



市報

# むらかみ

MURAKAMI

No. 5

2008年

8



## 主な内容

- 次世代育成支援行動計画の実施状況…… 2～3ページ
  - 長寿医療制度・国保からのお知らせ…… 4～5ページ
  - 子どもたちのための福祉制度…… 6ページ
  - はかり検査を受けましょう…… 7ページ
- お知らせ版

# 安心して生み育てるために

## 次世代育成支援行動計画の実施状況

次世代育成支援行動計画は、子どもを安心して生み育てることができる社会の構築を目指し、子育て支援制度の整備や、充実を図ることを目的に策定されました。

計画は、平成17年度から5カ年計画(前期計画)がスタートし、3年が経過しました。

働きながら子育てをしている家庭の生活支援や子どもたちの健全育成のために、さまざまなメニュー、体制の中で子育て支援事業を展開しています。

この実施状況は、合併前の5市町村の主要な目標と19年度の実施事業についてお知らせするものです。

※★は平成19年度に新規および拡充された事業です

### 目標1 地域における子育ての支援

#### 主要事業1

##### 子育て支援センター事業

子育て家庭の未就園児と保護者を対象に遊びの場を提供し、保護者同士の情報交換や育児相談などを行っています。

平成19年度は5施設で延べ25,454人(12,527組)の利用があり、前年度比12.3%増となりました。

#### 主要事業2

##### 放課後児童健全育成事業(学童保育所)

放課後および学校休業日に、就労などにより家庭に保護者がいない小学校低学年の



児童に、遊びや生活の場を提  
供し、児童の健全育成を図っ  
ています。

★荒川地区においては、新た  
に平成19年4月から金屋小学  
校の空き教室を利用して、金  
屋学童保育所が開所し、年間  
延べ1,213人の利用があ  
りました。

なお、平成19年度の利用実  
績は、11施設で延べ57,  
875人の利用で前年度比  
23・7%増となりました。

## 目標2 母性ならびに乳児 および幼児などの 健康の確保と増進

主要事業1  
新生児訪問・乳幼児健診および  
保健指導事業

妊娠期、新生児期および乳  
幼児期を通じて母子の健康が  
確保されるよう訪問指導・各  
種健診・保健指導率の向上に  
努めています。

★平成19年7月から妊婦検診  
の受診券が2枚から5枚に増  
やされ、健康確認と安全な出  
産の支援体制の整備が図られ  
ました。

## 主要事業2

### 食育推進事業

「生きる力」をはぐむ食育  
について、子どもを取り巻く  
環境を視野に入れながら、家  
庭・保育園・学校・地域が連  
携を図りながら、各年代に応  
じた食育推進事業を実施して  
います。各地区において、安  
心・安全な食品の確保や食育  
の大切さに関心が高まってい  
ます。

★村上地区では新たに、市民  
代表・健康づくり関係団体・  
農漁業・学校関係者などによ  
る食を通じた連携の強化と、  
より効果的な食育推進を図る  
ため、「食育懇談会」が開催さ  
れました。

### 〈主な実施事業〉

- ・パパママ応援教室  
対象：妊娠期の両親
- ・離乳食指導・相談  
対象：生後3〜12カ月児の  
保護者
- ・バステーランチ  
対象：生後11〜12カ月児
- ・ちびっこクッキング  
対象：保育園児
- ・おやつ料理教室  
対象：小・中学生の生徒と  
親
- ・食育懇談会

対象：生産者・消費者・食  
に関する各種団体、農漁  
業・学校関係者など。

## 主要事業3

### 乳幼児医療費助成事業

乳幼児の保護者に対し、医  
療費の一部を助成することに  
より、医療費負担の軽減と病  
気の早期発見と早期治療を促  
します。

★これまで入院・外来とも就  
学前までだった医療費助成が  
平成19年10月1日から、入院  
については小学校6年生の3  
月31日までに事業が拡大さ  
れ、子育て家庭の医療費負担  
の軽減が図られました。

## 目標3

### 子どもの心身の健 やかな成長に資す る教育環境の整備

主要事業1  
体験活動事業

総合的な学習時間や、地域  
に根ざした特色ある体験活動  
を通し、児童生徒の道徳教育  
の充実、体力の向上、健康の保  
持増進を図っています。

### 〈主な事業〉

- ・職場体験

・学校田の稲作り体験  
・ボランティア活動 など

## 主要事業2

### 健全育成事業

体験・交流活動やスポーツ  
活動を通し、児童の健全育成  
を推進します。

★村上地区では平成19年度か  
ら、小学校の空き教室を利用  
して放課後子ども教室推進事  
業を実施しています。

### 〈主な事業〉

- ・地域子ども教室
- ・各種スポーツ教室
- ・絵本の読み聞かせ
- ・ものづくり教室 など

## 主要事業3

犯罪・事故などの防止および不  
審者への対応事業

教育委員会が村上警察署と協  
定を結び、防災防犯情報ネット  
ワークによる学校を通じた保護  
者への情報提供を行っています。

## 目標4

### 要保護児童への対 応などきめ細かな 取り組みの推進

## 主要事業1

児童虐待防止ネットワーク事業  
要保護児童の早期発見や適

切な支援を行うため、主任児  
童委員・民生委員・関係行政  
機関からなる要保護児童対策  
地域協議会を設置し、支援に  
関する協議を行っています。

★山北地区では障害を持った  
児童の保護者の会「サークル  
どんべり」が新たに組織され、  
学習活動・情報交換などを定  
期的に行っています。

このほか、当計画では「子育て  
を支援する生活環境の整備  
」などを目標として子育て  
支援に取り組んでいます。

また、平成22年度から後期  
計画(平成22〜5カ年計画)が  
スタートします。後期計画策  
定にあたり、市民の子育てに  
関するニーズを把握し計画に  
反映させるため、今年中(11月  
〜12月予定)に未就学児と小  
学生のいる世帯を対象にアン  
ケートを行う予定です。皆さ  
んのご協力をお願いします。

問い合わせ

社会福祉課子ども福祉係  
☎53-2111(内線243)

# 長寿医療制度(後期高齢者医療制度)からのお知らせ

## 1 制度の一部見直しについて

### ○保険料の納め方の変更について

長寿医療制度の保険料については、原則として年金からの納付となっておりますが、制度の一部見直しに伴い、下記のいずれかの要件を満たす人は、保険料を口座振替により納付できます。口座振替に変更を希望する人は、8月15日(金)までに本庁税務課または各支所税務担当窓口へお申し出ください。手続きの際には、口座振替用の通帳および通帳の印鑑が必要となりますので、ご持参ください。

### ○口座振替に変更できる人

- ①国民健康保険税を納付していた人(本人)が、口座振替により納付する場合
- ②年金収入が180万円未満の人で、世帯主または配偶者の口座振替により納付する場合

口座振替に変更するため、10月分の年金からの納付を中止したい場合は、8月15日(金)までにお申し出いただく必要があります。これを過ぎると12月分以降の年金から中止させていただくこととなります。ご了承ください。

## 2 会社の健康保険などの被用者保険の被扶養者へ

長寿医療制度加入前日まで会社の健康保険などの被用者保険の被扶養者も、新たに保険料を納めていただきます。ただし、特別措置として平成20年4月から9月までは保険料の負担はなく、10月から翌年3月までは本来の保険料額を9割軽減し、1割負担となります。

7月中旬にお知らせした保険料額が1,700円(1割負担)となっていない場合は、税務課までご連絡ください。

※市町村の国民健康保険および国民健康保険組合は、被用者保険には該当しません

適用期間	軽減内容	
	所得割額	均等割額
平成20年4月～9月	かかりません	かかりません
平成20年10月～平成21年3月	かかりません	9割軽減 (軽減後の額1,700円)

### 保険料の納付が困難なときは…

保険料を納めるのが困難なときは、お早めに税務課までご相談ください。分割納付などのご相談に応じます。

●問い合わせ 税務課保険税係 ☎53-2111 (内線224)

### 水道料金の口座振替

#### こについて(お詫び)

このたび、村上市の水道(下水道を含む)をご利用いただいている方々のうち、村上地区の一部の方々につきまして、6月請求水道使用料金の口座振替で事務処理手続きが不完全なため、振替日(6月30日)に引き落としができていないという事態になりました。

口座振替をご利用いただいている皆さまには、大変ご迷惑をお掛けしましたことを深くお詫び申し上げます。

該当する方には、電話または文書にて7月11日(金)に改めて、引き落としをさせていただきようお願ひし、手続きをさせていただきました。これについては、延滞金は発生いたしません。誠に申し訳ありませんでした。

今後は、一度とこのようなことのないよう万全を期してまいりますので、市民の皆さまのご理解を賜りますようお願い申し上げます。

上下水道部

●問い合わせ 水道局業務係

☎66-6111 (内線234・236)

