



市報

むらかみ

MURAKAMI

No. 8

2008年

11



主な内容

- 市ほう章受賞者の紹介…………… 2～3ページ
- 保育園・学童保育所の入園申し込みを受け付けます
…………… 4～5ページ
- 市政懇談会…………… 6～8ページ
- 市職員の給与などの公表…………… 14ページ
- 平成19年度決算の概要 …… 16～17ページ
- お知らせ版

平成20年度 市ほう章受賞おめでとうございます

功績のあった13氏と 3団体に市表彰

市では、市民の模範としてふさわしい功績や行為、行政に積極的に協力した個人や団体を表彰しています。

今年度は、次の13氏、3団体が受賞されます。おめでとうございます。(順不同)

15年間の永きにわたり、村上市連合戦没者遺族会の会長、役員を歴任し、戦没者遺族の福祉向上に貢献しました。



なかむら しのぶ 氏
=山辺里=

平成20年8月9日、荒川でおぼれて流されていた高校生2人を発見、クローラーボックスを浮き輪代わりとして川に飛び込み、2人を救助しました。



しおばら みつのり 氏
=新発田市=



たけうち かずひこ 氏
=新潟市=

農業委員として10年7カ月間在職し、農地行政および地域農業振興に尽力しました。



すがはら とよかつ 氏
=中継=

農業委員として10年9カ月間在職し、農地行政および地域農業振興に尽力しました。



とやま りいち 氏
=牛屋=

荒川沿岸土地改良区の理事長を20年間務め、また、新潟県土地改良事業団体連合会長や全国土地改良事業団体連合会理事などを歴任し、地域の農業農村整備の推進に尽力しました。



いそべ ちゅうぞう 氏
=荒島=



こいけ まさお 氏
=飯野三丁目=

飯野三丁目区長として12年間在職し、その間、煩雑な事務連絡など業務を担当し、市政運営に協力しました。



すずき きよいち 氏
=山居町二丁目=

山居町二丁目区長として10年間在職し、その間、煩雑な事務連絡など業務を担当し、市政運営に協力しました。



いからし まさお 氏
=下渡=

下渡区長として通算10年間在職し、その間、煩雑な事務連絡など業務を担当し、市政運営に協力しました。



とひやま みずき さん
=南町一丁目=

第39回全国中学校柔道大会において90キログラム超級で敢闘賞(5位)に入賞しました。



こん かずのり 氏
=藤沢=

第32回世界理容美容技術選手権大会で団体総合金メダルを獲得しました。



せき みつあき 氏
=羽黒町=

平成5年からポケットパークおよび街路樹の管理・清掃を行い、環境美化に貢献し、平成20年度道路愛護等国土交通大臣表彰を受賞しました。



ちよう みつお 氏
=大月=

平成10年から道路の除草・清掃活動を行い、環境美化に貢献し、平成20年度道路愛護等国土交通大臣表彰を受賞しました。

チーム黒塀プロジェクト

平成14年に設立以来、黒塀の再生など地域づくり活動に取り組み、平成20年度都市景観大賞「美しいまちなみ大賞」(国土交通大臣賞)を受賞、村上市の活性化に貢献しました。



むらかみ町屋再生プロジェクト

平成16年に設立以来、町屋の再生など地域づくり活動に取り組み、平成20年度都市景観大賞「美しいまちなみ大賞」(国土交通大臣賞)を受賞、村上市の活性化に貢献しました。

村上大工巧の会

平成16年に設立以来、町屋再生工事を手掛けるなど地域づくり活動に取り組み、平成20年度都市景観大賞「美しいまちなみ大賞」(国土交通大臣賞)を受賞、村上市の活性化に貢献しました。



むらかみ町屋再生プロジェクトと村上大工巧の会によって再生されていく町屋

平成21年度

保育園・学童保育所の入園申し込みを受け付けます

保育園

受付期間 11月4日(火)～11月18日(火)

◆申し込みできる人

村上市に住民登録があり、次のような理由で保護者や家族が子どもを保育できない人

- ・日中仕事をしている
- ・妊娠中または出産後間がない
- ・病人の看護をしている など

◆各園の所在地・定員など

保育園名	所在地	電話番号	定員	乳児保育
第一保育園	肴町20-3	52-3085	90	◎
第二保育園	庄内町9-13	52-2488	90	◎
岩船保育園	岩船上町7-23	56-7124	120	
瀬波保育園	瀬波中町9-9	52-4400	90	◎
上海府保育園	吉浦1456-1	58-2026	30	
山辺里保育園	日下1241-2	53-1541	90	◎
山居町保育園	飯野三丁目15-4	52-4179	90	
金屋保育園	金屋2142-1	62-2355	100	
大津保育園	大津8-1	62-3034	80	
坂町保育園	坂町623-170	62-3073	80	◎
荒島保育園	荒島1004	62-4192	80	
※平林保育園	宿田1392-1	66-7651	70	
※塩谷保育園	塩谷1325	66-5742	70	
向ヶ丘保育園	小出832-1	66-8330	140	◎
舘腰保育園	下新保325	72-1554	100	◎
三面保育園	中新保50-3	72-1230	45	
高南保育園	中原2722-1	72-1153	90	
猿沢保育園	上野630	72-1170	90	
塩野町保育園	塩野町56-1	73-1050	90	
山北にじいろ保育園	府屋176-5	77-2012	80	◎
山北おおぞら保育園	勝木730	77-2620	90	◎

◆保育時間

平日 午前8時～午後4時
土曜日 午前8時～11時30分

◆早朝保育

平日・土曜日 午前7時30分～8時

◆延長保育

平日 午後4時～6時30分
土曜日 午前11時30分～午後0時30分
(坂町保育園は午後6時30分まで)

◆乳児保育

生後11か月からはどの保育園でも入園できます。また、生後4か月からの乳児の受け入れを行っているのは、◎印の保育園です。

◆障害児保育

山居町保育園を拠点保育園として実施しています。軽度障害児で健常児との集団保育が可能なお子さんは拠点保育園以外でも受け入れます。

◆申請書類と入園調整

- ・申請書類は市役所本庁、支所および各保育園にあります。
- ・申し込み状況によっては、入園調整などをさせていただきます場合があります。

◆申し込みおよび問い合わせ

- ・社会福祉課 保育園係
☎53-2111 (内線242)
- ・荒川支所地域福祉課 地域福祉係
☎62-3101 (内線123)
- ・神林支所地域福祉課 地域福祉係
☎66-6111 (内線112)
- ・朝日支所地域福祉課 地域福祉係
☎72-6887
- ・山北支所地域福祉課 地域福祉係
☎77-3113
- ・各保育園

※平林保育園と塩谷保育園は平成21年4月末で閉園し、5月からは(仮)神林西統合保育園として開園します。なお、この統合保育園では、生後4か月からの乳児の受け入れも行います

学童保育所

受付期間 11月4日(火)～11月18日(火)

●対象児童

市内小学校の1年生から3年生で、放課後自宅へ帰っても保護者がいない家庭の児童

●各学童保育所の校区と所在地など

学童保育所名(校区)	所在地	電話番号	定員
二之町学童保育所(村上小学校区)	二之町1-10	53-3323	30
南町学童保育所(村上南小学校区)	南町二丁目11-58	53-3077	30
なんしょうクラブ(村上南小学校区)	南町二丁目1-11 (南小学校プレールーム)	080-1248-6118	30
瀬波学童保育所(瀬波小学校区)	松波町1-32	53-4130	30
岩船学童保育所(岩船小学校区)	岩船上大町2-23	56-8787	30
山辺里学童保育所(山辺里小学校区)	山辺里721-1(山辺里小学校内)	52-3321	30
保内学童保育所(保内小学校区)	下鍛冶屋388番地1	50-5125	30
金屋学童保育所(金屋小学校区)	金屋2014番地1(金屋小学校内)	62-2101	10
神林学童保育所(神林地区内小学校)	九日市356番地4	66-7297	20
朝日学童保育所(朝日地区内小学校)	小川29番地3	53-4711	30
山北やまゆり学童保育所(さんぼく北小学校区)	府屋313番地1	77-4820	25
山北はまゆり学童保育所(さんぼく南小学校区)	勝木730番地	77-3050	15

●開設時間 放課後～午後6時30分。ただし、土曜日と夏休み期間などは午前7時30分から午後6時30分までです。

●休所日 日曜日・祝日・お盆(8/13～8/18のうち連続する3日間)、年末年始(12/29～1/4)

●児童の送迎 児童は、放課後徒歩またはバスで学童保育所へ行きます。帰宅時は、原則として保護者が迎えに来ていただきます。

●利用料 1人 月額 5,000円

●その他 ・定員以上の申し込みがあったときは、選考させていただきます。

・申込書は、本庁社会福祉課子ども福祉係および各支所地域福祉課地域福祉係、または各学童保育所にあります。

(注) 申し込みの際、「南町学童保育所」および「なんしょうクラブ」は施設の指定ができません。

後日、割り振りますので、施設名は「南町学童保育所」でお申し込みください。

●問い合わせ

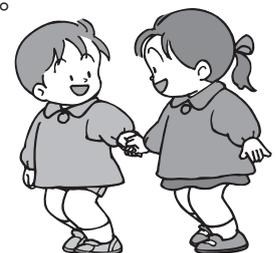
社会福祉課 子ども福祉係 ☎53-2111 (内線243)

荒川支所地域福祉課 地域福祉係 ☎62-3101 (内線123)

神林支所地域福祉課 地域福祉係 ☎66-6111 (内線112)

朝日支所地域福祉課 地域福祉係 ☎72-6887

山北支所地域福祉課 地域福祉係 ☎77-3113



市政に生かします、あなたの提案



7月27日から8月8日まで、旧市町村を単位とした5会場で「市長とのふれあいトーク(市政懇談会)」が行われ、延べ604人の市民の皆さんに参加いただきました。

市政懇談会では、「市長が考える新市のまちづくり」について、大滝市長が説明した後、市民の皆さんと市長らがひざを交えて話し合いました。

また、市では、市政に対するご意見を広く市民の皆さんからいただくため、本庁・各支所や公民館などの施設に「市政提案箱」を設置しています。

ここでは、市政懇談会でいただいたご意見やご要望の内容と回答の要旨をいくつかと、これまでに市政提案箱などに寄せられた状況を紹介します。

掲載できなかつたご意見やご要望も、今後のまちづくりに生かしていきます。

※回答は会場で説明した内容に補足しています

産業・観光

問 合併前にみどりの里を民間に売却するという話を聞いたが、今後どうなるのか。

答 みどりの里を民間に売却することは考えていません。しかし、今後の施設の在り方、運営方法について施設改革、行財政改革で検討していきます。

問 村上市は、山、海、川全てに恵まれている観光地。観光資源を更に生かすべき。

答 村上市はさまざまな面で、全国的にも知られています。また、合併したことによりそれぞれの地域に豊富な観光資源が存在しています。これらの資源の掘り起こしをはじめ、地域一丸となった観光宣伝を行い、本市の新しい観光イメージを高めていきます。

問 人口流出、頭脳流出を食い止め、若者の地元定着が大切と考える。このため、奨学金制度の目的を十分達成するために、学卒者がその知識を発揮でき、安心して働ける企業誘致や職場環境の整備に取り組んでもらいたい。また、地元に戻ってきた若者が生き生きと自由に暮らせる生活環境づくりが必要ではないか。

答 若い人が安心して働ける場の確保は、本市にとって重要な課題でありますが、景気の先行き不透明感が、設備投資や企業進出を抑制している現状もあります。今後は、高速道路や岩船港などを売り込みながら積極的に取り組んでいきます。

問 また、若い人たちが地元地域で伸び伸び生活できる環境は大切と考えていますが、一朝一夕に解決できる問題ではありません。地域活性化対策や各種プロジェクトづくりからの参画など、若者の意見が十分反映されるような体制づくりを行います。

教育

問 学校の統合は地元の住民にとって寂しい気がする。

答 神林地区の学校統合については、平成19年10月に当時の神林村教育委員会から答申がされています。

学校は地域の皆さんにとっても大切な施設です。今後とも地域の方々のご意見を十分にお聞きしながら、検討していきたいと考えます。

問 最近の世の中は殺人とかが痛ましい事件など多く耳にするが、そんな大変な世の中でも安心して学校に行ったり、遊んだりできるような地域にしていきたい。

答 これまでスクールガードリーダーおよびPTAをはじめ地域のボランティアによる巡視活動が行われてきました。各学校では、集団宿泊活動、ボランティア活動、自然体験活動などの豊かな体験活動をおとして、自然や生き物のかかわりや人とのふれあい、社会とのかわりを豊かにすることに、児童生徒に生命尊重の心や思いやりの心な

