



市報

むらかみ

MURAKAMI

No. 24

2010年

3



主な内容

- 引越しのときは手続きを…………… 2～3ページ
- 荒川・神林・朝日地区もプラスチック製容器包装の分別収集を始めます…………… 4ページ
- 荒川胎内IC～神林岩船港ICが開通 …………… 5ページ
- 医療費の節減にご協力ください…………… 8～9ページ

お知らせ版

進学・就職・転勤などの季節です

引っ越しのときは手続きを



春は進学、就職、転勤などによる引っ越しが多くなる季節です。住所が1年以上変わるときは、さまざまな手続きが必要になりますので、忘れずに行ってください。また、市では、窓口が混雑する3月30日(火)、3月31日(水)、4月1日(木)の3日間、市役所本庁・支所の窓口業務を午後7時まで延長します。(3ページ下段囲み参照) どうぞご利用ください。

こんなときに届け出が必要です		届け出期間	届け出に必要なものなど
市外から引っ越してきたとき	転入届	住み始めてから14日以内(引っ越し後)	①届出人の印鑑 ②国民健康保険や後期高齢者医療保険、介護保険などの保険証や医療費助成受給者証など ③年金手帳 ④転出証明書(転入時) ⑤届出人の免許証など、本人の身分証明書
市内で引っ越したとき	転居届		
市外へ引っ越すとき	転出届	転出前	

※住所の異動届や証明書の交付は、土・日曜日、祝日や市役所開庁時間外に対応することはできません

住所異動の手続き

学生や単身赴任している人も、1年以上家族と違う場所で暮らす場合は、実際に居住する住所地に住民登録をする必要が

あります。住所を異動しても成人式などは地元で参加できますが、異動手続きを怠ると適切な住民サービスが受けられなくなる場合や、異動手続きの指導を受ける場合があります。
住所が変わったときは、市民課、または各支所市民生活課各連絡所の窓口で手続きをしてください。(左表参照)

■問い合わせ

市民課市民・年金係
☎ 53・2111(内線282)
または各支所市民生活課市民・年金係

水道・下水道の手続き

水道・下水道は、使用を開始したい日、使用を中止したい日のそれぞれ5日前までに、次のことを連絡してください。

※閉栓時の立ち会いは不要です。ただし、メーターが宅内にある場合は、必要となります

●転入のとき

①住所 ②氏名 ③使用を始める日 ④日中連絡がとれる電話番号 ⑤料金の支払い方法(なるべく口座振替でお願いします)

●転居・転出のとき

①お客さま番号 ②住所 ③氏名 ④使用を中止する日 ⑤連絡先(引っ越し先の住所) ⑥日中連絡がとれる電話番号
水道・下水道の閉栓時には、料金の精算が必要になります。精算方法は、閉栓の連絡をいただいた際にお聞きします。

■問い合わせ

水道局業務係
☎ 66・6111(内線234)
または各支所上下水道係

自動車・バイクの手続き

自動車税や軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。

他人に譲渡や廃棄した場合、引越して住所が変わった場合などは、3月中に変更の手続きを行わないと以前の登録のまま課税されます。手続きは早めにお願います。

■手続きおよび問い合わせ

●市役所で手続きができるもの
 ・原動機付自転車・小型特殊自動車・ミニカー
 税務課管理係
 ☎53・2111(内線211、212)または各支所市民生活課税務係

●市役所で手続きができないもの
 ・自動車

北陸信越運輸局新潟運輸支局
 ☎050・5540・2040

軽自動車
 全国軽自動車協会新潟県事務取扱所
 ☎025・275・5704

二輪の小型自動車
 北陸信越運輸局新潟運輸支局

☎050・5540・2040

国民健康保険の手続き

保険証の切り替えが必要な人は忘れずに届け出をしてください。

●国保をやめるとき

こんなとき	手続きに必要なもの
職場の健康保険に変わったとき	印鑑、国保と職場の健康保険の両方の保険証(職場の健康保険証が未交付のときは、加入したことを証明するもの)
職場の健康保険をやめたとき	印鑑、職場の健康保険をやめた証明書、厚生年金などの受給者は厚生年金証書など
職場の健康保険の被扶養者から外れたとき	印鑑、被扶養者を抹消された証明書または抹消された保険証