## 国保からのお知らせ

### 1 窓口の負担割合が変わる場合があります

70歳から74歳までの高齢受給者証をお持ちの人で、病院・薬局などでの本人一部負担割合が8月1日から変更になる人がいます。

これは、今年度の課税所得によって負担割合が変更になるためです。負担割合は高齢受給者証に記載されていますので、ご確認ください。

有効期限は、平成21年3月31日または、75歳の誕生日の翌日までとなっています。

### 2 入院前の申請が必要です

〜限度額適用認定証、限度額適用標準負担減額認定証〜

医療費の自己負担限度額は所得に応じて異なります。入院の際、医療機関の窓口でその所得区分を明らかにするために認定証が必要になります。

市の国民健康保険加入者は、入院が決まったら、必ず入院前に市役所保健医療課または、各支所地域福祉課へ申請してください。

申請するときには「国民健康保険証」と「印鑑」を忘れずにお持ちください。

また、すでに入院中で認定証の交付を受けている人は、7月31日で有効期限が切れています。そのため引き続き入院する人は、更新の手続きが必要になりますので、窓口までおいでください。

### ●問い合わせ 保険医療課国保係

☎53・2111（内線252・253）

または各支所地域福祉課国保医療係

### 3 制度が一部見直されます

○国民健康保険税の納め方の変更について

国民健康保険税について、10月分の年金から天引きされる予定になっている人のうち、左記の要件を満たす人は、保険税を口座振替により納付できます。口座振替に変更を希望する人は、8月15日(金)までに本庁税務課または各支所税務担当窓口へお申し出ください。

手続きの際には、口座振替用の通帳および通帳の印鑑が必要となりますので、ご持参ください。

【口座振替に変更できる人】

- ・国民健康保険税を滞納することなく納めていただいている人
- ・国民健康保険税を口座振替により納めていただける人

### ●問い合わせ 税務課保険税係

☎53・2111（内線224）

## 目指そう！無事故・無違反100日間！

秋から年末までの100日間、5人1組のチームがお互いに注意しあい、励ましあいながら無事故・無違反を目指す、県民参加型の交通安全です。

皆さん、ふるってご参加ください。

### 「安全運転・チャレンジ100」

100日間無事故無違反達成で海外旅行や温泉宿泊券が当たるチャンスが！

参加資格 運転免許を有し、県内に居住または通勤・通学する人、5人で1チーム（家庭・町内・職場・学校など）

参加費 1チーム1,000円（参加費の一部をチャリティとして(財)新潟県交通遺児基金に寄付します）

募集期間 8月29日(金)まで

実施期間 9月23日(火)～12月31日(水)までの100日間

申し込み 新潟県県民生活課 交通安全対策室内「安全運転・チャレンジ100実行委員会事務局」 ☎025-285-5511

### 「いきいきクラブ・チャレンジ100」

100日間無事故無違反達成で旅行券やすし券などが当たるチャンスが！

参加資格 原則運転免許を有する人をリーダーとし、免許のない県内に居住する65歳以上の人、5人で1チーム

参加費 1チーム500円（参加費の一部をチャリティとして(財)新潟県交通遺児基金に寄付します）

募集期間 8月29日(金)まで

実施期間 9月23日(火)～12月31日(水)

申し込み (財)新潟県交通安全協会内「いきいきクラブ・チャレンジ100実行委員会事務局」 ☎025-285-3755

さらに、団体申し込みはダブルチャンス

予備抽選にはずれても敗者復活賞で再チャンスがあります。

【団体の部は10チーム以上での申し込みとなり、団体用の申込書で申し込みます】

●問い合わせ 市民課生活交通係 ☎53-2111（内線286）または各支所市民生活課生活環境係

# 子どもも私たちのための福祉制度

## ◆児童扶養手当

父母の離婚などにより、父と生計を別にしていて児童の健やかな成長を願う、児童の家庭の生計安定と自立の促進のために支給される手当です。

### ●支給対象者

次のいずれかに該当する児童(18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間の児童、障害のある児童は20歳未満)の母、または母にかわって児童を養育している人

- ① 父母が離婚した児童
  - ② 父が死亡した児童
  - ③ 父に一定の障害のある児童
  - ④ 父の生死が明らかでない児童
  - ⑤ 父から引き続き1年以上遺棄(おきざり)されている児童
  - ⑥ 父が法令により引き続き1年以上拘禁(刑務所などに入所)されている児童
  - ⑦ 母が婚姻によらないで出産した児童
  - ⑧ 棄児(おきざりにされた子)などで出生の事情が明らかでない児童
- ※右記に該当していても、公的年金を受けられる場合や児童福祉施設

などに入所している時など、手当を受けることができない場合もあります。また、本人または同居の扶養義務者に一定以上の所得がある場合は、手当の一部または全額について支給が停止されます

## ◆特別児童扶養手当

身体または精神に一定の障害がある児童を育てている人に、児童の福祉の増進を図る目的で支給される手当です。

### ●支給対象者

次のいずれかに該当する20歳未満の児童を養育している父母、または父母に代わってその児童を養育している人。

- ① 耳や手足など体の不自由な児童
- ② 日常生活が制限される程度の病気ににかかっている児童
- ③ 知的発達・精神などに障害のある児童

※右記に該当していても、児童が障害を理由に公的年金を受けられる場合や、児童福祉施設などに入所している場合は手当を受けられません。また、本人または同居の扶養

## ◆ひとり親家庭等の医療費助成

義務者に一定以上の所得がある場合は、手当の支給が停止されます。

### の医療費助成

ひとり親家庭などの生活の安定と自立をすすめるため、ひとり親家庭等の父や母、児童(18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間の児童、障害のある児童は20歳未満)などの医療費の一部を助成します。

### ●助成対象者

- ① 母子家庭、父子家庭の母または父 およびその家庭の児童
  - ② 父または母に一定の障害がある家庭の児童およびその父または母
  - ③ 父母が死亡、または①・②に該当する児童で、父母に養育されない児童とその児童を養育する人
- ※所得制限などにより、対象にならない場合があります

## 現況届・所得状況届

### の提出はお早めに

8月「児童扶養手当現況届」、「特別児童扶養手当現況届」を提出する月です。この届けは、児童扶養手当や特

別児童扶養手当を受けている皆さんが、引き続き手当を受ける資格があるかどうかを審査する大切なものです。提出をしないと、資格があっても8

月以降の手当が受けられなくなるほか、2年間提出しないと受給資格を失うことがあります。忘れずに提出してください。

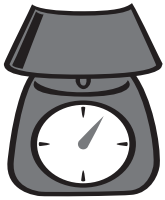
※ひとり親家庭等の医療費助成を受けている人は、「更新申請書」を提出してください

現況届・更新申請の受付時間を下記の日は午後7時まで延長します。

- ・8月5日(火) 本庁
  - ・8月7日(木) 本庁・各支所
- どうぞご利用ください。

### ●問い合わせ

- ・児童扶養手当・ひとり親家庭等の医療費助成：社会福祉課 子ども福祉係 ☎ 53・2111(内線246)
- ・特別児童扶養手当：障害福祉係 ☎ 53・2111(内線245)



# はかり検査を受けましょう

取引や証明に使用する計量器（はかり）の定期検査を行います。検査を受けていない計量器を使用すると、計量法で罰せられることがありますので必ず検査を受けましょう。

検査実施の区域		検査日	受付時間	検査会場
荒川地域全域		9月 2日(火)	午前10時30分～11時30分 午後1時～3時30分	村上市荒川支所
神林地域全域		3日(水)	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	神林農村環境改善センター
朝日地域全域		4日(木)	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	朝日総合体育館
山 北 地 域	大川谷地区 中俣地区	8日(月)	午後1時～3時30分	さんぼく会館
	黒川俣地区	9日(火)	午前9時～11時30分	北中生活改善センター
	八幡地区1		午後1時～3時30分	新潟漁業協同組合山北支所
	下海府地区1	10日(水)	午前9時～11時30分	寒川生活改善センター
	下海府地区2		午後1時～3時30分	桑川水産物荷捌所
	八幡地区2	11日(木)	午前9時～11時30分 午後1時～2時	新潟漁業協同組合山北支所
村 上 地 域	村上地区1	16日(火)	午後1時～3時30分	村上体育館
	村上地区2	17日(水)	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	
	村上地区3	18日(木)	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	
	村上地区4 山辺里地区	19日(金)	午前9時～11時30分 午後1時～2時30分	
	村上地区5	24日(水)	午後1時～3時30分	
	岩船地区	25日(木)	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	岩船連絡所
	瀬波地区 上海府地区	26日(金)	午前9時～11時30分 午後1時～2時30分	村上市勤労青少年ホーム

●問い合わせ 商工観光課商工振興係 ☎53-2111 (内線353) または各支所産業課

# 鼓童 藤本 吉利

チケット  
好評発売中!