どきはへくお取り組みが行われていきます。
また、道徳の時間には、体験活動を通して、気づいたことや感じたことを大事にした授業を行うなど指導の充実を図っています。



健康・福祉

問 市内に県立坂町病院と厚生連村上総合病院があり、私は坂町病院を利用するが、医師が減って、忙しそうにしているのを目の当たりにする。この二つの病院について、市長はどのような考えを持っているか。

答 県としては、新発田病院を造った段階で下越圏の救急医

療体制は整備されたという位置づけでないかと思えます。

しかし、私どもとしては、どうしても坂町病院の救急医療体制を維持していくように、また、医師の補充もお願いしたいと県に対して働きかけを行っているところです。非常に厳しい現状ですが、皆さんの協力を得ながら、この地域にはどうしても県立坂町病院が必要であるということをお願いしていきたいと考えます。

また、村上総合病院については、圏域の救急医療が集中して大変な負担となっていることから、開業医なども協議して、村上総合病院の負担を軽減するよう組織の整備を進めていきたいと考えます。

生活

問 板屋越と檜原の間の焼却施設を改修するときには、他の地域に移動する約束で今まで運営してきたが、合併してこれからの方向性についてどうなのか。また、建設当時の説明との食い違いがあり、1年に1回は焼却場と話し合いをすることになっていたが、実施されていない。対応につ

いてどうなっているのか。

答 檜原のゴミ処理場は、古くなり新しく建設する時期にきています。場所についてはまだ決定していません。非常に大きな問題なので慎重に取り組みなければならぬと考えます。期間を要する事業なので、これから住民の皆さんの理解をいただけるような方向で考えていきます。また、話し合いについては区長との日程を調整し、実施したいと考えます。



問 4月に選挙があったが、その時の入場券が小さくなり、分りにくくなった。少し大きくした方がよいのではないか。

答 選挙管理委員会などで検討します。

【検討結果】現在の入場券(旧村上市の様式)を今後も採用していくことになりました。変更するにあたっては、システムの改修などで多額の費用を要することになります。旧町村の皆さんには取り扱いが変わりましたが、ご理解をお願いします。

市民参画・行財政

問 いろいろなプロジェクト、会議などの委員の年齢構成について検討すべきではないか。もっと若い人たちが参画できるように、検討すべき。

答 各種委員の選考にあたっては常に配慮している事項の一つではありますが、若い世代の人は仕事や家庭の都合により、参画していただけないのが現実です。今後は若い世代の人が意欲的に参画できるように手法の検討やアピールを行っていきたいと考えています。

問 少子高齢化の影響で集落の若い人が減り、結婚しなくてもできなく、結果として子

どもの出生率低下に拍車がかかっている。

また、団塊の世代の大量退職を迎え、退職後に元気な高齢者が農業を行おうにも、国策が農業担い手対策や集団経営対策などでできない状況にある。市の対策を問う。

答 少子高齢化は、本市にとっても大変重要で緊急課題です。このため、初段階としては、山北地区で実施している「週末百姓やってみ隊」のような交流イベントを各地区においても実施し、一年間、一緒に作業や仲間づくりを行うことにより、恋愛、結婚へとつながっていきたいと考えています。また、働きながらも安心して子育てができる環境づくりも並行して検討していく必要があります。

問 団塊の世代の元気づくりについては、個々の趣味・趣向はあると思いますが、地元で採れた特産物を仲間や組合でインターネットを利用したネット販売などを行う「コミュニティビジネス」の拡充を検討します。

問 市税などの収入に見合った支出を行うことが地方分権であると思うが、地方にお

いてはその運営は難しいと報道されていた。このため、借金(市債発行)して利息を支払ってでも運営しなければならぬのか。

答 ほとんどの地方自治体は、「3割自治」として住民などが受ける各種行政サービスが受ける総額の3割が自主財源(税金など)で、残り7割が地方交付税や国県補助やその他の収入で賄われています。

本市の一般会計総額298億8千万のうち、市税などは74億円で残りは税収入が少ない自治体であっても全国同じ行政サービスができるように交付される地方交付税や国県補助金、その他の収入で運営をしています。しかし、市税などの自主財源が乏しいことから、各種事業を行う上で、地債や過疎債という優良債を利用し、自主財源の支出を抑えて運営しています。この優良債といわれるものは、例えば地債においては、返済する元利償還金の8割を国が面倒をみてくれるもので、借金には違いはないのですが全てが借金ではありません。

今後は、市民所得を底上げし、生活をより豊かなものと

なるよう各種施策を実施し、市税を増やしていきたいと考えています。



都市基盤

問 生活道路の工事は、ほかの市町村では市や町にお願いするのではなく、生コンや重機を市町村に出してもらい、自分たちで工事を行える例がある。今後、市では厳しい財政の中で、そういう方法も取り入れていく考えはないか。

答 個人ができることは個人で、地域が行えることは地域で、行政が行うことは行政で行うという協働のまちづくりが盛んに行われています。

これは、単に行政が今まで行ってきたことを市民などに押しつけるのではなく、修

繕などの手続きの簡素化や対応の迅速化も含めた地域らしさや地域の活性化対策です。ご意見の取り組みは非常にありがたいですし、理想的な協働のまちづくりを推進したいと考えています。

市政提案箱や郵送などで寄せられたご要望などの件数

要望・提案	13件
質問	2件
苦情	6件
その他	7件
計	28件

(平成20年4月1日～10月18日までの件数)

今後、皆さんからのご意見やご要望を市政に生かし、活気あるまちづくりをしていくため、このふれあいトークを開催していきます。

また、市政提案箱に建設的なご意見をいただきますようお願いいたします。

●問い合わせ

政策推進課広報広聴係

☎ 53・2111(内線335)

平成21年度

健康診査申込書

(兼受診状況調査書)

を発送します

市では、結核の予防、生活習慣病・がんの早期発見・早期治療のため、市民を対象に各種検診を実施しています。平成21年度の各種検診の準備を進めるために健康診査申込書(兼受診状況調査書)を発送します。受診状況の調査も兼ねていきますので、市の検診申し込みの有無にかかわらず提出をお願いします。

昨年まで旧市町村ごとに申し込みを行っていたものを今回統一しました。要点は次のとおりです。

- 発送日 11月17日(月)
- 発送方法 全件郵送
- 提出期限 12月19日(金)
- 提出方法 同封される返信用封筒での返送または、本庁・各支所窓口に持参
- 記入事項
 - ①平成21年度受診対象年齢に該当する検診ごとに、「申込」か「他」で受診するか「希望なし」に○をつける。

②40～74歳の国民健康保険加入者および75歳以上(一部65～74歳)の後期高齢者医療保険加入者の特定健診について、市で行う集団健診を希望する人は、特定健診申込書に住所、氏名、生年月日を記入する。

40～74歳の国民健康保険加入者以外の人の特定健診の申し込みは、今回は受け付けません。できるだけ医療機関での個別健診を受診してください。なお、市で行う集団健診を希望する人は、来年4月以降に各保険者から発送される特定健診受診券と健康保険証を持参して、本庁または各支所の窓口に申し込んでください。

●問い合わせ
保健医療課予防医療係
☎53・2111(内線264・265)

社会保険等被扶養者の特定健康診査は医療機関での個別健診が受診できます

今年度から始まった特定健康診査(特定健診)は、市で行う集団健診については、既に終了しました。社会保険などの被扶養者や各種国保組合(建築国保など)加入者については、下記の医療機関で個別健診を受診することができます。まだ受診されていない人は、ぜひ受診してください。なお、医療機関の混乱を避けるため、なるべく受診前に予約をしてください。詳しくは各医療機関にお問い合わせください。

社会保険などの被扶養者や各種国保組合加入者については、市で行う集団健診ではなく、できるだけ医療機関での個別健診を受診して下さるようお願いいたします。

地区名	医療機関	電話番号	地区名	医療機関	電話番号	
村上	佐藤内科医院	53-1460	村上	厚生連村上総合病院 1月末～3月に実施予定(12月から検診センターにて予約受付)	53-2141	
	いが医院	50-7123		遠山医院	62-2012	
	櫛谷医院	52-2310		荒川中央クリニック	50-5222	
	佐藤クリニック	52-1281	荒川	佐藤頭医院	62-2130	
	たかはし整形外科クリニック	50-7000		澤田医院	66-7811	
	外科整形外科小田医院	53-3023		鈴木医院	66-5307	
	村上	おたべ医院	53-5885	神林	朝日 佐藤医院	72-1670
		羽鳥医院	52-3097		青木医院	77-2003
		安斎医院	56-7415	山北	初野医院	77-2106
		瀬賀医院	58-2220		山北徳洲会病院	60-5555
		山崎内科クリニック	52-0088		関川村	佐藤内科小児科医院
		山北会肴町病院	53-2781			

●問い合わせ 保健医療課予防医療係 ☎53-2111 (内線264・265)

今、地域の病院に救急患者が集中しています

この地域の救急医療（※病院群輪番制事業）は、平成17年12月には4病院、医師51人で担当していましたが、現在は2病院（村上総合病院、県立坂町病院）、医師31人で対応しています。この2病院に救急患者が集中し、救急医療を担う病院勤務医の負担が増えています。救急患者の受け入れは限界となってきたことから、次のことに市民の皆さまのご協力をお願いします。

1 かかりつけ医(家庭医)を持ちましょう

かかりつけ医は、いつでも気軽に診てもらえ、健康管理を行ってくれる、身近な地域の診療所です。

○直接病院へ受診する前に「かかりつけ医」に相談しましょう。

○「かかりつけ医」から紹介状をもらって病院を受診すると、大きな病院の初診特定療養費が免除されて、医療費がお得です。

○重複する検査が不要になります。

2 休日は、休日急患診療所で受診しましょう

○比較的症状の軽い人は、平日は「かかりつけ医」、休日は休日急患診療所で受診しましょう。

ところ 村上市若葉町 医師会館内

電話番号 52-4666

診療日 日曜日、祝日、1月2日・3日

受付時間 午前9時～11時30分、午後1時～3時30分

3 こどもの急病は、「小児救急電話相談」を利用しましょう

電話番号 025-288-2525 または #8000（プッシュ回線専用）

実施日 土・日曜日、祝日、年末年始（12月30日～1月3日）

実施時間 午後7時～10時

料金 無料（ただし、電話料金は有料）

※病院群輪番制事業とは、地域内の病院が輪番制（当番制）により、休日・土曜日、夜間の救急患者を受け入れる事業です

●問い合わせ 保健医療課予防医療係 ☎53-2111（内線264）

国民年金



国民年金保険料は

社会保険料控除の対象になります

国民年金保険料は、納付した全額が社会保険料控除の対象となります。

勤務先での年末調整や確定申告の際に、1年間の納付額を申告することで税の控除が受けられます。

控除の対象となる国民年金保険料は、平成20年中（平成20年1月～12月）に納めた保険料全額であり、次のとおりです。

○毎月納めた保険料

○前納保険料

○過去の未納分を納めた保険料

○免除承認期間分を納めた追納保険料

なお、国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、納付した額を証明する書類として、領収証書や社会保険庁から送付される『控除証明書』の添付が必要ですので大切に保管してください。

『控除証明書』は、11月または来年2月に社会保険庁から送付されます。（国民年金保険料を納付された時期によって、送付月が異なります）

●問い合わせ

市民課市民係 ☎53-2111（内線285）

荒川支所市民生活課市民・年金係

☎62-3101（内線116）

神林支所市民生活課市民・年金係

☎66-6111（内線102）

朝日支所市民生活課市民・年金係

☎72-6885

山北支所市民生活課市民・年金係

☎77-3112

平成21年1月4日から

ICカード運転免許証が導入されます

新潟県警察では、平成21年1月4日(日)からICカード運転免許証を導入することになりました。

問 どのような免許証になるのですか 

答 見た目はあまりわかりませんが、免許証の中にICチップが埋め込まれています。現在の免許証では、表面に記載されていた本籍がプライバシー保護のため記載されないこととなります。ICチップにはデータとして住所(当分の間は記録されません)、氏名、顔写真、免許証番号などが本籍に加えて記録されます。



本籍欄は空欄

ICチップを内蔵

(厚みが0.50mmから0.76mmに変更になります)

問 偽造・変造は防止できますか 

答 近年、一見ただけでは分からないほど精巧な偽造免許証が出回っています。これを使用して他人名義の銀行口座を開いたり、携帯電話の利用契約を結んで振り込め詐欺などの犯罪に使用されたりといったケースが目立っています。

ICカード運転免許証は、偽造・変造免許証の作成が極めて困難なため、不正使用を防止できます。また、運転免許証の記載内容とICチップの記録内容を確認することにより偽造免許証かどうか容易に判断できます。

問 手数料はどうなりますか 

答 ICチップが埋め込まれた免許証となるため、手数料が変更になります。

手数料種別	現行額(非IC免許)	改正額(IC免許)
更新手数料	2,100円	2,550円
交付手数料	1,650円	2,100円
再交付手数料	3,200円	3,650円

問 ICカード運転免許証で気をつけることは 

答 ICカード運転免許証の作成時に、ご自分で指定した2種類の暗証番号(数字4桁のもの2組)を設定していただくこととなります。この暗証番号は、ICチップの中の情報が読み取られないようにするためのものです。暗証番号は決して他人に教えたりすることのないようお願いいたします。

(参考) 新潟県警ホームページ <http://www.police.pref.niigata.jp/>

●問い合わせ 運転免許センター ☎025-256-1212
村上警察署 ☎52-0110

ワークショップ実施中!