●国保に入るとき

こんなとき	手続きに必要なもの
職場の健康保険をやめたとき	印鑑、職場の健康保険をやめた証明書、厚生年金などの受給者は厚生年金証書など
職場の健康保険の被扶養者から外れたとき	印鑑、被扶養者を抹消された証明書または抹消された保険証

■問い合わせ

保健医療課国保係
 ☎53・2111(内線252、253)または各支所地域福祉課国保医療係

国民年金の手続き

国民年金は、次のようなとき、届け出が必要となります。

- ・20歳になったとき(すでに会社員である場合は不要)
- ・60歳になる前に会社を退職したとき
- ・収入が増えて配偶者の扶養から外れたとき、または離婚したとき

- ・配偶者が会社を退職したとき
- ・氏名や住所が変わったとき(年金受給中の人も必要です)
- ・海外に転出する人が、引き続き国民年金に加入を希望するとき
- ・60歳以上の人で引き続き国民年金に加入を希望するとき

■問い合わせ

市民課市民・年金係
 ☎53・2111(内線285)
 または各支所市民生活課市民・年金係

3月30日(火)・31日(水)・4月1日(木) 市役所の窓口を延長します

市では3月30日(火)・31日(水)・4月1日(木)に下表のとおり市役所の窓口業務を延長しますので、ご利用ください。時間はいずれも午後7時までです。

主な手続き	担当課
戸籍・住民票などの証明書の発行、印鑑登録、住所の異動届、国民年金の加入・喪失の届け出、パスポート申請など(ただし住民基本台帳ネットワーク関連、公的個人認証サービスの業務は行いません)	市民課
国民健康保険・後期高齢者医療保険の各種申請、母子健康手帳の交付など	保健医療課
介護保険の異動関係届など	介護高齢課
乳児・子ども・ひとり親家庭等・重度心身障害者の医療費助成受け付け、受給者証の発行、そのほかの申請受け付け業務など(生活保護および相談業務を除きます)	社会福祉課
所得・課税証明(申告していない人は発行できない場合があります)、扶養証明書、営業証明書、評価額証明書、納税証明書、資産証明書、軽自動車税納税証明書(車検用)、名寄帳の写しの発行など	税務課

・各支所でも上記と同じ業務を行います。ただし、岩船連絡所、上海府連絡所では行いません。

荒川・神林・朝日地区も

プラスチック製容器包装の分別収集を始めます

市では、平成22年7月から家庭から出されるごみの分別方法の一部を荒川・神林・朝日地区で変更します。これは、焼却処分されているごみの減量化と再生利用をさらに進めることで、CO²（二酸化炭素）の排出量を抑制するなど、地球環境への負荷を軽減させるためにとても重要なことです。

皆様のご協力をお願いします。



プラスチック製容器包装

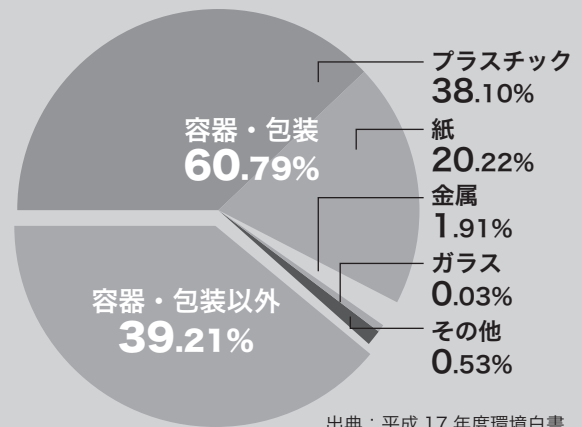
荒川・神林・朝日地区で7月からプラスチック製容器包装（プラ）の収集を開始します。食品トレーやカップ麺の容器などは、6月までは「発泡」として区分、収集しますが、7月からはプラと一緒に収集します。

※村上・山北地区では、食品トレーやカップ麺の容器などは、平成22年度は「発泡」として収集します

平成22年 7月～ 試行収集
10月～ 本格収集

家庭から出るごみの割合

容積比（平成17年度）



- ◆詳しい収集日程は、「ごみ収集カレンダー」をご覧ください。（3月中旬ころ、市内の全世帯へ配布します）
- ◆荒川、神林、朝日地区ではプラスチック製容器包装の分別方法について説明会を予定しています。詳細は決定次第お知らせします。