世界で活躍する二人の和太鼓奏者の共演が実現!  
「和太鼓打ち」であることにこだわり続ける  
二人の熱い思いをご体感ください。

撮影 SHIGGY

# 「大太鼓の響演」

これぞ和太鼓!日本の響き LIVE in 村上



木村 俊介



末長 愛



堂本 英里

1stステージ 13:00 ~

太鼓まつり (地元和太鼓グループ)

☆瀬波温泉潮太鼓

☆えちごせきかわ太鼓 龍泉会

2ndステージ 14:30 ~

藤本吉利・今福優「大太鼓の響演」

# 元 鬼太鼓座 今福 優



全席自由 2,000円(当日500円増し)

プレイガイド・・・音楽の専門店ミヤシタ楽器/村上ミュージックセンター/村上駅前観光案内所/どんとうまい(荒川ショッピングセンターアコス内)/酒と音楽とコーヒーの店 楽屋/村上市総合文化会館/村上市内各地区公民館/村上市民ふれあいセンター ほか

2008年9月28日(日)

会場・問い合わせ

村上市民ふれあいセンター





# 食べることを大切にしましょう

「食べること」は、特に生命の維持に欠かせないタンパク質と体を動かす活動源となるエネルギーをとること、低栄養状態を予防することにつながります。ところが、高齢期になるとさまざまな理由からタンパク質とエネルギーが不足しがちになり、その不足分を補うために今ある筋肉や脂肪が消費されてしまいます。これが身体機能を低下させる原因になるのです。

## ■低栄養状態を起こすさまざまな理由

- ・ 歯が弱ってかみにくい
  - ・ 買い物、食事づくりが困難
  - ・ かむ力、飲み込む力の低下
  - ・ 病気、けがなど
  - ・ 手の動きの衰え
  - ・ 身近な人の死などが原因でうつ状態に
  - ・ 胃腸の機能低下
- } 食欲がわかない

低  
栄  
養  
状  
態

## ■低栄養状態を防ぐ食生活のヒント

- ・ 主食と主菜を毎食しっかり食べましょう…1日3食をバランスよくとり、欠食は避けましょう。  
主食（ごはん、パン、めん類など）と主菜（魚、肉、卵、大豆製品など）は、エネルギーとタンパク質の供給源です。
- ・ 脱水症状を予防するために水分を十分にとりましょう…高齢期になるとのどの渇きを自覚しにくく、脱水症状になりやすいので、意識して水分を補給しましょう。
- ・ 月に一度は体重を量りましょう…知らず知らずのうちに体重が減っていないかをチェックしましょう。
- ・ ごはんがおいしく食べられる生活を…口の中の手入れや適度な運動で食事がおいしく感じられます。
- ・ 「食べること」を楽しみましょう…「食べること」を楽しもうとすることで、体や頭を使ったり、人と交流する機会がのびと増えていきます。

食べることは健康な生活の基本です。からだところの老化を防ぎ生活の質を向上させる効果があります。栄養のある食事をしっかりととりましょう。

※持病のある人は食事の取り方について主治医と相談してください

### 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 (直通)
- 神林地区 ☎66-6111 (内線121)
- 朝日地区 ☎72-0666 (直通)
- 山北地区 ☎77-4053 (直通)

## 介護予防事業のお知らせ

### ●認知症の人をお世話する家族のつどい

認知症の人をお世話するためには、まずお世話する人が心身ともに元気であることが大切です。日々介護に戸惑っている人も、介護のペースが分かりかけてきたという人も、皆さんが集まって日ごろのことをざっくばらんに話してみませんか。お気軽にご参加ください。

【対象者】 荒川地区在住で認知症の人をお世話している人

【と き】 8月27日(水)午前9時30分～11時30分

【と ころ】 荒川保健センター (羽ヶ榎)

【内 容】 グループホームたかつほの管理者・高橋洋子さんをお招きし、講話や座談会を行います

【参加費】 無料

【申し込み】 8月20日(水)までに荒川地域包括支援センターへ (☎62-0095)

※当日、介護を替わってくれる人がいない人は、申し込み時にご相談ください



# 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)

だ  
ご  
試  
合  
を  
熱  
い  
る  
熱  
い  
動  
感  
あ  
ふ  
た  
ち  
の  
躍  
ま  
す  
。選  
手  
年  
20  
人、成  
年  
24  
人  
が  
参  
加  
し  
ま  
す。



第29回北信越国民体育大会  
・第9回北信越銃剣道優勝  
大会(兼第64回国民体育大会  
競技上別リハーサル大会銃  
剣道競技)  
とき 8月23日(土)  
午前9時開会  
ところ 神林総合体育館  
北信越5県の精鋭44人(少  
年20人、成年24人)が参加し  
ます。選手  
たちの躍  
動感あふ  
れる熱い  
試合を熱  
い目で観  
ご覧ください。

い  
よ  
び  
よ  
開  
催  
!



第47回全国教職員相撲選手  
権大会(兼第64回国民体育大  
会相撲競技リハーサル大会)  
とき 8月24日(日)  
午前9時開会  
ところ 山北総合体育館  
全国20都府県から72人の  
学校の先生が参加します。  
相撲の伝統的な雰囲気と  
迫力を間近で感じるチャン  
スです。せ  
ひその目  
で、その肌  
で、その肌  
で、体感し  
てください  
い。

来年度開催される「トキめき新潟国体」のリハーサル大会がよいよ開催されます。  
銃剣道競技は「北信越国民体育大会、北信越銃剣道優勝大会」を、相撲競技は「全国教職員相撲選手権大会」をリハーサル大会として開催します。選手・監督、役員など全国から多数の参加者、関係者が来市し、白熱した試合展開となること必至です。  
ぜひ会場にお越しいただき、力と技のぶつかりあう熱戦をご覧ください。



## スローガンを募集します!

「トキめき新潟国体」に対する関心を高めるとともに、市民一体となって大会を盛り上げるために、村上市独自のスローガンを下記のとおり募集します。

村上市らしい素敵なスローガンを掲げ、全国からの選手・観客を気持ち良く迎えましょう。

- 募集内容 村上市で開催する国体のスローガン (合言葉)
- 募集期限 9月3日(水) 当日消印有効
- 応募資格 どなたでも応募できます
- 応募方法 郵送・FAX・Eメールで、作品(簡単な説明付き)・氏名(ふりがな)・性別・住所・電話番号・職業(学校名)・年齢(学年)を記入してください。応募用紙は市役所・各支所窓口にあります。またホームページからもダウンロードできます。(任意の様式でも構いません)
- 審査・決定 トキめき新潟国体村上市実行委員会で審査し、最優秀作品・優秀作品を決定します。
- 発表・表彰 入賞作品は、直接本人へ通知するとともに市報むらかみなどで発表します。
- 賞品 [最優秀] 1点 2万円相当の賞品 [優秀] 2点 1万円相当の賞品



応募・問い合わせ 〒959-3907 村上市府屋232 村上市企画部国体課 トキめき新潟国体村上市実行委員会事務局 (山北支所内)

TEL 77-4054 FAX 60-5062 Eメール kokutai@city.murakami.lg.jp

その他 詳しくは→ [http://www.city.murakami.niigata.jp/sanpoku/kokutai/sinsi\\_index.html](http://www.city.murakami.niigata.jp/sanpoku/kokutai/sinsi_index.html)

# なるほど!健康



## 睡眠時無呼吸症候群について

新潟県立坂町病院

内科 浅野 良三

2003年2月の山陽新幹線の運転士による居眠り運転で、睡眠時無呼吸症候群(SAS)というあまり聞きなれなかった病気が広く世間に広まりました。しかし、この名前を知っている、聞いたことがあるという人は多くなりましたが、実際にどのような病気なのかは、まだ十分には理解されていません。

### 睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群とは、その名の通り、夜、睡眠中に呼吸が止まってしまつ病気です。呼吸が止まることを無呼吸といいますが、これは10秒以上口・鼻の気流が停止した状態をさします。

この無呼吸が一晩7時間の睡眠中に30回以上、あるいは1時間当たり5回以上起こった場合をSASと診断します。

### 無呼吸が起こる原因

無呼吸が起こる原因は、寝ている時にどの部分がふさがつてしまうためです。もともと太っているのが狭い人や、あごが小さい人などに起こりやす<small>く、く</small>い特徴です。無呼吸の程度がひどいと、酸素を取り入れることができなくなり、心臓病や脳卒中などにかかりやすくなります。また、呼吸が再開するたびに、目を覚ましてしまうので、ぐっすり眠ることができません。