キャリア教育とは?

『子どもたちが、この厳しい社会の変化に対応していく能力、主体的に自己の進路を選択・決定できる能力、社会人・職業人として自立していくことができるようにする教育』です。

現代において、就職・進学を問わず、進路を巡る環境は大きく変化しています。その中でフリーターやいわゆる「ニート」が大きな社会問題となつています。

主な変化

- 少子高齢化社会
- 産業・経済の構造的変化
- 雇用形態の多様化
- 将来への不透明さ増幅

このような大きな変化に対応しうる能力を身に付けるためにキャリア教育を実施しています。



緊張の1日目

仕事を覚える2日目



仕事に慣れる3日目

仕事を創意工夫する4日目



感動の5日目

中学生の職場体験

「キャリア・スタート・ワークショップ」では、キャリア教育の中心的活動として子どもたちの勤労観、職業観を育てるために、原則5日間以上の職場体験を行っています。今回職場体験に参加しているのは、村上市立の中学生で、市内および近隣にある90以上の事業所などから職場体験を受け入れていただき、次世代を担う子どもたちに、厳しくも温かな対応をいただいています。

子どもたちを地域で育てましょう

きょうこく
徳育のまろ・村立

キャリア・スタート・レポート



◎生徒の感想

- ・5日間は長いなあと思っていただけけど、終わってみるとあっという間の5日間でした。
- ・あいさつは、明るく元気にやるのが大切だということを実感しました。
- ・大変だったが、将来に向かって一歩踏み出したような気がしました。
- ・「あいがっつ」と言われてうれしかったです。

◎生徒を受け入れた企業や事業所などの感想

- ・仕事に対して積極的で、自分から何かしようと思死な様子が伝わってきました。
- ・暑いビニールハウス内での作業を忍耐強くがんばっていました。
- ・周囲の目を向け、心配り、心配りをするよう指導しました。
- ・職場体験は大変立派なことだと思います。先生や生徒、受け入れる事業所が三位一体となった良い企画と感じました。

先生から見て感じた…

体験を通しての成果

- ・「仕事をする」というイメージが、はっきりしてきたように感じます。今後の進路指導をより効果的に行えると思います。
- ・生徒たちが働く意義と大切さを感じ取り、また5日間と連続した期間でしかわからない働くことの厳しさや楽しさを発見できて、将来の生活設計の一助になったと思います。
- ・自らの将来の仕事について考えながら、やり通したことで自信を持った生徒が多くみられました。

今後の課題

- ・もっと明確な目的を持ってほしいという事業所の感想があったので、事前指導の時間を十分に確保することが必要と考えます。
- ・それぞれの地区内だけでの体験は数が限られるので、地区内に限定しない職場体験を考える必要があります。
- ・今回の体験を生徒の進路指導（進路学習）にどのように生かしていくか。また、日常生活で「時間」を大切に使い守ること、「あいがっつ」や「返事」をきちんとするといった当たり前のことを、当たり前にできるように指導していきたいです。

問い合わせ 学校教育課 ☎72-6882 (内線224)

村上市の職員数や給与などについて公表します

1 定員の状況 ※臨時、非常勤職員除く（平成20年4月1日現在）

区分 部門	職員数	区分 部門	職員数	
一般行政	議会	特別行政	教育	129
	総務		消防	151
	税務		小計	280
	民生	公営企業	病院	1
	衛生		水道	27
	労働		下水道	24
	農林水産		その他	53
	商工		小計	105
	土木			
	小計	597	合計	982

2 特別職の報酬等の状況（平成20年4月1日現在）

区分	給料・報酬月額	期末手当 (平成20年度支給割合)
市長	788,000円	6月期 1.60月分
副市長	625,000円	12月期 1.70月分
議長	359,800円	計 3.30月分
副議長	295,800円	
議員	273,500円	

3 一般行政職の級別の構成比（平成20年4月1日現在）

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
7級	特に命ずる部長・特に命ずる支所長	0人	0%
6級	部長・支所長・特に命ずる課長	37人	7.6%
5級	課長・参事・課長補佐	53人	10.9%
4級	課長代理・副参事	73人	15.0%
3級	係長・園長・主査	190人	39.0%
2級	主任	63人	12.9%
1級	主事・技師・保育士	71人	14.6%
	計	487人	100%

※村上市職員の給与に関する条例に基づく給料表の級区分による職員数です
「標準的な職務内容」とは、それぞれの級に該当する代表的な職名です

【給料について】

1 職員の平均給料月額（平成20年4月1日現在）

	一般行政職		技能労務職		消防職	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
村上市	308,072円	42歳1カ月	280,352円	48歳5カ月	329,652円	42歳5カ月
新潟県	340,564円	43歳0カ月	337,070円	47歳5カ月		

2 職員の初任給（平成20年4月1日現在）

区分		一般行政職		技能労務職	消防職
		大学卒	高校卒	高校卒	高校卒
村上市	初任給	172,200円	140,100円	137,200円	158,100円
国	初任給	I種 185,800円 II種 172,200円	140,100円	137,200円	

3 職員の経験年数別、学歴別平均給料月額状況

（平成20年4月1日現在）

区分	経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年	
一般行政職	大学卒	249,188円	296,963円	337,025円
	高校卒	202,325円	246,700円	300,425円
技能労務職	高校卒	195,600円	243,900円	274,917円
消防職	高校卒	247,375円	274,500円	329,400円

【手当について】

1 期末手当・勤勉手当（平成20年度支給割合）

村上市			国
6月期	1.40月分	0.725月分	期末 村上市と同じ
12月期	1.60月分	0.725月分	勤勉
計	3.00月分	1.45月分	6月期 0.75月分
※職制上の段階、職務の級等による加算措置あり			12月期 0.75月分
			計 1.50月分

2 退職手当（平成20年4月1日現在）

村上市		国
(支給率)	(自己都合) (勸奨・定年)	
勤続20年	23.5月分 30.55月分	
勤続25年	33.5月分 41.34月分	
勤続35年	47.5月分 59.28月分	
最高限度額	59.28月分 59.28月分	
調整額	属していた職員の区分に応じて定める額を加算(60月分)	村上市と同じ
加算措置	定年前早期退職の場合は、1年につき2%加算(20%限度)	
※平成18年4月1日改正による経過措置があります		

3 特殊勤務手当（平成20年度）

手当の種類
行旅死病人取扱手当
予防手当

4 扶養手当（平成20年4月1日現在）

村上市		国
配偶者	13,000円	村上市と同じ
その他	各6,500円	

5 住居手当（平成20年4月1日現在）

村上市		国
借家	月額12,000円以上の家賃を払っている職員に対し、家賃額に応じ最高27,000円まで	村上市と同じ
自宅	新築・購入後、5年間月額2,500円	

6 通勤手当（平成20年4月1日現在）

村上市		国
電車・バス等の交通機関利用者	運賃の額に応じて最高55,000円まで支給	村上市と同じ
自動車等利用者	片道の使用距離に応じて2,500円～32,900円まで支給	2,000円から24,500円まで

【定員適正化計画の数値目標】

市では、現在「行政改革大綱」の策定作業中です。定員の適正化についても、策定作業の中で検討していますので、策定後お知らせします。

●問い合わせ 総務課人事係 ☎53-2111（内線318）

市の財政健全度は？

自治体健全化判断比率 ・資金不足比率

村上市の比率

	村上市	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	－	12.47	20.00
連結実質赤字比率	－	17.47	40.00
実質公債費比率	16.6	25.0	35.0
将来負担比率	196.8	350.0	

会計名	村上市	経営健全化基準
下水道事業特別会計	－	20.0
集落排水事業特別会計	－	20.0
簡易水道事業特別会計	－	20.0
工業団地事業特別会計	－	20.0
上水道事業会計	－	20.0

※赤字額がないため「－」と記載しています
 ※今年度は各比率の公表のみ義務付けられており、基準を超えた場合に健全化計画を策定することとなるのは来年からです

県や市区町村の財政破綻を早めに防ぐために、今年から新しい財政指標が導入されました。「健全化判断比率（実質赤字比率・連結実質赤字比率・実質公債費比率・将来負担比率）」と「公営企業部門（水道や下水道事業）の「資金不足比率」の5指標で、財政の健全度を測ります。算定の結果、村上市はすべての指標において基準以下となり、健全な状態でした。ここでは、新しい財政指標とその内容について説明します。

※数値は暫定数値ですので、今後変更となる場合があります

健全化判断比率では、それぞれの指標が「早期健全化基準」「財政再生基準」を超えた場合に、「財政健全化計画」「財政再生計画」を策定しなければなりません。また、資金不足比率では「経営健全化基準」を超えた会計ごとに「経営健全化計画」を策定し、国や県の勧告を受けながら財政の健全化を図ることとなります。この比率については、平成19年度の旧合併市町村ごとの決算に基づいて算定し、監査委員の監査を受け、市議会へ報告されています。

実質赤字比率

住民票の発行や道路建設など、住民の皆さんに広くかかわる部門を行なっている「一般会計」などの赤字額の比率。

旧合併市町村決算合計で約3億2,800万円の赤字額が

ありましたので、比率は0%となります。

連結実質赤字比率

実質赤字比率に、国民健康保険、介護保険、水道、下水道事業など、市で運営しているすべての会計を加えた市全体の赤字額の比率。

旧合併市町村決算合計で約23億9,400万円の赤字額がありましたので、比率は0%となります。

実質公債費比率

一般会計が支払う市債償還金のほか、老人ホーム建設の負担金、公営企業や一部事務組合の借入金償還の負担分など、昨年1年間で債務をどの程度負担したのか判断する比率。早期健全化基準の25%を超えると市債の発行が制限され、市独自の施策

が難しくなります。なお、村上市の実質公債費比率は県内31市町村の中で、15番目です。

将来負担比率

これから先の負債がどのくらいあるのかを示す比率。

市債の残高や、福祉施設建設への負担、公営企業や事務組合の借入金への負担金、職員の退職金など、将来財政を圧迫する可能性のある負債をもとに算定されます。市の比率は早期健全化基準を大きく下回っていますが、今後とも市債の発行を抑えるなど負担の軽減に努めていきます。

資金不足比率

水道事業や下水道事業などの公営企業の経営状態の悪化の度合いを示す比率。すべての会計で資金不足は生じていないため、比率は0%となります。

この健全化判断比率と資金不足比率は、今後毎年、決算と一緒に市民の皆さんに公表します。

問い合わせ

財政課財務係 ☎53・21111
 (内線323・324)

平成19年度 決算の概要

平成19年度（平成19年4月1日～平成20年3月31日）決算は、合併前の旧市町村（村上市・荒川町・神林村・朝日村・山北町）および旧岩船地域広域事務組合ごとの決算となります。