===プラスチック製容器包装とは===

主な収集品目



ケース類
ボトル（PET製は除く）
カップ類
トレイ
袋、包装用フィルム
その他（PETボトルのふたなど）

収集しないもの

おもちゃ・歯ブラシ
ハンガー・弁当のスプーン・バケツ・洗面器 など

材質はプラスチックでも商品の容器包装でないものは対象外



このマークが目印です

商品の容器や包装に使用されていたもので、商品（中身）が消費、または分離された際に不要になるプラスチックのことです。商品そのものは対象外です。なお、汚れがひどくリサイクルできない物は、可燃ごみとして収集します。

●問い合わせ 環境衛生課生活環境室 ☎53-2111（内線272、273）

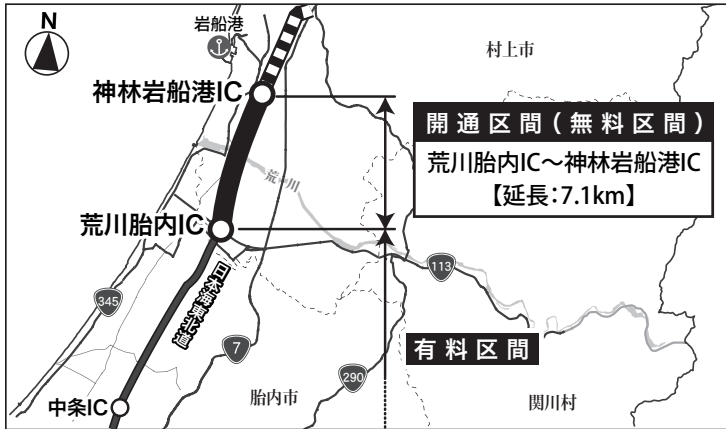
3月28日(日)

日本海東北道 荒川胎内IC、 神林岩船港IC間が 開通します

北陸地方整備局新潟国道事務所が整備を進めてきた日本海東北道の荒川胎内ICから神林岩船港IC間(延長7.1キロメートル)が、3月28日(日)に開通します。

なお、大型車両は神林岩船港インターチェンジ(IC)と国道7号の間は、国道345号経由でのアクセスとなりますので、神林岩船港ICをご利用の際はご注意ください。

●位置図



●整備効果

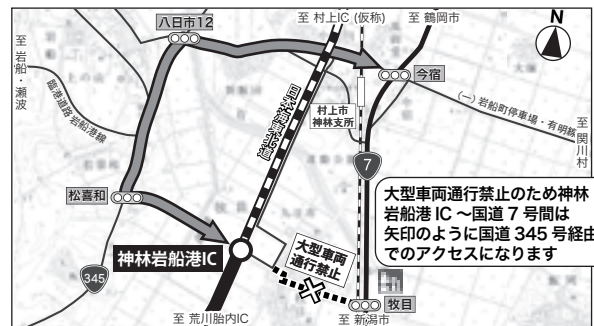
●神林岩船港IC周辺図

その1 瀬波温泉や岩船港(粟島フェリー乗り場)へのアクセスがスムーズになります。

新潟市方面(荒川胎内IC)から岩船港への所要時間19分 → 11分【約8分短縮】

その2 厚生連村上総合病院や県北地方で唯一救命センターを併設している県立新発田病院への搬送時間が短縮します。

神林岩船港IC周辺から県立新発田病院への搬送時間
43分 → 36分【約7分短縮】

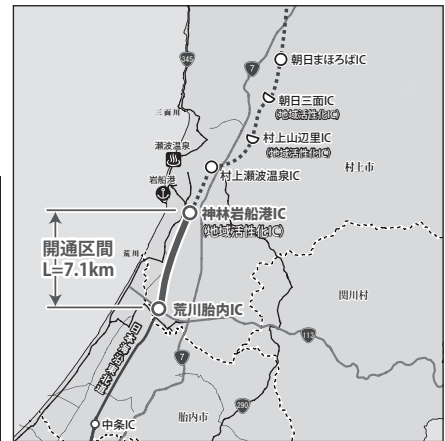


インターチェンジ名称が決まりました

これまで仮称であった、荒川胎内IC以北の5カ所のIC名称も下表の通りに決定しました。

IC名称に「温泉」の名前が付くのは全国初です。

IC名称		所在地
仮称名	正式IC名	
神林IC	神林岩船港IC	かみはやしいわふねこう 村上市牧目
村上IC	村上瀬波温泉IC	むらかみせなみあんせん 村上市上助沢
村上第二IC	村上山辺里IC	むらかみさべり 村上市下相川
朝日第二IC	朝日三面IC	あさひみおもて 村上市大場沢
朝日IC	朝日まほろばIC	あさひまほろば 村上市猿沢