その結果、居眠りによる交通事故を起こしやすいなど、日中に強い眠気が襲ってきて社会生活に障害がでます。鼾、肥満、眠気が3大特徴といえます。

### 治療方法は

治療が必要だと判断された場合には、CPAP(経鼻持続陽圧呼吸療法)による治療が効果的です。これは、鼻に簡単なマスクを付け、無呼吸が改善されるよ

うに適切な圧力をかけた空気を鼻から持続的に送り込み、上気道を押し広げるというものです。CPAPによる治療は、自宅でもでき、月に一度診察のために通院するだけです。これには、健康保険が適用され、患者の負担は軽減されています。

ほかの治療方法としては、下あごを前方に固定することにより上気道を広げて治療するマフ

スピースといつものもありません。

また扁桃(へんとう)の肥大が原因の人は、外科的手術が必要となります。さらに肥満の人は、食事療法などにより減量をする必要があります。

睡眠中に無呼吸が多い人、鼾、肥満、眠気の症状のある人は、医療機関を受診し、診察を受けていただきたいと思ひます。



# NHK「三枝一座がやってきた！」

## 公開録画 観覧者募集



と き 9月25日(木)開場 午後5時30分  
開演 午後6時15分

終演 午後8時30分(予定)

と ころ 市民ふれあいセンター

入 場 料 無料

主 催 村上市、NHK新潟放送局

出 演 桂三枝(落語家)、相田翔子、原口あきまさ(タレント)、森山愛子(歌手)、地元の皆さんほか

申 込 方 法 郵便往復はがきで次の事項を記入してお申し込みください。

(記入事項)

【往信函裏面】①郵便番号 ②住所 ③名前

④電話番号

【返信用表面】①郵便番号 ②住所 ③名前

(あて先) 〒958-8501 村上市三之町1-1

村上市役所 企画部政策推進課

「三枝一座がやってきた！」係

締め切り 9月4日(木)【必着】

※応募多数の場合は、抽選のうえ入場整理券(一枚で2人まで入場可)を送付します

放送予定 10月30日(木)

午後7時45分～8時29分(NHK衛星第2テレビ)

●問い合わせ

・政策推進課 ☎53・2111(内線3322・3333)

・NHK新潟放送局 ☎025・2300・1682

(テープ案内)

※ご応募の際にいただいた個人情報、抽選結果のご連絡のほか、NHKの番組やイベントのご案内などに使用させていただきますので、あらかじめご了承ください。



# 産地からの便り

このコーナーでは、旬の素材や地元の産物を使った料理法を紹介します。

旬のおいしい魚をどうしたらたくさん食べてもらえるか、旬の魚を使った簡単料理を新潟漁協岩船港支所の高木春美さんに紹介していただきました。7、8月は底引き網禁漁となり、魚の種類は少なくなりますが、小さめの甘鯛は安価で手に入ります。

### 【甘鯛の塩降り焼き】

甘鯛に軽く塩を振り、1時間くらい冷蔵庫に入れて塩をなじませてから焼く。

※身が引き締まり、甘鯛本来の甘みが出て、より一層おいしくなります

### 【甘鯛蒸し】

キノコを、開いた甘鯛でくるめて巻き、白だし醤油を少々かけ、中火で15分くらい蒸します。

※料亭の味が楽しめます

甘鯛のお刺身もまた格別です。

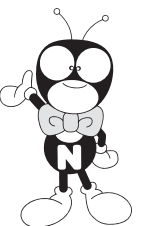
お刺身といえば、柳カレイや口細カレイもおいしくいただけます。また、柳カレイは一度焼いて、天日干しにすると、魚せんべいとして食べられ、カルシウム補給にも役立ちます。

秋には捕れる魚の種類が多くなりますので、いろいろな味をご堪能ください。

●問い合わせ 保健医療課予防医療係

☎53・2111(内線265)

# 国民年金



### ねんきん特別便をご確認ください

社会保険庁は、みなさんの年金加入記録に誤りがないか確認するため、「ねんきん特別便」をお送りしています。

同封の「加入記録のお知らせ」に記載されている年金加入記録に間違いや記載漏れが無いか確認していただき、同封の記入例を参考に回答してください。

加入期間に漏れなどがあつた場合は、回答いただいた内容に基づき調査を行い、その結果をお送りします。

間違いがないと思われた人でも、結婚などにより、名前が変わつたことがある人は、旧姓での加入記録が漏れていないか、再度確認をお願いいたします。

なお、年金記録が不明な人は、社会保険事務所などでご相談されることをお勧めします。

●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(直通)

山北支所市民生活課市民・年金係

☎77・3112(直通)

# 地震・水害など災害に備えて

新潟県を襲った平成16年7月の大雨、同10月の中越地震、記憶にも新しい昨年の中越沖地震による被害は甚大なものでした。

その記憶を忘れないうちに、今後の災害に備え、日ごろから家庭、ご近所同士で避難方法などを確認しておきましょう。

## ●避難場所の確認

市内の学校・公共施設が市指定の避難場所になっていますので、避難経路を確認しましょう。

## ●防災行政無線の点検

避難の指示は防災行政無線、有線放送、区長（総代）などを通じて行います。

防災無線は日ごろから点検を行い、きちんと鳴るか確認を行ってください。また、むらかみ防災・防犯情報ねっと（本誌裏表紙参照）で、携帯電話などにメールで受け取ることもできます。



昨年の山辺里小学校での防災訓練の様子

## 市内全域で防災訓練が行われます。避難訓練に参加してください

防災月間の9月7日(日)午後1時から市内全域で防災訓練を予定しています。

各町内、集落で避難訓練が行われる場合は、ご家族皆さんの参加をお願いします。詳細は、9月1日号の市報でお知らせします。

●問い合わせ 総務課防災係 ☎53-2111（内線317）または各支所地域振興課防災防犯係

# 熱中症は！保健師です

## 熱中症にご注意を

夏になるとテレビや新聞で「熱中症」という言葉をよく目にします。熱中症とは、高温環境下で体温の調節機能が影響を受け、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、発症する障害のことです。重度になると死に至る危険性がありますが、予防法や応急処置法を知っておくことで、熱中症を防ぎ、命を救うことができます。

### 《症状》

症状により熱けいれん、熱疲労、熱射病に分けられています。

熱けいれん：めまい、失神、大量発汗  
筋肉痛、筋肉の硬直

熱疲労：頭痛、不快感、吐き気、嘔吐  
倦怠感、虚脱感

熱射病：意識障害、けいれん、高体温  
手足の運動障害

### 《応急処置》

熱疲労や熱射病の状態であれば、ただちに医療機関にかかるようにしてください。熱けいれんの状態であれば、次のような応急処置を行ってください。

- 1 風通しの良い日陰や冷房の効いた場所への移動
- 2 脱衣や全身冷却による体温低下促進
- 3 水分・塩分の摂取

処置後も、周囲の人がそばで状態を観察する必要があります。症状が改善しない場合は、できるだけ早く医療機関に受診してください。

### 《予防法》

水やお茶での適度な水分摂取、外出するときは日傘や帽子をかぶるといった暑さを避けるような対策を心掛けることが大切です。また、気温や湿度の高いときは、過度の運動や作業は控えましょう。

《参考》・環境省熱中症予防情報サイト  
<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>

●問い合わせ 保健医療課健康増進係  
☎53-2111（内線261）



## 若き菓子職人の熱い思い 〜第4回村上上学講座〜

6月25日(水)、村上歴史文化館を会場に第4回村上上学講座が開催されました。

今回は「和菓子」をテーマに、



酒田屋(安良町)の若き菓子職人日下拓氏が講師を務めました。日下氏は大学卒業後、山形県内のお菓子屋で修行。6年前から酒田屋に入り、菓子作りに取り組んでいます。

日下氏はまず始めに、和菓子作りに欠かせない材料である小豆、うぐいす粉、寒天、きな粉などについて、その製法や特徴などを一つ一つ説明。次に、自店の代表的な商品についても、名前の由来や素材へのこだわり、用途など丁寧に説明し、「中には100年以上前から作られている根強い人気のお菓子もあるんです。これを考案した6代目はすごいと思いますよ」などと、笑いを誘

## 合併したふるさとと融和を願って

7月7日(月)、ふるさとに思いを抱く東京村上郷友会の皆さんが、会の発足から130周年を迎えた記念と新村上市誕生を祝して、村上堆朱を施した市章を贈呈し、その除幕式が市役所本庁の市民ホールで行われました。