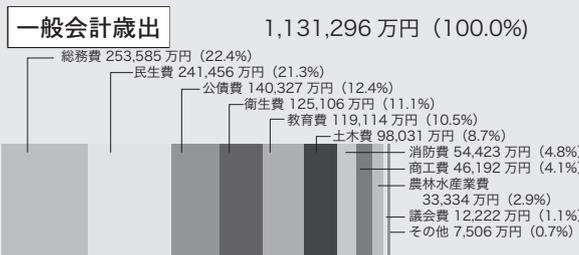
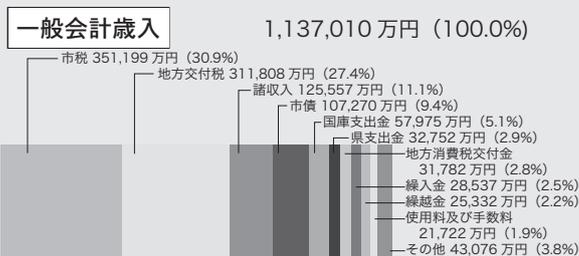
なお、19年度決算については、市町村合併の特殊事情により例年設けられている4・5月の出納整理期間がなかったことから、一部会計で赤字決算となっていますが、合併後の村上市に国県補助金などの未収金が引き継がれており、引き継がれた財源の中から赤字分が支払いされています。

村上市

一般会計・特別会計・公営企業会計の決算状況 (単位:万円)

会計名	歳入決算額	歳出決算額	差引額	
一般会計	1,137,010	1,131,296	5,714	
土地取得	19	19	0	
公共下水道事業	217,784	215,491	2,293	
農業集落排水事業	76,891	75,422	1,469	
簡易水道事業	32,601	32,277	324	
国民健康保険	317,962	316,807	1,155	
老人保健	298,772	292,673	6,099	
介護保険	229,160	212,099	17,061	
介護サービス事業	14,955	14,694	261	
上水道事業	収益的収支	55,882	44,467	11,415
	資本的収支	25,869	52,887	△ 27,018

上水道事業の資本的収支の不足する額27,018万円は当年度消費税および地方消費税資本的収支調整額、当年度分損益勘定留保資金、減債積立金、建設改良積立金で補てんしました。

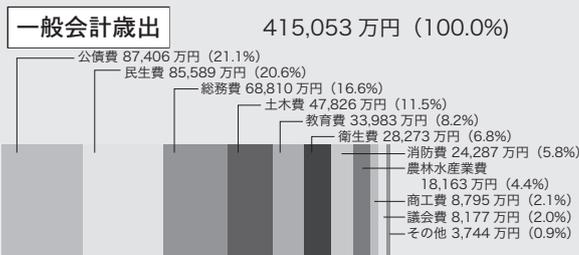
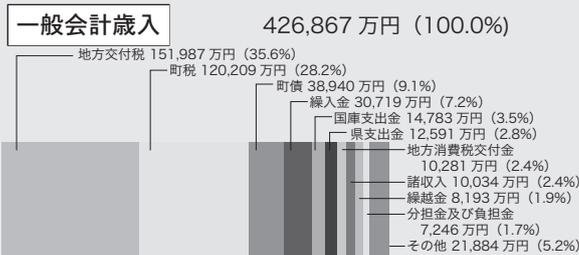


荒川町

一般会計・特別会計・公営企業会計の決算状況 (単位:万円)

会計名	歳入決算額	歳出決算額	差引額	
一般会計	426,867	415,053	11,814	
国民健康保険	110,400	109,898	502	
老人保健	105,677	102,033	3,644	
公共下水道事業	100,713	100,583	130	
介護保険	76,557	70,644	5,913	
農業集落排水事業	2,308	2,206	102	
あらかわ町営ゴルフ場	5,401	5,076	325	
水道事業	収益的収支	15,283	12,572	2,711
	資本的収支	11,391	19,924	△ 8,533

水道事業の資本的収支の不足する額8,533万円は過年度および当年度地方消費税資本的収支調整額、当年度分損益勘定留保資金、建設改良積立金で補てんしました。

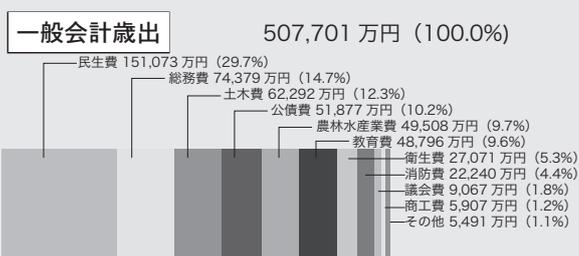
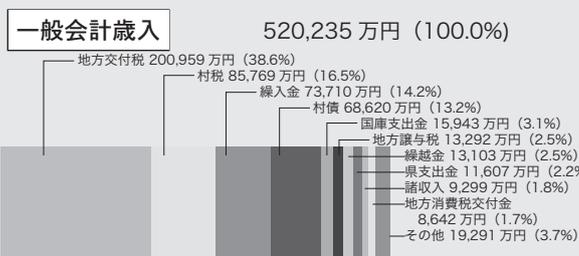


神林村

一般会計・特別会計・公営企業会計の決算状況 (単位:万円)

会計名	歳入決算額	歳出決算額	差引額	
一般会計	520,235	507,701	12,534	
国民健康保険	90,208	88,951	1,257	
老人保健	111,228	101,948	9,279	
南大平・指合地区簡易水道	1,100	1,047	53	
河内地区簡易水道	423	397	26	
特定環境保全公共下水道事業	27,538	27,471	67	
農業集落排水事業	39,687	39,576	111	
介護保険	78,017	70,754	7,263	
河内地区個別浄化槽設置管理事業	128	108	21	
水道事業	収益的収支	21,690	15,265	6,426
	資本的収支	72	8,751	△ 8,678

水道事業の資本的収支の不足する額8,678万円は減債積立金および建設改良積立金、過年度分損益勘定留保資金で補てんしました。

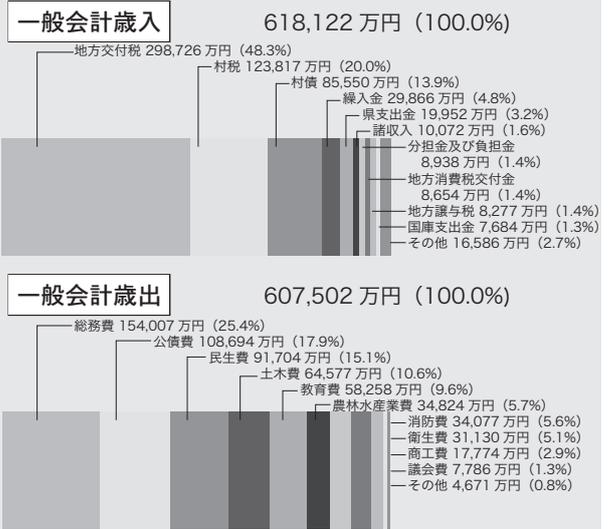


朝日村

一般会計・特別会計・公営企業会計の決算状況 (単位:万円)

会計名	歳入決算額	歳出決算額	差引額	
一般会計	618,122	607,502	10,620	
国民健康保険	105,836	102,852	2,984	
関口診療所	1,092	1,028	64	
布部診療所	1,915	1,875	40	
老人医療	116,800	111,577	5,223	
簡易水道	7,415	7,257	158	
みどりの里	22,629	21,181	1,448	
葡萄スキー場	2,942	2,526	416	
下水道	68,583	66,818	1,765	
介護保険	99,170	91,262	7,908	
水道事業	収益的収支	15,637	15,835	△ 198
	資本的収支	667	11,647	△ 10,980

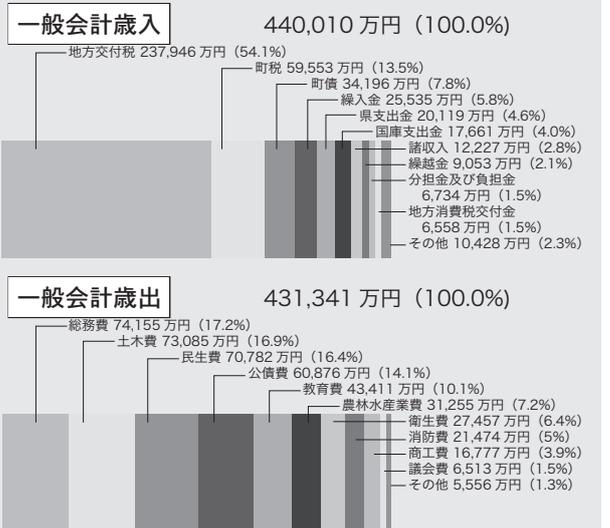
水道事業の資本的収支の不足する額10,980万円は過年度損益勘定留保資金および消費税資本的収支調整額で補てんしました。



山北町

一般会計・特別会計の決算状況 (単位:万円)

会計名	歳入決算額	歳出決算額	差引額
一般会計	440,010	431,341	8,669
国民健康保険	82,767	86,085	△ 3,318
簡易水道事業	31,048	30,809	239
下水道事業	98,367	97,554	813
奨学資金	8,138	8,010	128
老人保健	94,989	89,688	5,301
集落排水事業	7,257	7,000	257
工業団地事業	2,179	2,179	0
介護保険	76,113	73,437	2,676
情報通信事業	46,246	65,109	△ 18,863

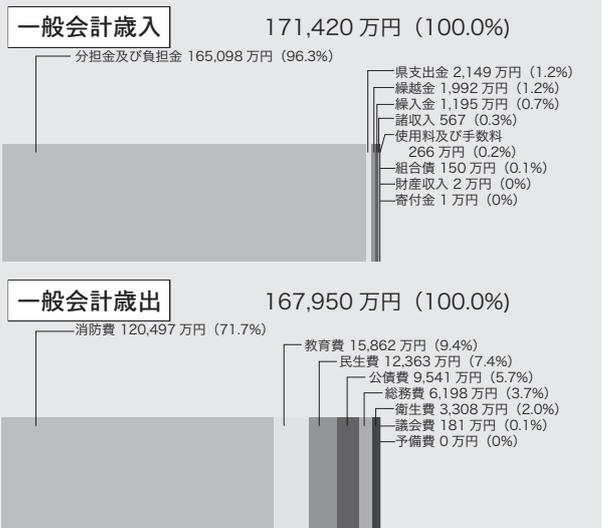


岩船地域広域事務組合

一般会計・特別会計の決算状況 (単位:万円)

会計名	歳入決算額	歳出決算額	差引額
一般会計	171,420	167,950	3,470
ふるさと市町村圏事業	899	683	216
介護保険事業	2,987	2,861	126
ごみ処理事業	79,977	74,233	5,744
し尿処理事業	23,207	22,387	820
斎場事業	1,509	1,336	173

※岩船地域広域事務組合
村上市、関川村、荒川町、神林村、朝日村、山北町、粟島浦村で運営していた組合。消防、養護老人ホーム、教育情報センター、ごみ・し尿処理場、火葬場などの運営管理を行なっていましたが、合併により解散し、その事務は現在の村上市が引き継ぎました。



※水道事業会計における「収益的収支」とは、事業の管理・運営に伴う収入および支出、「資本的収支」とは、施設の建設・改良に伴う収支

●詳しくは、財政課財務係 ☎53-2111 (内線323・324) までお問い合わせください。



トキめき新潟国体

トキはなて 君の力を 大空へ

村上市開催（運営）の競技種目別マスコット



相撲

銃剣道

高等学校軟式野球

トライアスロン



スケートボード



3B体操



リズム体操

○問い合わせ

国体課村上分室 (☎53-2202)

大分国体で3選手が活躍

9月28日(日)から10月7日(火)まで熱戦が繰り広げられた大分国体。村上市からは、バスケットボールに小田文子さん(下新保)、ソフトテニスに井上優さん(村上高校2年生)、ゴルフに渡辺泰一郎さん(大津)が出演し、活躍されました。

そのうち、小田さんは、決勝まで駒を進め、2位という好成績を収めました。現在、新潟医療福祉大学3年生の小田さんは、身長180センチの長身で県内屈指のセンタープレイヤーです。小田さんは、「国体で決勝の舞台に上がったことは良い経験になったと思います。今後の大学でも活かせると思いました」と大会を振り返っていました。



来年開催されるトキめき新潟国体、地元からたくさんの方が出演し、ご活躍されることを期待します。

応募総数278点の中から村上市スローガンに選ばれたのは、最優秀賞に輝いた角田百合さん(有明)の作品「燃えつくせ!君のパワーを村上で」。9月21日(日)に岩船港緑地公園で開催された「いいねっか村上2008」会場で発表しました。

このスローガンは、来年の国体終了まで広報・PR活動などに活用させていただきます。ご応募ありがとうございました。

「燃えつくせ!」

君のパワーを村上で!

トキめき新潟国体村上スローガン決定

◆優秀賞◆

「トキめきを

みんなでつかもう 村上で!

笑顔と感動

トキめく村上!