●問い合わせ 北陸地方整備局 新潟国道事務所 計画課 ☎025-244-2159
北陸地方整備局 羽越河川国道事務所 工務第二課 ☎0254-62-3211
村上市建設課維持管理係 ☎53-2111 (内線516~518)

平成21年度

地域審議会だより No.2

市の均衡ある発展と公平な行政サービスを担保するため、「地域審議会」が設置されています。

地域審議会とは、①合併市町村基本計画の変更や執行状況、②地域振興のための基金の活用、③予算編成の事業などの要望に関する事項、④基本構想、各種計画の策定および変更、⑤その他市長が必要と認める事項のうち、市長の諮問に対して答申を行います。また、地域の施策などについて、市長に対し意見を述べることができます。

今年度の地域審議会は、各地域審議会でも出された意見を踏まえ、「村上市における地域活性化の方向性」をまとめて、市長に意見書にして提出しました。

市ではこの意見書を受けて、市のまちづくりに反映させていきます。

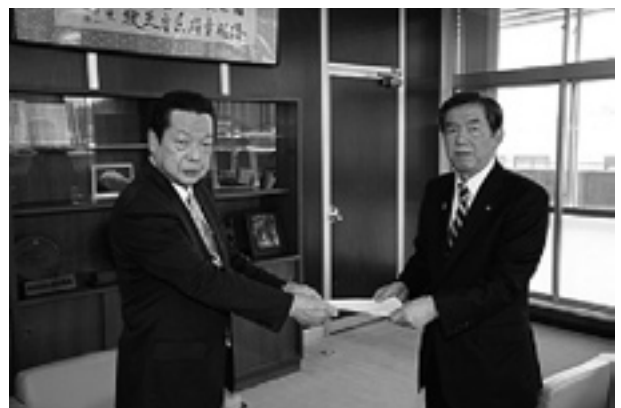
◇村上地区の提案(要約)◇

- ・ 交流人口増加による経済効果の拡充および「村上の良さ」をアピールしていただきたい。
- ・ 第1次産業の振興、地元企業への支援、企業誘致と、瀬波温泉を中心とした観光産業の活性化を推進していただきたい。
- ・ 町内や集落公民館の充実、市民団体などの活動拠点を整備していただきたい。
- ・ 保護者の就労環境を踏まえた保育環境の充実、高齢者などが生きがいをもって暮らせる施策を充実してほしい。
- ・ 村上駅を中心としたその周辺の利用計画を早期に策定していただきたい。
- ・ 各支所の権限を見直し、地域完結型への転換と、要望や相談に対応できる行政体制整備に努めていただきたい。



◇荒川地区の提案(要約)◇

- ・ 高速交通網の整備に伴う空洞化への対策として、商業拠点の形成など、地区の魅力を向上させることが必要。
- ・ 県立坂町病院の活性化のために、病院を利用しやすい環境に整えることも大切。交通弱者が利用しやすい新たな公共交通の形を検討し、利用面からも地域医療の充実に取り組んでほしい。
- ・ 若い世代の人たちが「ここで生きる」ための、魅力的なベッドタウンとしての条件整備を進めていくべきである。
- ・ 「日本一の清流 あらかわ」をもっとPRし、さまざまな産物の付加価値を高め、活性化につなげていくべきである。
- ・ 清流を守っていくための活動に対して支援をし、地域が一体となった環境保全活動に拡げていくべきである。
- ・ 市の「南の玄関口」として景観面からも地域のイメージを高めて、荒川地域および村上市の良さをPRしていくことが望まれる。



◇山北地区の提案(要約)◇

- ・支所に一定の権限を付与し、支所完結型の業務体系の確立を図ること。
- ・職員と組織機構の見直しおよび支所機能充実に伴う予算配分などは、画一的ではなく地域性を十分考慮して行うこと。
- ・職員の資質向上と地域に愛着を持った職員の育成を図ること。
- ・「協働のまちづくり」推進のため、行政と住民の役割を周知するとともに、行政としての具体的な支援策を示すこと。
- ・公共交通機関および民間事業者と連携し、地域に密着した新たな交通手段の早期導入を図ること。
- ・消防団員確保と自主防災組織の設立と充実への積極的支援、有事の際の事業所などとの相互協力体制づくりを進めること。
- ・第一次産業の活性化のため「地産地消」への積極的な取り組みと「特産品」開発などへの行政の積極的な取り組み、民間による『コミュニティビジネス』創設への支援を積極的に行うこと。
- ・次代を担う子どもや若者が地域行事やまちづくりへ参画できる場の提供や支援を積極的に行うこと。