いながらもお菓子を創作することの難しさをにじませました。また、「コンビニでお年寄り向けに和菓子を置いたら、買っていくのはおむろ若者のほうが多かったこと」や「お団子は昔は串に刺されて売っているのが普通だったが、今はカップに入っているのが主流になっている」など、和菓子に対するお客さんの考え方が変わってきていることの現状についても触れました。そして最後に、「少くく高くても、地元の人に材料を作ってもらい、それを私たちが使う。そういうサイクルが日本の原風景を守ることにつながっていくんです」と締めくくりました。

郷友会の赤見市郎会長は、「この市章は、合併した新市の融和を願い、全国的にも有名な村上堆朱で作られたものが



あったことです。市章の贈呈を受けた大滝市長は、「心からお礼申し上げ、謹んでお受けいたします。130年の長い歴史がある東京村上郷友会の活動をこれからも続けていいただきたく、また旧町村のふるさと会として活動している皆さんも呼んで、さらに大きな会にしてほしいと思います」と、お礼と願いを込めてあいさつしました。

この市章は塗師の平山鋼平氏と彫師の細野茂樹氏により作られたものです。

よいだろうと考えました」と話していました。

また、市章のほかにも同じく合併記念としてハガキも作成され、裏面には、旧市町村でそれぞれ代表されるお城山(旧村上市)、鈴ヶ滝(旧朝日村)、笹川流れ(旧山北町)、大池の白鳥(旧神林村)、クワッカス畑(旧荒川町)などの写真が印刷されていました。こちらは、郷友会会員の皆さんや関係者へ配られ、大変人気



## 海岸をきれいに

海水浴シーズンを前に、海岸をきれいにして海水浴客に楽しんでもらおうと6月27日(金)に村上第一中学校の生徒がゴミ拾いを行いました。この清掃活動は平成5年から瀬波地区の区長会とともに毎年行っており、全校生徒約400人が参加。1時間ほどかけて海岸に漂着したゴミや海岸に捨てられた粗大ごみなどを拾い集めま

した。2年生の小池陽介さんは「きれいにして海水浴に来る人たちを迎えたい」とゴミであふれそうな袋を手に、笑顔で話してくれました。



## 勝利をつかめ!

### 『朝日フェニックス』

7月12日(土)・13日(日)の両日、新潟市鳥屋野総合体育館で「第21回東北電力旗 東北ミニバスケットボール大会 新潟県予選大会」が開催されました。下越地区の代表として出場した、朝日地区ミニバスケットボールスポーツ少年団「朝日フェニックス」は、その健闘が認められ、大会本部の推薦を受けて、8月22日(金)から24日(日)に石川県輪島市で行われる「第18回あすなる杯」に県代表として

出場することになりました。あすなる杯には、石川県や愛知県などから9チームが参加し、熱戦が繰り広げられます。キャプテンの野口彩佳さん(小川小学校6年)は「あすなる杯に出場するのは初めてですが、あわてずに自分たちの練習どおりのプレーをしたいです」と意気込みを語ってくれました。



## いどめ!全日本! 火の国熊本へ

### 第25回全日本小学生ソフトテニス選手権大会 出場!

6月1日(日)、第26回新潟県小学生ソフトテニス選手権大会兼全日本小学生ソフトテニス選手権大会新潟県予選会が燕市のスポーツパークテニスコートで開催されました。村上ソフトテニススポーツ少年団から男女の部で見事優勝し、8月7日(木)から10日(日)に熊本県熊本市で開催される全日本選手権大会の切符を手に入れました。これにより、同スポーツ少年団は、6年連続県代表選手を輩出する快挙を成し遂げました。

女子の部に出場する高橋美沙さん(村上小6年)は、「春の全国大会は9位だったので、それ以上の成績を残したい。レシーブ、サーブをきちんとコートに打てるようにがんばりたい」ペアの大滝

まり菜さん(村上小6年)は、「ベスト8を目指す。小学校の3年生からずっとペアを組んできたので、息の合ったプレーで相手には負けない。プレッシャーも感じていません」と自信が伺えました。

男子の五十嵐恭輔くん(村上小6年)、「全日本出場は今年で最後。今までやってきたことを全て出し切りたい。ファーストサーブを的確に入れて、相手にプレッシャーを与えていく」ペアの因京将くん(村上小5年)は、「来年につながるプレーをして、自分がミスしても心を落着けて1勝でも多くとりたい」とそれぞれに意気込みをあらわしていました。



今までありがとう

## 金屋小学校体育館(今年度中に解体予定)

金屋小学校の新体育館建築工事も順調に進み12月末に完成予定、年明け以降に旧体育館が解体される予定です。

旧体育館は昭和28年に建築され、12月26日に記念の竣工式と展覧会を、27日には学芸会を行ったそうです。

その式典から55年が経過しました。

体育館は、昭和58年に現在のステージを増設、61年からはミニバスケットボールの全国大会へ出場する土台として、大きく貢献してきました。

その体育館も平成に入ると老朽化が激しくなり、細かく修繕などを行ってきましたが、調査の結果、耐震性に問題があることが判明し、災害時の避難場所でもあることから、このたびの改築となりました。

金屋小学校では、地域に親しまれた体育館の解体に伴い、学校行事としてお世話になった地域の人を呼んで、お別れイベントを11月中旬に予定しているということです。また、卒業生OBもイベントを計画しています。  
(本ページの中で段に掲載。)

お盆に帰省される人も交え、思い出を語ってみてはいかがでしょうか。



「体育館は僕にとっても思い出のもの」



三田和樹さん (長政)

金屋小学校卒業から10年経った今でも、ひとたび足を踏み入れると友達と走りまわって遊んでいた懐かしい風景が当時のようによみがえります。

そして、この体育館は大人になった今でも、夢中になれる大好きなバスケットボールと出会った大切な場所です。

このたび教育実習生として、再び体育館で走りまわり、最後に「ありがとう」を言える機会に恵まれて良かったです。

体育館が解体され、新しくなっても僕の思い出は昔のまま消えませんが。

三田さんは、6月16日から27日まで金屋小学校に教育実習生(5年生担当)として来られました。

## あつまれミニバス卒業生!

〜金屋小体育館さよならイベント〜

とき：10月5日(日) 午前9時〜

ところ：金屋小学校体育館

対象：金屋小学校体育館が好きな人

内容：ミニバスケットボール大会

申し込み：個人またはチーム(5人以上)

参加費：1人500円(新体育館への記念品代とします)

当日は恩師が来校予定、観覧のみの人

も大歓迎です。(懇親会あり)

申し込み先(9月12日(金)締め切り)

川村博義 090・1042・9477

三田敏志 090・4066・7252

近藤久寛 090・8256・6162

## ようこそふるさとへ

荒川地区シルバー人材センターの方々が国道7号から見える荒川土手沿い(荒川地区側)にベゴニアを植栽しました。

新潟方面から村上市街に向かって国道7号の荒川橋を通行する手前右手に見ることが出来ます。



## 身近な地域を探検

荒川地域子ども教室では、5月27日(火)から毎週火・木曜日の放課後に地域の大人に協力いただき、さまざまな体験活動に取り組んでいます。

6月5日(木)には、ECHO-GO歩こう会(代表：和田勝義さん)の皆さんと一緒に「三遠足」と題して、地域学習とオリエンタリングを行いました。地域の大人が地域の子どもを優しく運動として、交流を深めることができました。



## 大津区が1位を獲得!

荒川地区スポーツ振興推進委員長会議が開催され、平成19年度の荒川町オリリンピック(指定種目の総合成績で順位を競う)の成績発表と表彰式が行われました。(全27チーム中6位まで表彰)

- 第1位 大津区
- 第2位 坂町区
- 第3位 下鍛冶屋区
- 第4位 海老江区
- 第5位 金屋区
- 第6位 切田区





## 本と遊ぶ 全国訪問おはなし隊

講談社の「本とあそぼう 全国訪問おはなし隊」が6月6日(金)にウケ丘保育園と神納小学校を訪問しました。

夢あふれるキャラバンカーにたくさんの絵本を載せて、全国47都道府県におはなしを届ける「本とあそぼう 全国訪問おはなし隊」は、1999年7月にスタートしました。

たくさんの絵本を積んだ2台のキャラバンカーは、各都道府県を1カ月単位で巡回し、月間



およそ50カ所の幼稚園、保育所、小学校や図書館、書店などを訪問しています。

訪問先では、紙芝居や絵本の読み聞かせの「おはなし会」とキャラバンカーに積載した絵本の自由閲覧を行っています。

ウケ丘保育園の園児たちはキャラバンカーの中にある絵本を自由に選び、キャラバンカーの中や保育室で読み、また別の保育室では、「ぼてとの会」の会員が園児に読み聞かせを行いました。園児たちは楽しそうにキャラバンカーに入っていました。