佐藤夏帆さん(塩谷)



受賞された皆さん
(右から角田さん、田宮さん、佐藤さん)



スケートボード

村上市開催競技を 紹介します!②

競技紹介

デッキと呼ばれる台板に4つの車輪(ウィール)をつけた不安定なボードを体重移動で操縦し、バランス良くセクション(障害物)を越えながら、滑走する若者に大変人気のあるスポーツです。個人競技で会場内のセクションを使って、技の難易度、高さなどを競います。また、サーフィンなどのスポーツにおいて、バランス感覚を養うオフトレーニングとしても最適と言われており、幅広い分野で活用されています。

競技方法

タイムレースの部、ミニランプの部(4クラス)、パークスタイルの部(2クラス)の3部門を設定し、各部門で予選、決勝ともに会場内セクションを使用して、技の難易度・高さなどで競い合い、ジャッジの審査で得点を付けます。決勝進出者は各部門のクラス参加人数により6人~10人とし、得点の高い順で決定します。

参加資格

新潟県内在住者であればごなたでも参加できます。また、各部門によって参加資格が異なりますので、詳しくは、市国体課村上分室までお問い合わせください。

その他

講習会を毎週水曜日の午後7時から開催しています。お問い合わせは、日本海スケートボード協会(☎52-7877)まで

村上に鉄人が集う!



2008村上・笹川流れ国際トライアスロン大会

9月28日(日)、風の強い雨混じりの厳しい天候の中、「2008村上・笹川流れ国際トライアスロン大会」が開催されました。国際部門では、波が高く、スイムランとなるデュアスロン競技となりましたが、選手の皆さんは精一杯の走りを見せていました。

来年9月に開催される新潟国体では、公開競技として同コースで熱戦が繰り広げられますが、今回の大会は、国体に勢いをつなく、元気あるものとなりました。



只木雅実さん(山辺里は、村上大会に参加するのは今回が初。「今回はスイムなしで残念だったが、バイク、ランでは住民の皆さんからの声援が心強かった。結果は、とにかく完走できてよかった。来年こそはスイムができればいいなと思います」と来年に向けての意欲を見せてくれました。



ポランティアに参加した齋藤翔太郎さん(塩野町小学校2年生)は、小学校から案内のお便りがきたことがきっかけで、お母さんとお姉さんと参加したそうです。「選手の肩にタオルをかけるのが難しかったけど、たくさんの人にかけてあげられて楽しかった」と感想を話してくれました。

熱戦をみせた市内選手の皆さんの成績です! (完走者・敬称略)

国際部門

総合順位

順位	氏名	総合記録
63	本間 洋行	1:57:42
68	高橋 行雄	1:58:22
76	高橋 剛志	1:59:04
91	渡辺 敏	2:00:36
96	高橋 一仁	2:01:16
176	只木 雅実	2:10:57
182	浅野 宏	2:11:17
183	相田 剛	2:11:18
202	五十嵐 基	2:12:32
221	浅野 良三	2:15:31
238	天井 秀昭	2:17:22
255	小池 健二	2:20:41
266	本間 里美	2:21:49
268	櫻井 晶	2:22:10
300	小川 利栄	2:27:20
315	駒沢 玲子	2:30:37
322	本間 正一	2:32:28

351 鈴木ひさ子

2:42:27

357 木村 哲也

2:45:13

361 原口 裕希

2:51:06

リレー部門

総合順位

順位	チーム名	総合記録
2	H2S (本間紀彦・清水裕輔)	1:54:12
4	チーム「雪ぼうし」を食べましょう (伊藤幸介・寺島勝・武田宏)	1:57:10
5	羽吉鬼太鼓組 (山本祐一)	1:58:21
8	あベイバッチ (阿部光佑)	2:02:22
27	チームへっへっ (高橋路子)	2:31:06
31	ABC Crazy Girls & Paul The Shark (ANJA HOPE)	2:40:08

こんばんは！保健師です

ちよつと注目、貧血検査

重大な病気になることもある貧血。貧血があるかどうかは、検査をすれば分かりますので、今回は貧血検査についてお話します。

今年度から特定健診を中心とした検診になりましたが、年齢にかかわらず、全員が受けなければならぬ検査に貧血検査があります。

メタボリックシンドロームが注目されていると見逃さないでほしい検査結果として貧血検査の値があります。貧血検査の値が表示されているのが、赤血球数、血色素、ヘマトクリット値です。貧血検査の診断にはこれらの値を組み合わせ、医師が判断します。それぞれの正常値は、

赤血球数
男性 431万〜565万
女性 378万〜497万

血色素
男性 13・1g/dl以上
女性 12・1g/dl以上

ヘマトクリット値

男性 39パーセント以上
女性 36パーセント以上
検査結果で正常値から外れた

人は、貧血の疑いがありますのでかかりつけの医師にご相談ください。

よく立ち上がった時にふらふらする「貧血が起きた」といいますが、これは脳に血液が回らないときにおきる脳貧血で、ここで述べる貧血とは異なるものです。

赤血球は全身に酸素を運ぶ働きをしていて、不足すると動悸や息切れが見られることがあります。しかし、徐々に進んだ貧血ではほとんど自覚症状を訴える人はありません。治療を受けて治って初めて、薬になったことを実感する人が多いようです。



貧血の原因は、赤血球を作る働きが不十分であること。赤血球が多量に壊れたり、失われたりすることです。

また、鉄分の不足が原因の場合には、貧血の治療を受けて治ります。軽い貧血は食生活の改善だけでも治る場合があります。

重症の貧血を放っておくと心臓に障害が起きてくることがあり注意が必要です。

さらに心配なのは二次的に起きてくる貧血です。前年に比べて、急な検査値の低下が見られる場合は、造血機能の病変、腎臓病、肝臓病、悪性腫瘍などの重大な病気が隠れていることがあります。

このようなことから急な値の変化が見られた人には、保健師から、各種がん検診を受けているかどうか、確認させていただく場合があります。

ぜひ昨年の検査の値と、今年の検査の値を見比べおかしなところがあったらご相談ください。

●問い合わせ

- 保健医療課健康増進係
☎ 53・2111 (内線261)
- 荒川支所地域福祉課保健衛生係
☎ 62・3101 (内線125)
- 神林支所地域福祉課保健衛生係
☎ 66・6111 (内線111)
- 朝日支所地域福祉課保健衛生係
☎ 72・6887
- 山北支所地域福祉課保健衛生係
☎ 77・3113



今月は長ネギについて、農村地域生活アドバイザーの小田美千子さん(北新保)の写真からお話をうかがいました。



「私の住む神林地区は、やわ肌長ネギの産地です。長ネギは薬効成分もあり、とても身体に良いので大いに取り入れたいものです。」

「長ネギのマリネ」

- ①長ネギの白い部分を熱湯の中に入れ、少ししんなりしたら取り出し、4センチメートルの長さに切る。
 - ②砂糖、塩、酢で甘酢を作り、その中に長ネギを並べて入れる。
 - ③冷蔵庫に入れて冷やし、1時間くらいで食べられる。
- ※長ネギをゆで過ぎると香りなどの風味を損なうので、ゆで加減に注意してください

「長ネギのヘルシーサラダ」

- ①長ネギを3センチメートルの長さに干切りにし、水にさらす。
 - ②ツナ缶を汁ごとほぐし、水気をきった長ネギと混ぜ、マヨネーズと和える。
- ※器に盛り付けて、上にパセリの刻みをのせるときれいです

●問い合わせ

- 保健医療課予防医療係
☎ 53・2111 (内線265)



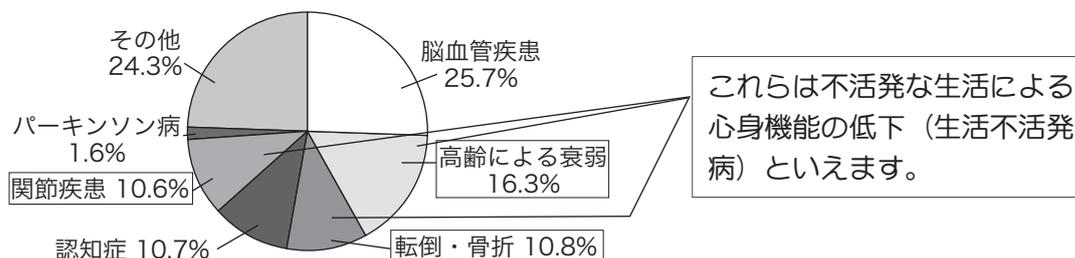
生活不活発病の予防

最近、高齢者が転倒し骨折などが原因で要介護になる人が増えています。生活不活発病（廃用症候群）とは、不活発な生活や過度な安静、すなわち「廃用、使わないこと」で起こる全身のあらゆる器官・機能に生じる心身機能の低下です。元気な人の支援や介護が必要な人も、生活機能の低下や重度化をできるだけ防ぎ、自分らしい生活を実現しましょう。

ポイント1

要介護の主要な原因は、不活発な生活による心身機能の低下です

■65歳以上の要介護の原因 [国民生活基礎調査 (平成16年) より]



ポイント2

「生活不活発病（廃用症候群）」の悪循環を断ち切ることが必要です



お問い合わせは
各地域包括支援センターへ

村上地区 ☎53-2111 (内線363)
 荒川地区 ☎62-0095
 神林地区 ☎66-6111 (内線121)
 朝日地区 ☎72-0666
 山北地区 ☎77-4053

●こんなことを心がけましょう

- 1 慢性の病気がある人は、治療を続ける。
- 2 自分でできることは、自分で行う。
- 3 生きがいや目標を持ち、前向きに生活する。

●よいと思われること

畑仕事を続ける、草花の手入れ、調理、買い物、外出、友人との交流、老人クラブや茶の間の会に参加するなど、家庭の中で自分のできることを続ける。

介護予防とは特別なことではありません。日常生活を活発にし、自分でできることの範囲を広げていく。生きがいや目標を持って前向きに暮らしていく。介護予防とは自分らしい人生を送ることそのものなのです。

介護予防事業のお知らせ

●「元気のみなもと教室」

「楽しく無理なく体操する」「口の中全体の健康を守る」「食べる楽しみを大切にする」ことができるように総合的に取り組み、生活習慣に取り入れてもらえることを目指した教室です。

【対象者】荒川地区在住の65歳以上の人

【とき】12月16日(火)から約6ヵ月間 (週1回)

【ところ】荒川保健センター (送迎あり)

【申し込み】荒川地域包括支援センター (☎62-0095)

なるほど！健康



悪玉コレステロールは

本当に悪玉？

善玉コレステロールは

本当に善玉？

新潟県立坂町病院

内科部長 五十嵐 仁

今年から健診の項目のうち、脂質に関する項目に善玉コレステロールといわれていたHDL-C(エイチディーエル コレステロール)のほかに悪玉コレステロールといわれているLDL-C(エルディーエル コレステロール)が加まりました。

HDL-C(善玉コレステロール)の役割

HDL-Cは体中に貯まった余計なコレステロールを肝臓に

運んで体から捨て去る役割を担っていることから、HDL-Cが多いと動脈硬化になりにくくなる、と考えられています。実際に長生きしている人はHDL-Cが多いといわれています。

HDL-Cは酒を飲むと数値が増える

この数値はお酒を多量に飲んでも増えます。HDL-Cを体に貯め込みやすい体質になるからです。もう少し細かくいうと、本来あるHDL-Cを変化させる酵素の働きをアルコールが弱めるために、HDL-Cが血液中に残りやすくなるのです。最近の調査結果では、お酒によってHDL-Cが増えても長生きにはつながらないことが明らかになってきています。お酒以外の方法ならばHDL-Cを増やすことは健康にいいと考えられているので、高脂血症の治療の

一つとして、HDL-Cをいかに増やすかを考えています。

LDL-C(悪玉コレステロール)の役割

一方、今年から測定され始めたLDL-Cは、悪玉コレステロールといわれています。肝臓で作られたコレステロールを体中にまき散らす役割を担っています。全身の血管に、まき散らされたコレステロールが貯まって動脈硬化がおこると考えられていますので、LDL-Cをいかに減らすかを工夫するのも治療の一環です。

LDL-Cは悪いものではない

このLDL-Cは、決して悪いものではありません。人間の細胞の骨格はコレステロールを材料に作られていますし、ホルモンの一部もコレステロールを材料に作られています。コレステロールは生きていくにはなくてはならないものなのです。このコレステロールを体の隅々に運ぶ役割を担っているのがLDL-Cなのです。ですからLDL-Cが多少余計に体の中にあっても悪さはしません。

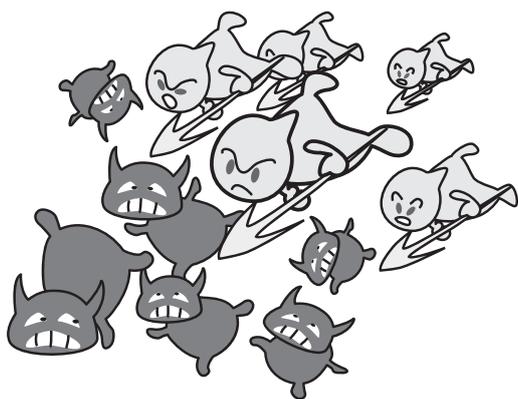
LDL-Cが傷つくとき悪いことをする

LDL-Cが傷つくことでも悪いことをします。動脈硬化の材料になるし、体にとついていることがありません。それでは、何が原因でLDL-Cが傷つくと思えますか…。

それはタバコであり高血糖です。タバコは、体中を酸化させる働きがあります。LDL-Cも酸化されます。また、血糖が高いとLDL-Cに糖がくっつきます。これを糖化といいます。酸化や糖化されたLDL-Cは、体の中からとても消えにくくなります。はつきり言ったらLDL-Cが「ミミはクワロファージ」という細胞が食べてくれますが、傷つい

たLDL-Cを食べても消化不良をおこしてしまいます。結果として、クワロファージの中にたくさん傷ついたLDL-Cが貯まり、膨らんで動けなくなってしまう。これらが集まって動脈硬化の元になるのです。

糖化を避けることはできません。血液中に糖分は必要だからです。しかし対策はあります。血糖値が高いといわれている人は、正常化させるように努めましょう。酸化についても、タバコ以外にもLDL-Cを酸化させる物質はたくさんあり、LDL-Cの酸化を完全に止めることはできません。せめてタバコだけでも止めましょう。





気をつけていても、悪質商法はあなたのすぐそばに!!

