結果をおよぼす病気です。

■ワクチン接種の「意義・効果」

現在のHPVワクチンは、子宮頸がんの原因の50%〜70%を占めるウイルスの感染を防ぎます。そのため、初めての性交渉前にワクチンを接種することに加え、定期的な子宮頸がん検診を受診することで、子宮頸がんを予防できると考えられています。



■ワクチン接種後に起こりうる症状

主なものは、接種部位の痛みやほれで、まれな副反応として、失神、呼吸困難、動悸、シヨック症状などの症状が報告されています。

■接種費用

無料

※対象年齢外の場合は、有料（全額自己負担）となります

■対象者

小学6年生から高校1年生に相当する年齢の女子

※標準接種年齢 中学1年生

■接種回数

ワクチンは2種類あり、同じワクチンを3回接種します。

■予診票

接種を希望する人に渡しています。ご希望の場合は、保健医療課健康支援室または、各支所地域振興課地域福祉室までご連絡ください。

●問い合わせ

保健医療課健康支援室

53・2111

(内線2431〜2433)

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】

- ◆濱地健三郎の幽たる事件簿 ありすがわありす (有栖川有栖)
- ◆合唱 なかやましちり (中山七里)
- ◆幻想蒸気船 ほりかわ (堀川アサコ)
- ◆山月記【乙女の本棚シリーズ】 なかじまあつし (中島敦)
- ◆江戸の夢びらき まついけさこ (松井今朝子)
- ◆告解 やくまるがく (薬丸岳)
- ◆まいにちの季語 つじもちこ (辻桃子)
- ◆人間の品性 しもじゅうあきこ (下重暁子)
- ◆メンタル・クエスト すすきゆうすけ (鈴木裕介)
- ◆武士の家訓 じょうしまあきひこ (城島明彦)
- ◆55歳になったら遺言を書きなさい いぐちまりこ (井口麻里子)
- ◆ザシキワラシと婆さま夜語り ささききよよし (佐々木喜善)
- ◆よくわかる中小企業 せきとむひろ (関智宏)
- ◆ウイルス対策BOOK みずのやすたか (水野泰孝)

◆…一般書 ○…児童書

●中央図書館6月の休館日

- ・月曜日 1日、8日、15日、22日、29日
- ・第2金曜日（館内整理日） 12日

●中央図書館の開館時間

- ・火～金曜日 午前9時から午後7時まで
- ・土・日曜日、祝日 午前9時から午後5時まで

※新型コロナウイルス感染症対策により、施設の開館時間などが変更となる場合がありますので、ご注意ください

- ◆アタックPTA ほそかわてんてん (細川貂々)
- ◆素敵に彩る小さな庭づくり (E&Gアカデミー)
- ◆今日から自宅がジムになる宅トレ さかつめしんじ (坂詰真二)
- 小学生の究極の自学ノート図鑑 もりかわまさき (森川正樹)
- ゆりの木荘の子どもたち とみやすようこ (富安陽子)
- いみちえん!【18】(あさばみゆき)
- ふしぎ駄菓子屋銭天堂【13】 ひろしまれいこ (廣嶋玲子)
- フラミンゴボーイ (マイケル・モーパーゴ)
- ポポときせつのおかしづくり (ももろ)
- やたいのおやつ (ふじもとのりこ)
- はぶらしくんです。(とよたかずひこ)
- 虫ガール (ケラスコエット)
- ぼくは犬や (ペクヒナ)



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		
晴翔 (はると)	鈴木 祥人	南町二丁目
功季 (こうき)	小林 良平	学校町
樹志 (たつし)	谷井 仁	山辺里
琉斗 (りゅうと)	菊地 智博	浜新田
好華 (このか)	井上 加奈子	上の山
詠晴 (うたは)	海津 匠	上の山
心結 (しゆう)	斎藤 恵一郎	山辺里
日城 (ひたち)	長谷部 拓也	早川
七惺 (ななせ)	荻根沢 季樹	大欠
紡 (つむぐ)	佐久間 泉	岩船縦新町
誠斗 (まこと)	渡邊 賢治	小町
翔空 (しおん)	鈴木 太也	塩町
美月 (みつき)	木村 祐康	鍛冶町
桜乃 (りの)	中山 瑠偉	羽黒口
響子 (きょうこ)	量山 拓也	岩船上大町
未心叶(みこと)	富樫 正典	若葉町
暖人 (あと)	斎藤 貴広	山辺里

氏名(ふりがな)	届出人	町内会名または住所
荒川地区		
結叶 (ゆいと)	渡邊 智一	佐々木
神林地区		
陽斗 (はると)	田村 力弥	平林
律 (りつ)	内山 亮太	桃川
朝日地区		
咲久 (さく)	富樫 英夫	早稲田
航矢 (こうや)	海沼 智	関口
山北地区		
耀 (ひかり)	本間 隆一	寝屋
健人 (けんと)	檜山 佑太	府屋浜町