## 神林地区敬老会

6月21日(土)神林地区敬老会がバルパーク神林総合体育館で約600人(今年の敬老会対象者は2,100人)が参加して行われました。第1部の式典では、米寿、牟寿そつしゅなどの方々が長寿の表彰を受け、第2部の演芸では園児のお遊戯や児童のダンス、平林中学校吹奏楽部による演奏、よさこい、演舞などが行われ、集まった人々を楽しませていました。敬老会を地区全体で行うのは神林地区だけであり、参加者は集落の隔たりなく大いに楽しみました。

## スポーツ前後のストレッチでけが防止

6月14日(土)アップルスポーツカレッジ副校長で小口川在住の小野哲之さんによるストレッチとテーピング講習会が行われました。

講習会は前半がストレッチ、後半はテーピングを行い、約20人が参加しました。小野さんは子ども期のけがの防止のためにストレッチが重要であることや、仮に体のある部分に痛みがある場合、テーピングにより、その痛みを大幅に和らげることができることなどを、実演しながら説明しました。



## お茶わんづくりに挑戦! ～塩野町保育園・陶芸教室～

6月10日(火)塩野町保育園ゆり組年長17人の園児が祖父母などと一緒に、茶わんづくりに挑戦しました。

この陶芸教室は、園児たちと祖父母などに思い出づくりをしてもらおうと、羊工房の高橋さんの協力で、毎年各保育園で行われています。

祖父母などに手伝ってもらいながら、耳たぶほどの厚さに伸ばした粘土を、カップめんなどの空き容器に張り付け、形を整え、園児が型や棒で思いおもいの模様を描くと、お茶会で使う抹茶用の茶わんの形ができてきました。次に、お皿づくりに



チャレンジ。魚や葉っぱ、飛行機の形など、おばあちゃんと一緒に工夫を凝らしながら仕上げたお皿は、楽しい思い出が詰まった、世界に一つだけの作品となりました。

高橋さんは、この陶芸教室で「ゲームなどで遊ぶ時代に育った子どもたちに、自分の手でつくる楽しさ、使う喜びを知って欲しい」と話していました。

この日つくった茶わんは、高橋さんの工場で色付けし、焼き上げられた完成品が園児へ届けられるとのことでした。

## 県内唯一の県スポーツ地区大会 に400人が参加!

～県民スポーツの日～

6月15日(日)多目的グラウンドほか周辺施設で、「第44回県民スポーツの日朝日地区大会」が行われました。

種目は、ソフトボール、グラウンドゴルフ、ゲートボール、バドミントンの4競技で、総勢400人が参加し、熱戦を繰り広げました。

県民スポーツの日は、昭和39年に「第19回国民体育大会」が新潟県で開催されたことを記念して制定され、翌40年から各地で開催



されていきましたが、今年で44回目となる地区大会を開催したのは朝日地区だけとなりました。  
大会結果(敬称略)

### ◆ソフトボール(Aブロック)

優勝・下新保、準優勝・鷺ヶ巣  
【Bブロック】優勝・関遊イン  
g虎、準優勝・黒田スポーツ  
クラブ【Cブロック】優勝・高根  
B、準優勝・小川ソフトボール  
クラブ【Dブロック】優勝・三面  
SC、準優勝・中原ソフトA

### ◆グラウンドゴルフ 優勝・金子吉春(黒田)、準優勝・岩沢昭次(中原)、3位・遠山庄四郎(上野)、4位・菅原ウメ(早稲田)、5位・富樫ユミ子(早稲田)

◆ゲートボール 優勝・古渡路  
チーム、準優勝・中原ニコニコ  
チーム ◆バドミントン【小学  
校5・6年生の部】優勝・中嶋愛  
貴(高根)、準優勝・渡部未来(高

根【Aクラス】優勝・大場寛(岩  
沢)・菅原美沙(早稲田)、準優  
勝・小田琴美(布部)・菅原千香  
(早稲田)【Bクラス】優勝・富樫  
花穂(早稲田)・富樫綾香(早稲  
田)、準優勝・井上真歩(朝日中  
野)・菅原舞(岩沢)

## 北信越大会3位入賞

～中原ニコニコチーム～

5月31日(土)から2日間、長野県上田市で行われた、「第23回北信越ゲートボール選手権大会」に出場した「中原ニコニコ」チームが、第3位に入賞しました。

主将の鈴木吉栄さん(中原)は、「練習は厳しく、試合は楽しく。大会ではいつも選手の気持ちや体調に気遣って臨んでいる」と話していました。

70歳代が中心のメンバー7人



は、全国大会出場を目標に、毎日午後から3時間の練習を重ねています。

63歳からゲートボールを始め、チーム内最高年齢の長谷部昭作さん(82歳)は、「人との触れ合いが一番の楽しみで、元気をもらっている。生きがいです」と話していました。

## 村上市朝日地区戦没者 合同慰霊祭のご案内

とき 8月7日(木)

午前9時～10時30分

ところ 村上市総合文化会館

(旧朝日村総合文化会館)

対象

どなたでも参加できますので、ご近所お誘い合わせの上、おいでください。

問い合わせ

村上市社会福祉協議会朝日支所  
(☎50-7118)

市報7月1日号の地区だよりあさひの「大場澤城跡保存会 発足の記事」中、「式部氏」は「色部氏」、「畝形阻塞群」(連続縦掘)は「畝形阻塞群」(連続縦掘)、県の「有形文化財」は県の「史跡」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

## 短冊に願いを込めて

～さんぽく北小学校七夕飾り～

さんぽく北小学校(横山吉夫校長)の児童が七夕飾りに願いを込めた短冊をつけ、玄関に飾りました。児童会広報委員会の発案で、昨年からは始められた行事です。

短冊には「野球が上手になりますように」、「テストで100点がとれますように」など学校に関することや「地震が発生しないように」、「家族がみんな健康で暮らせますように」など、思いの願いが書かれました。

色とりどりの短冊と手作りの天の川など、きらきらときれいな七夕飾りを見上げる子どもたちの姿が印象的でした。



## 老人クラブのみなさん いつもありがとう

～多目的広場の草むしり～

山北老人クラブ連合会(本間實会長の皆さんが、山北多目的グラウンドの草むしりを行ってくれました。年4回、ボランティア活動として実施しており、今回は6月7日(土)に行い、次回は8月2日(土)に予定しています。皆さんの気持ちに感謝しながらグラウンドを利用したいものです。



## 基本動作を大切に

～新潟アルビレックスBB バスケケットボール講習会～

6月15日(日)山北総合体育館で、新潟アルビレックスBBによるバスケットボール講習会が開催されました。

新潟アルビレックスBBの嶋波(なま)コーチ指導のもと、山北中学校の生徒、スポーツ少年団の子どもたちが、今季から入団したホ・ドンギョ選手とともに練習を楽しみました。

BJリーグの第一線で活躍するコーチ、選手が実技を交えながらバスやスタンスなどの基本的な動作を指導。参加した子どもたちは、プロの技を身近で感じながら、熱心に取り組んでいました。



## 今年も海のシーズン到来

～「笹川流れの海開きイベント」～



本格的な海水浴シーズンの到来を前に、7月6日(日)、桑川漁港を会場に、「笹川流れ海の縁日」が開催されました。好天に恵まれ、夏の日差しの中、約800人が来場し、さまざまな催しを楽しみました。

大漁旗なびく勇壮な漁船パ

## 笑顔で楽しい親子の時間

～親子ふれあい教室～

幼児を対象に親子のふれあい、体力・友達づくりの場として3回シリーズの「前期親子ふれあい教室」が6月3日(火)に始まりました。参加した幼児は、お父さんやお母さん、友達と一緒にゲームなどを楽しみました。

後期は9月2日(火)から4回行われる予定です。後期からの参

リード、捕れたて鮮魚の販売、地元よさこいグループ「花・華・美」の演舞、子どもも大人も大興奮の活魚のつかみ取りや、地元特産品や宿泊券などが当たるビンゴ大会で大いに盛り上がりました。また、地元の若者グループ「夢21・さんぽく塾」のメンバーがイベントを盛り上げようと、子ども向けの水ヨーヨー釣りや綿あめ、ポップコーンなどの出店を開き、こちらも大勢の子どもたち

でにぎわいました。



加も可能ですので、多数の参加をお待ちしています。

(山北総合体育館☎77・2828)



## ハビハビくらぶ

骨盤矯正ストレッチやダンベルエクササイズで身体をきれいに整えましょう。託児所もありますので、育児中の方も気分転換にご参加ください。

と き 9月～11月第1・3木曜日  
午前10時～11時  
ところ 勤労青少年ホーム  
参加費 1回500円  
※託児料 1人300円  
※開催日の3日前までに  
お申し込みください