『クーリング・オフ』って知ってる!

お役立ち☆

くらしの情報②

問い合わせ：村上市消費生活センター
☎53-2111 (内線287)

「訪問販売で強引な勧誘を受け、契約してしまった」、「業者から突然の訪問や電話で、つい契約してしまった」。そんなとき利用できるのがクーリング・オフ制度。今回はその制度についてお知らせします。

●クーリング・オフとはどんな制度?

訪問販売などの消費者にとって不意打ちになるような取引について、いったん契約した場合でも、後で冷静になって契約をやめたいと思えば、一定期間内であれば一方的に無条件で契約を解除できる制度です。

●クーリング・オフはどんな契約でもできるの? (特定商取引法)

取引内容	できる期間
訪問販売 (アポイントメントセールス、キャッチセールス、催眠商法を含む)	8日間
電話勧誘販売	
特定継続的役務提供契約 (エステティックサロン、語学教室、学習塾、家庭教師、パソコン教室、結婚相手紹介サービス)	
連鎖販売取引 (マルチ商法)	20日間
業務提供誘引販売 (内職・モニター商法)	

★左の表にある取引などが対象です。例えば自分からお店に出かけて品物を購入した場合は通信販売で商品を注文した場合は利用できません。

★クーリング・オフができる場合や期間など詳しくはお問い合わせください。

★クーリング・オフ期間を過ぎても解約できる場合があります。ご相談ください。

●クーリング・オフ制度の手順・・・必ず書面で通知します

1 契約内容が記載された書面を、受け取った日を含めて上記(表)の期間内(例外もあります)に、書面(ハガキ)で通知します。
クレジット契約している場合は、信販会社宛ても通知します。

2 ハガキにクーリング・オフすることを書きます。(記載例を参考にしてください。)書き終えたら、両面をコピーします。

3 ハガキは郵便局の窓口へ行って、「配達記録郵便(簡易書留)」で出します。

4 ハガキのコピーと配達記録郵便(簡易書留)の受領書を大切に保管します。

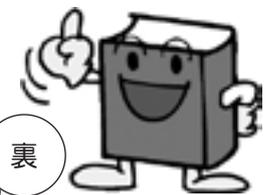
※内容証明郵便で出す方法もあります

記載例

住所氏名 平成〇〇年〇月〇日

契約解除通知書
 契約年月日 平成〇〇年〇月〇日
 書面受領日 平成〇〇年〇月〇日
 商品名 〇〇〇〇
 契約金額 〇〇〇〇円
 販売会社名 〇〇株式会社
 担当者 〇〇〇氏

右記日付の契約は解除します。
 なお、すみやかに支払済の〇〇〇円を返金し、商品を引き取ってください。



裏

表

郵便はがき
□□□-□□□□

〇〇市〇〇町〇〇番地
〇〇株式会社 代表者様

●クーリング・オフの効果

- ・支払ったお金は全額返金されます。
- ・商品などの引き取りにかかる費用は業者負担です。



満員御礼

—三枝一座がやってきた!—



合併を記念したNHK「三枝一座がやってきた!」の公開録画が、9月25日(水)市民ふれあいセンターで行われ、たくさんの応募の中から抽選で入場整理券を手にした幸運な人たちが会場は満員となりました。落語

家の桂三枝さん、タレントの相田翔子さん、博多華丸・大吉さん、原口あきまささん、歌手の森山愛子さんが登場し、愉快なトークで終始、笑いを誘っていました。番組は、村上に関するお題「サク」、「マタギ」、「横乗り天才3兄弟」を出演者と市民で紹介し、その中の一つを三枝さんが落語にするという内容です。「マタギ」で登場した大滝正さん(山熊田)が紹介した「クマのキモ」に興味を示した三枝さんは、水に溶かして飲み、あまりの苦さに話に「へん」なり、観覧者からアムをもらって会場を沸かせる場面も。最後に三枝さんが「サク」をお題にした落語を語り、元氣な村上を全国に発信しました。

行政と住民との架け橋を築いて

—総務大臣表彰受賞—

10月15日(水)、東京都の虎の門パストラルで行政相談委員の小川ミエさんと高橋良さん(岩野沢)が、総務大臣表彰を受賞されました。



小川ミエさん



高橋良さん

総務大臣の委嘱を受けた行政相談委員は、国の行政に対するさまざまな苦情や、要望などの相談を受け付け、助言や関係行政機関に対する通知なども行っています。

小川さんは17年、高橋さんは13年余り行ってきた活動が認められ、今回の受賞となりました。

おめでとうございます。

できることで地域に貢献

—町屋を花で彩る—



10月1日(水)、長井町で村上南小学校の6年生(76人)から屏風まつり参加店へ、花が植えられたプランター16個の受け渡し式が行われました。

これは、総合学習の一環で昨年から行われているもので、地域行事に貢献したいという児童たちの気持ちから企画されたものです。植えられた花は、マリーゴールドとペゴニア。夏休み前から苗を植え、児童は当番制で水をあげて大切に育て、この日を迎えました。

児童の皆さんは、今年、修学旅行で行った会津若松市でいろいろな施設を見てきたそうです。村上と同じ城下町の歴史

史があり、同じようにまちづくりも盛んに行われている会津若松市で、そのまちづくりの工夫を学び、町屋をにぎやかにしたいという観点からもプランターを飾ることがよいだろうと考えたそうです。

児童を代表して、阿部勇太くん、菊池達也くんは、「もっとすばらしいまつりになってほしいです」、「全国に広まってもらいたい」とプランター作りに込めた思いを話していました。



笑顔で親睦楽しく交流

—長寿大学生一堂に集う—



9月25日(木)、村上体育館で村上・朝日・山北地区の長寿大学生が集い、三大学交流会が行われました。

この交流会は、合併する以前から行われており、今回で19回目を迎えました。三大学が一堂に集い、高齢者としての生きがいや学園活動の情報交換を行うと共に、学生相互の親睦と交流を深めることを目的としています。

集まった約450人の学生は、各地区の校歌で交歓をして、他地区の学生から拍手で迎え入れていました。

この日は、脳と言葉の関係



について講演が行われ、昼食時にはそれぞれの大学から舞踊や民謡などの芸能発表がありました。

芸能発表では、日ごろの練習の成果を惜しみなく発揮し、観覧していた大学生も大いに賑わいました。

最後に、毎年恒例の各大学生が披露する盆踊り大会では、大学生自慢の太鼓とので拍子をとおり、全体が一体感のある踊りで観覧者を魅了し、盛大に幕を閉じました。

清流荒川環境美化に感謝して



9月27日(土)、市営あらかわゴルフ場で第9回清流荒川チャリティゴルフ大会が行われました。

この大会で寄せられたチャリティー金は、長年にわたって清流荒川の環境美化に努めてこられた各種団体へ活動資金として贈呈されています。今回贈呈を受けた団体は、荒川地区、神林地区および関川村の老人クラブ連合会でした。

参加者96人から集められたチャリティー金は、各種団体のこれからの更なる発展敬意とを込め、また荒川の継続した環境美化を願って実行委員長の大滝市長から目録が手渡され

ました。

連合会神林地区協議会長の川崎悌吉さん(北新保)は、「荒川は地域の貴重な財産。今後環境保全に微力ながら協力していきたいです」と、お礼と荒川に対しての思いを述べました。

設立からの努力が実る

—文部科学大臣賞受賞—

10月7日(火)、総合スポーツクラブ希楽々が東京都の文部科学省で「2008年度生涯スポーツ優良団体」として文部科学大臣賞を受け、同月10日(金)に市長のもとへ竹内民男会長と渡辺優子クラブマネジャーが訪問しました。

同クラブは、平成15年5月に設立され、現在はスポーツ全般の企画はもちろん、フーアレンジメントや料理教室、トレーニングやツーリングなど幅広く事業を展開しており、今日では667人の会員数となりました。

渡辺クラブマネジャーは「スポーツをしていない、苦手だ」という子どもから高齢者の



方々を対象として、楽しいスポーツを体験してもらい、いずれば参加から参画へとかわっていきけるような体制作りにもこれからも努力したいです」と話していました。

現在、希楽々では、自主的に立ち上がったサークルは6つあり、ツーリングも会員からの提案によるもので、72歳の男性ライダーもいるそうです。

竹内会長は、「今後は、事業を継続するため、また雇用環境の整備を考え、来年度は法人化していく予定です」と来期の目標を掲げ、意欲を現していました。

小学校陸上交歓会

9月17日(水)

保内小、金屋小の5・6年生による陸上交歓会が荒川多目的グラウンドで開催されました。



当日は、晴天で風もないスポーツ日和となり、2種目で5年生7人が、大会新記録をマークしました。

子どもたちが楽しみながらも、一生懸命競技に挑んだことが好記録に繋がったようです。〈新記録と記録更新者数〉

1500メートル走 男子3人

最高5分23秒(27秒更新)

幅跳び 男子1人

最高370cm(1cm更新)

幅跳び 女子3人

最高330cm(13cm更新)

・()内は前記録との比較

保育園運動会

9月20日(土)

荒川地区内の4カ所の保育園で運動会が開催されました。

取材した金屋保育園では、12種目の競技が行われ、「つなとり」の競技では、赤・白組ともにみんなで「エイエイオー」と一致団結して元氣よく競技へ。ちよつと力が入り過ぎて転ぶ子もいましたが、泣いたりせず、すくなく起き上がり再び競技に参加していました。

競技のほかに全園児で新潟国体イメージソングに合わせたダンス「ガムシヤラな風になれを



披露。みんなで円を作り、中心に用意されたお立ち台に立ったのは、3歳未満の園児。「なぜ、ここにののかな」という顔をしていました。

にこやかにとても上手に演じ、参観者からたくさん拍手を受けていました。

保内小全校縦割遠足

9月19日(金)

あいさつ・がまん・あこしまつを集団活動から学ぶ目的で、1年生から6年生で班編成し、学校から花立林道・グリーンパークを回り、学校まで約11キロメートルを歩く縦割り遠足が行われました。

高学年は低学年と手をつないで一緒に歩いたり、リュックサックを持ってあげたり、リーダーシップを発揮していました。上りの坂道が続く「もう限界だ」と疲れている様子でしたが、「これから下りの坂道だよ」と先生が言つと「やったー」と元氣を取り戻していました。

昼食は、本来のお米の味を知るため、おかずなし、具なし、海苔なしの「塩おにぎり」だけでした。みなさん「お腹が空いたので「お米だけでもおいしいね」と笑顔でいただきました。

途中出会った力マキリやオニヤンマ、牧草地など自然を大勢で満喫した楽しい遠足となりました。



芸術の秋を彩る

9月13日(土)

荒川地区公民館では、9月11日(木)から10月30日(木)までの毎週木曜日、講師に荒川地区在住の遠藤則子先生を迎え、「油絵教室」を実施しました。



今年、荒川地区外からの参加者もあり、小学生から大人まで13人の受講生が油絵に取り組みました。

遠藤先生からは、「油絵は、絵に自信のない人でも、何度も重ね塗りができるので、失敗を気にせず、自分の描きたいものを描きたいように表現してください」と、アドバイスを受け、受講生は、それぞれ、思い思いの作品を描いていました。

荒川地区敬老会

9月13日(土)

荒川総合体育館を会場に敬老会が開催され、荒川地区の75歳以上1,762人のうち、約480人が参加しました。

表彰式では、荒川地区最高齢者に男性は100歳の板垣武夫さん、女性は市内最高齢となる107歳の田中サキイさん、各年代の代表が表彰を受けました。

表彰式の後には、演歌歌手金子清子さんの歌謡ショーが行われ、昭和の曲など歌いながら客席を回り、多くの人と握手していました。



表彰を受ける田中さん

荒川地区防災無線戸別受信機設置再申込受付中!