おくやみ

氏名	年齢	町内会名または住所
村上地区		
中野 錦治	95	新町
三浦 トシ子	94	吉浦
廣瀬 民男	94	岩船上町
菅原 紀	91	大関
春木 陽子	86	飯野一丁目
本間 キイ	82	間島
佐藤 笑子	56	山辺里
瀬賀 草子	66	日下
石河 清	87	松原町二丁目
中村 トヨ	102	片町
稲葉 義則	55	堀片
中島 ヨシ子	77	岩船三日市
磯部 キイ	89	羽黒口
田澤 春次	81	四日市

氏名	年齢	町内会名または住所
荒川地区		
高橋 ヨツ	82	名割
指村 セイ	88	坂町
小川 紋治	83	海老江
井上 典子	58	春木山
井上 丑太郎	79	山口
高橋 勉	82	坂町
富樫 守雄	68	切田

氏名	年齢	町内会名または住所
神林地区		
齋藤 修市	82	平林
田中 タメ	94	福田
佐藤 一男	88	北新保
鈴木 ハルイ	96	桃川
高橋 淳子	94	平林
高間 明美	48	松沢
坂上 イウ	93	小口川
櫻井新左エ門	91	福田

氏名	年齢	町内会名または住所
朝日地区		
高橋 チイ	95	猿沢
中山 マス	96	大須戸
小田 ハツ	87	塩野町
鈴木 ミツ子	95	中原
菅原兵右エ門	82	蒲萄
忠 隆司	69	釜杭
志田 ツルイ	96	蒲萄
渋谷 一成	52	原小須戸
小田 由太郎	89	下新保
飯沼 初男	88	岩沢
齋藤 司	81	小揚
志田 ツル	94	鷓渡路
難波 ノイ	94	黒田
齋藤 泰輝	63	小揚

氏名	年齢	町内会名または住所
山北地区		
佐藤 イト	94	大毎
佐藤 美代子	84	小俣
齋藤 千代子	101	越沢
笠原 壽	78	中津原
田宮 多知子	67	小俣
板垣 幸男	72	府屋本町
増子 新八	91	岩崎
園邊 トミ	90	今川
平方 良一	65	府屋学校町
鞆屋 ヨコ	73	桑川

※ 4月11日から5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(5月1日現在)
()内は前月比

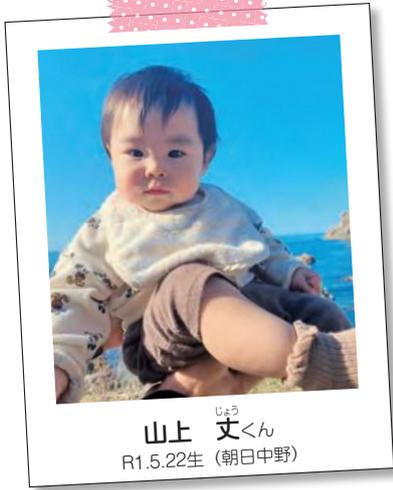
人口  28,161人(△22)

 30,613人(△31)

計58,774人(△53)



22,692世帯(29)



山上 丈くん
R1.5.22生 (朝日中野)



瀬川 梨緒葉ちゃん(左) H25.12.19生
乙葉ちゃん(右) H25.12.19生
(浜新保)



倉松 真之介くん
R2.1.13生 (堀片)



高橋 夢生くん
R2.1.16生 (上助測)

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。小学生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)

QRコードで
アドレス読み取り



- 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

むらかみの話題

帰郷自粛の中、頑張っている市内出身学生に むらかみ学生応援便をお届けします

新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、外出自粛要請を受け、帰郷できずにいる学生(地元を離れ市外で居住している学生)に対し、「新潟むらかみ学生応援便」として特産品やマスクなどを送付する支援を行っています。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。
<http://www.city.murakami.lg.jp/site/korona/gakuseishien.html>

市HP関連ページ



むらかみ 学生応援便
“あなたに まごころ届け隊”
～村上出身学生等へのふるさと応援プロジェクト～

新型コロナウイルスの影響でふるさと村上に帰省できずに頑張っている村上出身の学生たちを応援します！

また元気に笑顔で帰って来れますように...

お好きな村上特産品とマスクをお届けします！

申込期間 **5/5～6/30**

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、
瀬波保育園に通うこの2人！

あきとくん

- 好物 すいか
- 夢 キラメイジャーレッド



しおりちゃん

- 好物 いちご
- 夢 アイドル

編集後記

- ▶市内各地で田植えがほぼ終わり、きれいに植えられた稲がすくすく成長しています。
- ▶昨年は、岩船産のコシヒカリが2019年産米の食味ランキングにおいて、最上級の「特A」の評価を受けました。今年も農家の皆さんが丹精込めて作るお米が大変楽しみです。(八藤後)

むらがみ情報ねっと・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