## 楽しくシェイプアップ ダイエット大作戦

NEW

『何をやってもやせない』という人必見！有酸素運動と筋力トレーニングを合わせて行い、リバウンドしにくい身体を目指します！！

と き 9月11日(木)～10月末  
毎週木曜日  
午後7時30分～8時30分  
ところ 村上体育館  
参加費 会員2,500円一般3,500円  
内 容 ランニングマシン、ダンベル体操、ボクササイズ など



NPO法人総合型スポーツクラブ  
WELNESS MURAKAMI  
ウェルネス むらかみ

村上三之町13-25 村上体育館内  
☎ 52-6311  
FAX 52-6154  
HP <http://www.w-murakami.com>  
申し込み・問い合わせ  
平日 午前9時～午後5時

## 鮭っ子クラブ夏休み企画！ 夏休み限定 夏休みフレンドパーク

楽しく体を動かして、新しいお友達をたくさんつくろう！

と き 8月5日(火)・7日(木)・  
19日(火)・22日(金)  
午前9時30分～11時

ところ 村上体育館  
対象 小学1～3年生  
参加費 500円  
(鮭っ子クラブ共通)

内 容 レクリエーション、  
ニュースポーツ など

☆鮭っ子クラブ会員募集中☆  
あそび感覚で楽しめるクラブです！さまざまな種目があります。  
各種目、随時申し込み受け付け中

## さわやかお茶の間教室

リハビリの先生による  
かんたん体操教室  
肩・腰・膝の痛みの相談もできます。お気軽にどうぞ。

と き 9月18日(木)  
午前9時30分～11時  
ところ 勤労青少年ホーム  
講師 新潟リハビリテーション  
専門学校  
理学療法士 金澤 先生  
参加費 500円

## 護身術体験スクール

犯罪被害から自分の身は自分で  
護る基本の技を習います。

と き 9月10日(水)～10月29日(水)  
午後8時～9時  
毎週水曜日 全8回

ところ 村上体育館 柔道場  
参加費 会員2,500円一般3,000円  
持ち物 運動のできる服装  
(あれば柔道着)  
申込締め切り 9月5日(金)

## トレッキング・登山ツアー

○大鳥池 (963m) / 鶴岡市  
と き 8月31日(日)  
午前5時30分 村上体育館集合  
参加費 会員3,000円 一般4,000円  
(9月予定)  
○剣龍峡 (630m) / 新発田市  
9月7日(日)  
○宝珠山 (559m) / 阿賀野市  
9月21日(日)

## 後期

### からだリフレッシュ計画

ヘルスアップ・健康向上目指して  
あなたのからだもリフレッシュ!!

と き 9月10日(水)～12月10日(水)  
水曜日 全12回  
午後7時30分～9時

ところ 村上体育館 ほか  
参加費 会員1,000円一般2,000円  
内 容 ウォーキング、エアロ  
ビック、軽スポーツ など

## 後期

### いきいき健康づくり教室

中高年向きの教室。健康・生きがい・仲間づくりが楽しくできます。

と き 9月9日(火)～12月16日(火)  
火曜日 全12回  
午前9時30分～11時

ところ 村上体育館 ほか  
参加費 会員1,000円一般2,000円  
内 容 ビーチボール、グラウンドゴルフ、ウォーキング、ミニテニス など

## SAQトレーニング教室

特別講師 吉田 謙介 氏 (株)クレマーージャパントレーニングコーチ  
子どもたちやアスリートには運動能力の向上、シニアには転倒予防や脳の活性化に効果がある基礎トレーニングを伝授します。この機会にプロのトレーナーのコーチングを受けてみませんか。

ジュニアスポーツの指導者やスポーツ愛好家もぜひ、ご参加ください。

### スポーツ指導者・一般の部 実技・講義

と き 8月8日(金)  
午後7時30分～9時  
ところ 勤労青少年ホーム  
参加費 1,000円

### 小学生の部 実技

と き 8月9日(土)  
午前10時～11時30分  
ところ 村上体育館  
参加費 300円

### シニアの部 実技

と き 8月8日(金)  
○村上体育館  
午前9時30分～11時  
○勤労青少年ホーム  
午後1時30分～3時  
参加費 300円  
※介護予防に携わっている  
人もぜひご参加ください



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>



きざし塾  
～災害レスキュー体験～

6月14日(土)、40人の参加で村上市消防本部へお邪魔してきました。

岩手県で地震があったため一部体験できないものもありましたが、たくさん消防士さんにご協力をいただき貴重な経験ができました。

♪パティの英語は楽しい♪

6・7月は12人の子どもたちと保護者がパティと楽しく英語に親しんでいました。



8月は中学生から社会人向けの教室を開催します。楽しく英語を勉強しましょう。

ひよママるーむ

バス遠足～さくらんぼ狩り～



6月18日(水)、親子5組でバスに乗って胎内フルーツパークへ行って楽しんできました。

保育園の給食弁当つくったよ



6月25日(水)、栄養士の大倉さんに保育園の給食を教えていただきました。

ひよの教室

6月2日(月)、バスで、お幕場へお散歩に行ってきました。  
※次回は8月4日(月)の「ひよ」

の教室で水遊びをしよう! です。

6月22日(日)男鹿半島へ爽やかな風を感じて走ってきました。次回は8月23日(土)・24日(日)の村上舞鶴クラブ親善ツリーングです。お楽しみに。

★セミナー紹介★

8月からの 初心者集まれ!



6月21日(土)新潟市体育館で行われ、13組26人が出場しました。

かみはやしスポーツ協会

県スポ スポレック大会出場!

9月からの フィットネスヨーガ 低体力・高齢の人もOK!

希望者大歓迎

6月22日(日)男鹿半島へ爽やかな風を感じて走ってきました。次回は8月23日(土)・24日(日)の村上舞鶴クラブ親善ツリーングです。お楽しみに。

希望者大歓迎

6月22日(日)男鹿半島へ爽やかな風を感じて走ってきました。次回は8月23日(土)・24日(日)の村上舞鶴クラブ親善ツリーングです。お楽しみに。

とき 9・10月の毎週水曜日

午後7時30分～8時30分

場所 神納東小学校

対象 一般

参加費 会員 2,500円  
非会員 3,500円

会場 神納東小学校

みんなで夏を満喫しよう!

花火&バーベキュー

とき 8月9日(土)

場所 塩谷の浜

対象 どなたでも

参加費 会員 1,500円  
非会員 2,000円  
小中学生 500円

希望者大歓迎

とき 9月7日(日)

場所 パルパーク神林アリーナ

対象 1チーム2,000円

参加費 1,000円

会場 パルパーク神林アリーナ

ごはんをいっぱい食べて体を動かす。元気を与える、楽しい俳句大募集。

とき 9月1日(月)～10月15日(水)

対象 どなたでも

参加費 無料

第4回

希楽々夏祭りカラオケ大会

毎年恒例となっている希楽々カラオケ大会です。今年もあなたの街の身近なあの人が出場します!

御家族やお友達、皆さんで遊びに来てください。

とき 8月17日(日)

午前9時30分 開場

午前10時 開演

午後3時15分 終了

ところ 神林農村環境改善センター

対象 どなたでも

入場料 無料

当日は、軽食・冷たいお飲物を販売します。また、来場者には、ささやかなプレゼントをご用意しています。ぜひ、足を運んでみてくださいね(\*^\_^\*)



# ○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
<b>村上地区</b>			<b>荒川地区</b>		
幹太(かんだ)	齋 藤 誠	山辺里	怜音(れいん)	駒 沢 廣 康	名割
結(ゆい)	増 田 寛	田端町	由衣(ゆい)	細 野 司	佐々木
陽希愛(ひのあ)	佐 藤 優	瀬波上町	創大(そうた)	佐 藤 浩 樹	坂町
朱里(あかり)	渡 邊 尚	岩船下浜町	紘大(こうだい)	山 田 純 也	坂町
萌々(もも)	佐 藤 直 樹	上相川	琳(りん)	前 田 哲	藤沢
陽(ひなた)	岡 田 正 樹	杉原	奈緒(なお)	齋 藤 友 和	貝附
輝愛(あきら)	村 山 風 太	新町	絢乃(あやの)	小 池 秀 之	下鍛冶屋
日風(にちか)	木 村 直	三面	<b>神林地区</b>		
瞬(しゅん)	本 間 良 春	若葉町	咲菜(さな)	倉 嶋 正 則	飯岡
彩海(あやみ)	伊與部 正 介	学校町	果那(かな)	板 垣 慎 一	福田
蒼太朗(そうたろう)	佐 藤 紳 介	新町	成悟(せいご)	鈴 木 亮 樹	松喜和
悠太(ゆうた)	関 進 一 郎	大欠	流生(りゅうせい)	岸 秀 夫	塩谷
里衣(りえ)	齋 藤 倫 明	新町	日茉莉(ひまり)	木 村 和 夫	北新保
佳穂(かほ)	砂 山 秀 之	大欠	<b>朝日地区</b>		
心菜(ここな)	川 崎 俊 晃	南町二丁目	菜々(なな)	小 池 豊	笹平
颯(そう)	中 山 真 康	南町一丁目	峰治(みねじ)	小 田 和 哉	塩野町
結翔(ゆいと)	太 田 正 康	山居町二丁目	暖人(はると)	小 池 裕 介	笹平