- 対象
- ①住所登録をされている地区内在住世帯
 - ②地区内に事業所を有する法人

費用 原則無料
ただし、延長コード等を要する場合を除く。

受付 荒川支所地域振興課
または各区長さん宅

締切 11月20日(木)まで

<問い合わせ先>

地域振興課防犯防災係
内線243

町屋と港の大祭

9月20日(土)、塩谷大祭が晴天の中で行われました。
この大祭は、明治12年から今の形になり、現在まで引き継がれている伝統の大祭です。

祭りは午前9時30分に神事を行った後、塩竈神社を出発します。地元の中学生在が威勢よく太鼓をたたきながら先導し、その後ろを玉槍、巫女、神輿、子ども



神輿が続きます。神輿は、塩谷集落の各家の縁側などに並べられた供物を正面にして、担ぎ手約30人が一斉に神輿を上下に揺らしながら、「よいさ、よいさ」の掛け声で、無病息災、家内安全を祈念します。

かつて北前船の寄港として栄えた塩谷集落は、「町屋造り」の家屋が、ひとときわ目を引きまします。道沿いに縁側を配置するところも、お客や船人がくつろぎやすくするための心使いといえるのではないのでしょうか。
塩竈神社を出発した神輿は、丸一日かけてこれらの町屋を練り歩きます。

神林地区最高齢者

佐藤ツギさん105歳



川部の佐藤ツギさんが今年度で105歳になります。

佐藤ツギさんは、明治37年生まれで20歳の時、現在の朝日地区塩野町から人力車に乗って嫁入りしました。

当時、舗装された道路は当然なく、人力車を珍しがり、村の人が大勢で嫁入りを見にき

たそつです。

現在も元気なツギさんですが、80歳の時、ハワイに行つたといつことはとても驚きます。

当時ツギさんは、「ハワイ旅行は娘からの最高のプレゼントです」と、とても喜んでいました。



牛屋集落ふれあい祭り

牛屋集落ふれあい祭りが9月14日(日)に行われ、秋晴れの中、地域住民約250人が参加しました。

祭りの中で一番ユニークな競技は、縄縫い競争です。各チーム1人2分間ずつ縄を縫い、チームトータルの縄の長さで勝敗を決めます。その長さは、10分間の縄縫いで約30メートル。短時間でこれだけの縄縫いに、とても頭が下がります。





好プレーに

歓声あがる

—ジュニアソフトボール大会—

9月15日(祝)、朝日地区ジュニアソフトボール大会が朝日多目的グラウンドで行われました。本大会は、青少年育成朝日地区市民会議(石田正幸会長)が次代を担う健全な青少年の育成を目的に毎年開催しているもので、当初は8月16日に行われる予定でしたが、雨のため延期になっていました。

大会には、11チームが参加。試合は小学校5・6年生の男女に保護者のお母さん2人が入るチーム構成で行われました。

1回戦から大人顔負けの好プレー続出に、グラウンド中から歓声があがっていました。

大会結果

【Aブロック】

優勝 三面ルーキーズ

準優勝 高根ミラクルキッズ

第3位 小川ルーキーズ

【Bブロック】

優勝 オレンジモンキーズ

準優勝 三面ロケットス

第3位 小川キュービー

・マヨネーズ

歴史と食文化を学ぶ

—朝日みどり小学校児童—

9月18日(木)、朝日みどり小学校の全校児童121人が秋遠足で関口集落を訪れました。

同校では、昨年から秋の遠足は「地域の良さを知ること、歴史と伝統文化を学ぶ」をテーマに訪問地は学区内の各集落に決めていました。

関口集落は、戦国時代に荒城山があつた歴史のある集落です。児童たちは全員元気に学校を出発。約2・5キロメートルを

歩き集落にある関泉寺に到着し、小田興基住職から「上杉謙光の配下だった関口次郎太郎繁光がここに城を作り、田畑を切り開いて関口の基礎を築いた。関口という集落名はこの功績を伝えるために付けられた」と説明を受けました。

その後、荒城山に登り景色を眺めながら昼食をとりました。午後からは、関口公民館で集落に古くから伝わるやまもちづく



りを体験しました。地元の佐藤

森林整備で豊かな川・海を

—第8回さけの森林づくり—

10月4日(土)、さけの森林づくり推進協議会(会長大滝平正村上市長)が、村上市朝日緑の少年団、一般参加者など総勢133人で鳴海森林公園の森林整備活動を行いました。

開会式では、同行した前橋営林局関東森林管理局長があいさつの中で、森林保全の大切さを子どもたちに分かりやすく話していました。

さけの森林づくりは鮭の遡上する豊かな三面川を後世に引き継ぐことを目的に始められたもので、今年で8回目を数えました。参加者は森林管理署、県水産課職員の指導を受け、約3時間かけて下刈り作業、ブナの苗木を植栽しました。

協議会では、地球温暖化対策、環境問題が世界規模で議論されている昨今、これらの活動を通じ多くの人に森林に対する関心を深めてもらいたいと期待しています。



伊シさん(73歳)から、「やまもちの由来と作り方」を聞いた後、材料を準備してくれたおばあちゃんたちから手ほどきを受け、フルミ割りなど悪戦苦闘していましたが、約1時間後おいしいやまもちができました。児童たちは「歴史と食文化に触れてとても楽しい遠足でした。協力してくれた区長さん、和尚さん、おばあちゃんたちに感謝します」と話していました。

歴史ある大会を記念して

近郷バスケットボール大会

この大会は、新潟・山形両県のバスケットボールをとおした交流と技術の向上を目指し、例年3月に山北地区を会場に開催されています。

今年度第60回の節目を迎えるにあたり、記念事業として山北バスケットボール連盟が主催し、9月23日(木)に「指導者講習会」が開催されました。

講師には、山北地区中浜集落出身で、先に開催された新潟全中で見事優勝を飾った新発田市立本丸中学校バスケットボール部監督で教諭の富樫英樹氏にお願いいただきました。

当日は村上市岩船郡内および山形県庄内地区の中学生やミニバスケットボールの指導者など約40人が参加しました。

講習会では、チームを作るにあたっての必要な指導論や指導者に求められることなどを説明いただき、実技指導では全国大会で優勝した本丸中のバスケットボール部員と山北中学校男女バスケットボール部員の実技のもと、基本姿勢や

一対一などの基本メニューやプレーの考え方などを学びました。

参加した指導者は「とても参考になりました。これからの指導に生かしていきたいです」と話していました。



自分のまちを学ぼう

山北中「ふるさとタイム」

10月10日(金)、山北中学校(小田智美校長)で、総合的な学習の時間として「ふるさとタイム」を山北地区内の事業所などを訪問して行いました。

今年度は「地域を探求し、山北地区の未来と自分の生き方について考える」を全体テーマとして、生徒一人ひとりが考えた「個人テーマ」に基づいて行われました。

山北の自然、郷土料理、「ゴミの問題」、海や川に関すること、漁



山北なまりで語り合い

ふるさと山北会総会・交歓会

山北地区出身者で組織する「ふるさと山北会」の第23回総会・交歓会が10月4日(土)東京都港区芝弥生会館を会場に開催されました。100人を超える会員と地元からは市長はじめ市議会議員や産業団体長ほか、山北民謡愛好会の皆さんには唄や踊りを、さんぽく生業の里「おたすけさんぽく」の皆さんには郷土料理の提供で参加いただきました。当日は秋晴れの中、ふるさとの言葉、味、香りを十分に楽しんでいただけようです。

港、温泉、観光などのテーマに沿って、疑問に感じていることを質問したり、自分の考えを提案したり、熱心に取り組んでいました。

取り組んだ成果は分科会ごとに発表会を行い、代表を決めた後に全校での発表会が行われるそうです。



さわやかお茶の間教室

肩・腰・ひざの痛みを予防する、おうちでできる簡単な体操を行います。お茶も用意していますので気軽にご参加ください。

- 11月6日(木) 村上農村環境改善センター
- 11月13日(木) 海府ふれあい広場

時間 午前9時30分～11時

講師 新潟リハビリテーション専門学校
金澤先生

参加費 500円



NPO法人総合スポーツクラブ



申し込み・問い合わせ

村上市三之町13-25 村上体育館内

☎ 52-6311

平日 午前9時～午後5時

ハッピークッキング

～クリスマス料理～

とき 12月9日(火)、10日(水)
午前10時～午後1時

※2日間とも同じメニューです

ところ 東北電力(二之町)

講師 本間てるみ 栄養士

定員 各15人

参加費 会員 1,200円

一般 1,700円

※材料費込み

締め切り 11月28日(金)



フリースポーツ

仕事帰りや晩ごはんの前に、軽い運動で健康な生活をしませんか。メタボ予防や運動不足解消に気軽においでください。

とき 毎週水曜日

午後6時～7時

ところ 村上体育館

参加費 会員 無料

一般 1回100円



ダイエット大作戦!! ～第2弾～

男性限定コースを新設!

有酸素運動と筋力トレーニングで減量&筋力アップを目指しましょう

○メンズコース(毎週火曜日)

11月4日(火)～全7回

○レディースコース(毎週木曜日)

11月6日(木)～全7回

とき 午後7時30分～8時30分

ところ 村上体育館

定員 各コース先着14人

参加費 会員2,500円/一般3,500円

健康太極拳教室

ゆっくりな動きで、体も心も健康になりましょう。初心者も気軽にご参加ください。

とき

毎月第2・4木曜日

午前9時30分～11時

ところ 村上体育館

参加費 1回500円



シニア健康づくり教室

大勢の人が楽しく参加しています。冬場の運動不足解消に11月からの参加者を募集します。

○村上体育館

金曜日 午前9時30分～11時

○勤労青少年ホーム

水曜日 午前9時30分～11時

○岩船中学校

火曜日 午前9時45分～11時15分

参加費 1,500円(団体年会費を含む)

※各会場3月まで開催

ハビハビくらぶ～女性限定～

誰にでもできる簡単なエクササイズでリフレッシュしましょう。

○骨盤矯正ストレッチ

○ダンベル&ボクササイズ

とき 11月6日(木)・20日(木)

午前10時～11時

ところ 勤労青少年ホーム(瀬波上町)

参加費 1回500円

託児料 1人300円

※託児を希望する人は3日前までにお申し込みください

元気な子どもたちのお遊び場 鮭っ子クラブ 会員まだまだ募集中!!

鮭っ子クラブに入ると、どのクラブでも参加できます。いろいろな種目に挑戦してみよう。

参加費:各クラブ共通 500円(保険料) ※「アタッククラブ」は用具代として別途1,000円

○日本海スケートボードクラブ

対象 小学1年生～中学3年生 とき 第2・4土曜日 午前10時30分～正午

ところ 日本海スケートボードパーク ※練習時間中は保護者同伴となります

○愛球クラブ(ペタンク)

対象 小学1年生～中学3年生 とき 毎週月曜日 午後3時～4時30分

ところ 村上高校奨学会館脇(飯野三丁目)

○アタッククラブ(バレーボール)

対象 小学5年生～中学3年生 とき 毎週水曜日 午後7時～8時30分

ところ 村上高校体育館

○アミーゴクラブ(フットサル)

対象 小学生～中学生、その母親 とき 毎週水曜日 午後7時～9時

ところ 村上中等教育学校大体育館

どのクラブも
中学生の参加
大歓迎!!

<予告>鮭っ子クッキング教室
ふわふわシフォンケーキ
を作ろう!