# ●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
<b>村上地区</b>			<b>神林地区</b>			<b>荒川地区</b>		
大 滝 千代司	62	下相川	横 山 俵 吉	84	下助渚	石 井 正 夫	61	荒屋
近 藤 サ ヨ	94	四日市	奈良橋 英 男	90	塩谷	小 林 菊 枝	75	坂町
栗 山 ハ ル	86	庄内町	内山 文左エ門	82	桃川	梅 津 茂 一	83	坂町
島 崎 辰 雄	92	二之町	鈴 木 浩	74	有明	山 本 マサイ	90	下鍛冶屋
齋 藤 甚 平	93	上町	八藤後 セ ン	90	上助渚	渡 邊 ミ ネ	80	大津
二ノ瀬 昭 二	81	門前	瀬 賀 清 子	50	指合	佐 藤 清 光	79	金屋
中 村 ト ク	97	上の山	<b>朝日地区</b>			伊 藤 一 郎	88	花立
大 滝 ハ ナ	94	山辺里	小 田 キヨ子	74	下新保	<b>山北地区</b>		
小 田 利喜得	77	岩船上浜町	飯 沼 善 吉	79	岩沢	齋 藤 ヨ リ	97	寒川
吉 田 美 年	79	下相川	相 馬 タカイ	96	高根	齋 藤 定 夫	86	北中
東海林 芳 久	83	飯野三丁目	吉 田 文 雄	70	原小須戸	渡 邊 勝 男	86	脇川
齋 藤 節 子	73	八日市	高 橋 彌壽子	93	大場沢	佐 藤 文 一	84	大沢
大 野 サ ク	89	岩船三日市	中 山 千 代	88	大須戸	大 滝 朋 子	80	北中
山 口 コ ウ	91	上の山	横 井 富 三	72	下新保	板 垣 ヨシノ	77	朴平
加 藤 マツエ	92	久保多町	島 田 スエ子	86	下新保	本 間 ヨ シ	90	笹川
山 中 キ ト	79	下相川	飯 沼 ハ ル	89	岩沢			
渡 部 由 藏	92	瀬波上町						

※保護者やご遺族などの了解を得て掲載しています  
 ※6月11日から7月10日までの届け出です(敬称略)

人口と世帯数(7月1日現在) ( )内は前月比

人口	♂ 33,461人(△31)	♀ 36,396人(△28)	計69,857人(△59)	世帯	22,789世帯(△11)
----	----------------	----------------	---------------	----	---------------

# 図書館ひろば

村上市立中央図書館 ☎53-7511

中央図書館特別開館デー

**8月8日(金)**

(開館時間 9:00~17:00)

## 新着図書

### 【中央図書館】

- ◆スカイ・イクリップス (森博嗣)
- ◆神の狩人 (柴田よしき)
- ◆CHICAライフ (島本理生)
- ◆かき氷の本 (福田里香)
- ◆農家と市民でつくる新しい市民農園
- ◆入門長寿〈後期高齢者〉医療制度
- ◆漆百科 (山本勝巳)
- ◆お茶のソムリエの日本茶教室 (高宇政光)
- 復讐プランナー (あさのあつこ)
- ハーフ (草野たき)
- ミラクル・ボーイ (ウルフ・スタルク)
- みずくさむらとみずべむら (カズコ・G.ストーン)

### 【朝日図書館】

- ◆やさしいため息 (青山七恵)
- ◆いすゞ鳴る (山本一力)
- ◆ベビーと過ごす至福の時間
- きのうの少年 (小森 真弓)
- さんさんさんかく

### 【荒川図書館】

- ゆーらりももんちゃん (とよたかずひこ)
- かおかおどんなかお (柳原良平)
- わたしの (三浦太郎)
- くつついた (三浦太郎)
- もうふ (ジョン・バーニンガム)

### 【神林図書館】

- おつきさまこんばんは (林明子)
- まるまる (中辻悦子)
- ぶーぶーじどうしゃ (山本忠敬)
- たんぼぼ (平山和子)
- じゃあじゃあびりびり (まついのりこ)

### 【山北図書館】

- ◆金色の野辺に唄う (あさのあつこ)
- ◆12歳からのインターネット
- ◆100%米粉のパン&お菓子

◆…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～

【荒川図書館】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

### 9月のパソコン研修会

①ワード入門研修(昼)

9月3日(水)～4日(木)

・ワードを初めて操作する人向け

②ワード中級研修(夜)

9月10日(水)～11日(木)

・文字入力とマウス操作が容易にできる人向け

③パソコン入門研修(昼)

9月17日(水)

・パソコンを操作するのがはじめての人向け

④インターネット入門研修(昼)

9月18日(木)

・文字入力とマウス操作が容易にできる人向け

⑤エクセル入門研修

9月24日(水)～25日(木)

・マウス操作が容易にできる人向け

時間 昼の講座は午後1時30分～3時30分

夜の講座は午後7時～9時

定員 各講座8人(先着順)

※申し込みは、8月19日(火)午前9時

時から電話で受け付けします。研修テキスト代として500円必要

### にいがた連携公開講座

平成21年5月から裁判員制度が実施されます。

この制度について分かりやすく解説します。

とき 9月6日(土)

午後1時30分～3時

ところ 教育情報センター

内容

「もし裁判員になったら」

講師 新潟大学法科大学院教授 齋藤 溢弘 氏

※入場は無料です。申し込みは教育情報センターまで

### 情報センター映画上映会

とき 9月5日(金)

午後7時～8時10分

上映作品

「裁判員―選ばれ、そして見えてきたもの―」

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。にいがた連携公開講座に関連した上映内容です。合わせてご覧ください。

# 村上のおたのしみ見どころ

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。



## たきぎのう 大須戸能「薪能」



新潟県無形文化財に指定されている大須戸能。  
 伝えによれば弘化元年(1844)年の冬に、庄内の黒川能役者蛸井甚助が大須戸に滞在した際、庄屋、神主など村人19人の能社中が、数年にわた

り熱心な指導をうけ、鎮守八坂神社の社殿ではじめて演能し、農家の人たちに受け継がれてきたものです。  
 神社の境内には、蛸井甚助が帰郷する際、記念に残したといわれる「黒川や上に流れて花の郷」なる句碑があります。  
 薪能は、帰省客にも郷土の伝統芸能を楽しんでもらおうと毎年お盆にみどりの里日本庭園の池の上に設置された特設舞台で、かがり火の薄明かりの中で演能されるものです。今年の番組は、「狂言「瓜盗人」と能「紅葉狩」となっています。

新能は、帰省客にも郷土の伝統芸能を楽しんでもらおうと毎年お盆にみどりの里日本庭園の池の上に設置された特設舞台で、かがり火の薄明かりの中で演能されるものです。今年の番組は、「狂言「瓜盗人」と能「紅葉狩」となっています。

とき 8月15日(金)

開場 午後6時

開演 午後7時

終演予定 午後9時

ところ 朝日みどりの里日本庭園特設能舞台

※観覧料は無料です。雨天の場合は市総合文化会館大ホールで行います



## 編集後記

▶ビールのおいしい時期となりました。週末は家族や友人たちと海へ出かけて、缶ビール片手にわいわいバーベキュー。ホテルなどの施設で行うビアガーデン。どちらもたまらない夏のイベントです。しかし、そんな私の楽しみの中にひっそりと潜んで、畏にかかのを待ちかまえているメタボリックくん…。気分も乗っているからか、必要以上に飲んだり食べたりしてしまいます。皆さんは、いかがでしょうか? 「夏は汗をかくのだからたくさんビールを飲んでいいんだ」と自らに言い聞かせたりしていませんか? 自分の体はひとつだけ。自分の体と相談しながらおいしいビールを飲んで楽しい夏を過ごしましょう。☺

## 今月の表紙

7月、海水浴シーズンを前に村上市内の海水浴場では海開きが行われました。写真は山北地区桑川漁港を会場に「笹川流れ海の縁日」で行われた活魚のつかみ取りでのひとコマです。(詳細記事19ページ)

## 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/i/ml/>  
 右のQRコードで読み取るだけで簡単アクセス