12月24日(水)

午後から

対象 小学4～6年生

※詳細は後日発表

<おしらせ> ウェルネスむらかみのホームページが新しくなりました → <http://w-murakami.com>

かみはやし総合スポーツクラブ
希楽々

問い合わせ 村上市九日市501番地
神林総合体育館内
☎/FAX 66-8119
HP <http://www.kirara-kamihayashi.jp>



第5回希楽々カップミニバス大会
9月21日(日)、県内各地域から男女合わせて13チームが出場し、熱い試合を見せてくれました。男子は「ナイス神林」、女子は「KOBARRーパワーチーターズ」が優勝しました。

きらら塾 障がい者疑似体験

10月4日(土)、きらら塾生11人が参加し、障がい者の疑似体験を行いました。



**♪大好評セミナー♪
ナチュラルフィットセラピー＆
フィットネスヨーガ**

9・10月の毎週水曜日に開催されたこのセミナーには35人が参加しました。参加者から「とても丁寧に教えてもらえたので家でも続けたい」といった声が聞かれました。



初心者バドミントン教室



8月から3カ月間開催したバドミントン教室には小学生も参加し、とても楽しい教室になりました。

★11・12月のイベント★

神林バドミントン大会

中学生から参加できますので、ぜひ皆さんご参加ください。

とき 11月16日(日)

ところ 神林総合体育館
対象 中学生以上

きらら塾 職場研修

あなたの会社を教えてください

普段なかなか入れない企業に出向き、職場を見学します。

とき 11月16日(日)

行先 株式会社クラレ
対象 小学1年生以上のきらら塾生

**コメパンマンも来るよ！ ひよママ会
年代の壁をこえたミニ運動会**

ひよこママときららクラブの皆さんでミニ運動会を開催します。友達も誘ってみんなで遊びに来てください。

とき 11月26日(水)

午前10時～午後0時30分

ところ 神林総合体育館
対象 どなたでも

ひよママるーむ 手作り雑貨♪

ひよママるーむでは手作り雑貨の教室を行います。オリジナルのシユシユやビーズのヘアーゴムを作ってみませんか。

とき 11月13日(木)

午前10時～11時30分

ところ 神林総合体育館
参加費 会 員500円
非会員700円

天使のクリスマス

天使のオブジェ作り教室

とき 12月5日(金)
午後7時～

ところ 神林総合体育館
参加費 会 員1,000円
非会員1,200円

★11月からのセミナー★

脂肪燃焼ステップ&チューブ

有酸素とチューブのトレーニングで筋力アップと脂肪燃焼を目指します。

とき 11月5日(水)～12月24日(水)の毎週水曜日

午後7時30分～

ところ 神納東小学校
参加費 会 員2,500円
非会員3,500円

よさこい教室

正調よさこい鳴子踊りで原点に…

とき 11月7日(金)～12月26日(金)の毎週金曜日

午後7時15分～

ところ 神林総合体育館
対象 どなたでも

今年度最後！初心者スポレック教室

とき 12月4日(木)～12月25日(木)の毎週木曜日

午後7時15分～

ところ 神林総合体育館
対象 中学生以上

★お得なお知らせ★

11月からご入会されると…年会費がお安くなります。

一般	4,500円
シニア・高校生	↓2,250円
3,500円	
ジュニア	↓1,750円
2,500円	
幼児	↓1,250円
1,000円	
	↓500円

日程変更のお知らせ

12月7日(日)に予定してありましたが「希楽々カップソフトバレーボール大会」は都合により12月21日(日)に変更になります。よろしくお願ひします。

お申し込みお問い合わせは
希楽々事務局まで

○おたんじょう

氏名(ふりがな)	届出人	行政区	氏名(ふりがな)	届出人	行政区
村上地区			荒川地区		
未来(みく)	佐藤 裕樹	日下	眞子(まこ)	時田 喜雄	中野
晃菜(あきな)	渡邊 直純	瀬波温泉二丁目	愛良(あいら)	齋藤 正之	貝附
紗羽(さわ)	伴田 和孝	飯野西	佑綾(うあ)	小林 安之	海老江
倅羽(こう)	伴田 和孝	飯野西	璃奈(りな)	大島 真也	大津
大(まさる)	美野 典	肴町	らら	石井 良隆	藤沢
美月(みつき)	五十嵐 智広	加賀町	朝日地区		
虎之介(とらのすけ)	津島 誠	山居町二丁目	果杏奈(かんな)	佐藤 一考	板屋越
康介(こうすけ)	大滝 智明	緑町一丁目	未来(みく)	大田 弘和	鵜渡路
愛菜(あいな)	貝沼 善行	南町一丁目	真帆(まほ)	横山 真司	関口
瑠愛(るな)	安本 征大	岩船上町	優雅(ゆうが)	吉田 拓己	中原
ひより	本間 真邦	大欠	真央(まお)	青山 一真	岩崩
美優(みう)	本間 真邦	石原			
山北地区					
瑛士(えいじ)	齊藤 博幸	下大蔵			
奈央(なお)	富樫 剛史	上大鳥			
健(けん)	佐藤 繁	雷			

●おくやみ

氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
村上地区			神林地区			荒川地区		
小倉 トメノ	98	加賀町	小田 イセ	85	北新保	高橋 英	88	下鍛冶屋
菊地 長藏	88	鍛冶町	中山 サイ	93	里本庄	平田 榮藏	79	藤沢
大滝 悦夫	70	片町	忠 久	76	指合	大嶋 昭平	76	前坪団地
小住 朝美	86	寺町	木村 春治	80	平林	稲垣 サト	92	佐々木
中東 史朗	78	杉原	三科 政夫	81	今宿	長谷川 勝夫	78	坂町駅前
鈴木 ハツ	82	瀬波中町	中山 トリヨ	91	里本庄	内山 キクノ	94	大津
川村 喜久	90	瀬波中町	横山 キイ	77	下助測	加藤 キヨシ	84	羽ヶ榎
星野 與一	85	山辺里	山北地区			高野 ツル	75	下鍛冶屋
高橋 賢次	92	杉原	河面 綾子	45	大毎	白井 茂作	81	金屋
竹内 直義	82	瀬波温泉二丁目	大滝 一郎	67	堀ノ内	須貝 利三郎	78	大津
萩原 スイ	90	田端町	齋藤 カ子	97	板貝	平田 收藏	87	藤沢
齋藤 文子	85	肴町	佐藤 義雄	61	桑川	朝日地区		
高橋 順子	92	松原町一丁目	齋藤 進子	96	越沢	佐藤 新一	61	黒田
小竹 慶一	91	瀬波上町	富樫 ヤエノ	82	府屋学校町	本間 甚吉	88	石住
小池 誠一	72	赤沢	菅原 武郎	79	中継	堀井 伊七	87	塩野町
小松 昇	80	若葉町				小池 量雄	83	布部
亀岡 久治	87	岩船横新町						
稲葉 春雄	84	山辺里						

※保護者やご遺族などの了解を得て掲載しています ※9月11日から10月10日までの届け出です (敬称略)
 ※表示されている行政区は、住民基本台帳に登録されている町内会、集落です
 ※氏名は、住民基本台帳および戸籍の字体で掲載しています

人口と世帯数(10月1日現在) ()内は前月比

人口  33,371人(△45)  36,323人(△25) 計69,694人(△70)  22,803世帯(△4)

図書館ひろば

村上市立中央図書館 ☎53-7511

新着図書

【中央図書館】

- ◆ 深川にゃんにゃん横丁 (宇江佐真理)
- ◆ 無人地帯 (永瀬隼介)
- ◆ 冷たい水と、砂の記憶 (谷村志穂)
- ◆ 四国八十八ヶ所感情巡礼 (車谷長吉)
- ◆ 離婚後300日問題無戸籍児を救え!
- ◆ 昭和に学ぶエコ生活 (市橋芳則)
- サンドイッチサンドイッチ (小西英子)
- ともだち (わたなべさぶろう)
- ねこのゴンサ (石倉欣二)
- 崖の上のポニョ

【朝日図書館】

- ◆ 犯意 その罪の読み取り方 (乃南アサ)
- ◆ 骨を強くするおいしいレシピ
- しのはきよろきよろ (谷川俊太郎)
- おばけのめをみておとうとさぎ! (ヨナ・ビョルンシェーナ)
- ほくとルークの一週間と一日 (ダイアナ・ウィン・ジョーンズ)

おすすめの1冊

中央図書館からのおすすめ

教科書に載った小説 (佐藤雅彦編)



小学校の教科書に載ったことのある小説を収録した作品です。

懐かしい作品に再会できるかもしれません。

朝日図書館からのおすすめ

ただいま女優修業中! (上條さなえ)



夢は楽しいもの。しかし、かなえるのは大変。

主人公の彩花の夢は子役。果たしてその夢はかなえられるのでしょうか。

◆…一般書、○…児童書

よみきかせのある日

【中央図書館】火曜日 15:30～ 土曜日 11:00～
 【朝日図書館】第4土曜日 10:00～
 【荒川図書室】第3土曜日 10:00～ (4・8・3月を除く)

村上市教育情報センター

情報ひろば

☎ 53-7511

メディアメッセージ2008

今年も情報センターで楽しいイベントがいっぱいです。皆さん遊びに来てください。(詳しくは、後日広報などでお知らせします)

とき 12月6日(土) 午前9時～

ところ 教育情報センター全館

内容

- ・映画上映会・おもしろ科学実験コーナー
- ・パソコンでカレンダーづくり・読み聞かせなど

プラネタリウムものがたりシアター

とき 11月8日(土) 午前10時30分～11時

上映作品 「りゅうの目のなみだ」、「おばけ長屋」

ところ 教育情報センタープラネタリウム

定員 80人(先着順)※入場は無料です

情報センター映画上映会

とき 11月7日(金) 午後7時～8時40分

上映作品 仁太坊―津軽三味線始祖外伝(ラニーヌ)

魂をゆるがす三味線のたたき奏法は、誰が始めたのか。

小学生から大人まで楽しめます。

ところ 教育情報センター視聴覚ホール

定員 200人(先着順)※入場は無料です

村上のおたのしみ見どころ



サケの釣獲調査(荒川)

このコーナーでは、新村上市の観光名所やイベントなどを紹介します。

11月15日(土)から12月25日(木)までの41日間、荒川でサケの釣獲調査が行われます。
 期間中は、清流荒川の自然と大物釣りならではの醍醐味を堪能しようとして、全国から延べ1,600人ももの釣りが荒川を訪れる見込みです。
 この調査釣りは、清流荒川のPRと地域の活性化を最大の目的として、昨年から実施されました。初年度は1,256人がサケ釣りを楽しみ、特産品販売や宿泊客の増など地域経済にも効果を上げています。
 また、釣り券の販売収入(1人1日



(参考) ホームページアドレス
<http://salmon-fishing.jp/>

● 問い合わせ
 荒川サケ有効利用調査委員会
 ☎ 62・1125

6,000円)と、自然環境の保護を目的とした環境保全協力金(1人500円)は、サケのふ化放流事業のほか、サケの加工品の研究や学童支援、荒川の環境保全活動への支援などに使われます。
 ※サケ釣りをするには釣り券が必要です。なお、今年度の応募受付は9月末で終了しました
 ※11月15日(土)から荒川で、猟銃による狩猟が解禁されます。主な猟場は国道345号旭橋付近から下流と予想されますが、狩猟者も釣り人も事故の無いよう安全面に十分配慮してください

編集後記

秋の行楽シーズン、市内の山々は赤や黄色に色づき、夏から秋の衣へと替わりました。皆さんは、市内で紅葉が見られる絶景ポイントをご存じでしょうか？私も広報担当となりましたが経験も浅いため、勉強がてらドライブにでも出掛けて、絶景を探して写真に収めてみようかなあと考えています。紅葉はそろそろピークを迎えます。皆さんも合併した、この広大な新市の秋を散策してみたいかがでしょうか。☺

今月の表紙

10月11日(土)・12日(日)の両日、黒塀が続く通りとして知られる小町の安善小路周辺で宵の竹灯籠まつりが開催され、大勢の観光客や市民が訪れました。このまつりは、ボランティアによって竹灯籠の配置や点灯などが行われており、今年も約5,000本の竹灯籠が小路をほのかに輝らしました。会場では、琴やピアノなどの演奏会が行われ、幻想的な灯りに花を添えました。

むらかみ防災・防犯情報ねっと

メールでいつでもどこでも緊急情報をキャッチ!
<http://www.city.murakami.niigata.jp/imi/>
 右のQRコードで読み取るだけで簡単アクセス