◇神林地区の提案(要約)◇

- ・市全体の施策展開として、河川防災、結婚支援および企業誘致などによる定住の施策を図っていただきたい。
- ・地域活動への住民参加の現状および自治会などの現在の活動運営状況を踏まえ、協働のまちづくりでは次の点に留意していただきたい。
 - ①今活動している自治組織、住民団体およびコミュニティ組織などの活動を尊重すること。
 - ②協働のまちづくりの実施にあたっては、既存の組織と連携して推進すること。
 - ③協働のまちづくりの推進にあたっては、組織の活動に対して必要な支援をすることができると。



◇朝日地区の提案(要約)◇

- ・高速道路を最大限に利用したみどりの里の観光活性化策を展開し、交流人口の拡大を図る。
- ・二子島森林公園、朝日スーパーラインなどを有する広大な地域についても大自然を生かした観光を推進し、施設の整備を充実させること。
- ・若者の就労場所の確保を村上市全体の長期的な活性化策として位置づけることを要望する。
- ・協働のまちづくりの推進には人材の育成が大切であり、市は十分な支援と持続性を持って取り組んでいただきたい。



次年度の予定

平成22年度の地域審議会は、審議会委員の改選の後、新たなテーマを設けて開催してまいります。

※提案書全文は、市のホームページに掲載しています(トップページ)↓「目的別メニュー」の「地域審議会」↓「平成21年度地域審議会」

●問い合わせ

政策推進課まちづくり推進室
☎ 53・2111(内線332)

医療費の節減にご協力ください

国民健康保険や長寿医療制度は、病気やけがをしたときに、安心して医療機関にかかることができる大切な医療保障制度です。

保険から支払われる医療費は、制度加入者の皆さんの保険税と、国や県の補助金と市の負担金などで賄われています。

しかし、医療費は増加傾向にあり、支払いに充てるお金が足りなくなってきました。すでに増加する医療費を賄いきれなくなっていることから、次のことにご協力をお願いします。

かかりつけ医を持ちましょう



複数の医療機関を駆けもちして受診すると、医療費が増加する原因になります。

かかりつけ医を決めておくと、病歴や個人の体質などを把握しているため、薬の飲み合わせや重複処方を防ぐことができます。

また、家の近くにかかりつけ医を持てば、気軽に相談できる関係を築きやすいので安心できます。

正しい食生活を送りましょう

生活習慣病をはじめ、治療に長い期間を必要とする慢性疾患の患者が増えています。生活習慣病を防ぐには、正しい食生活が必要です。

健康には腹八分目といわれるように、食事の量を「次の食事の前に空腹を感じる程度」に抑えるような生活リズムを身につけることが、正しい食生活につながり健康維持や老化防止に効果的だといわれています。



定期的に健康診断を受けましょう



年に1度の健康診断は、自分の健康状態を知る大きな手がかりになります。

病気の早期発見・早期治療は、生活習慣病などの予防や改善には欠かせません。市では、集団健診や個別健診などを行っていますので、積極的に利用してください。

ジェネリック医薬品を使いましょう



ジェネリック医薬品とは、製薬会社が開発した新しい医薬品（先発医薬品）の特許が切れた後に、別のメーカーが同じ成分でつくった薬のことで、後発医薬品とも呼ばれています。

薬を新たに開発して販売するためにかかる費用は、数百億円ともいわれています。しかし、ジェネリック医薬品は、すでに使われていて有効性も安全性も確かめられた成分ですから、開発にかかる費用が少ないため、先発医薬品より約3割から7割ほど価格が安くなっています。

ジェネリック医薬品を使うには、医師が特に先発医薬品を指定しない限り、薬局に申し出るだけでジェネリック医薬品を選択できます。

また、ジェネリック医薬品を使えば医療制度の医療費だけでなく、皆さんが薬局で支払う薬代も節約することができます。

診察時間内の受診を心がけましょう

急病や大きなケガをした場合、夜間や休日に医療機関で受診することは当然です。しかし、急病でもないのに時間外や休日に受診すると別料金が加算され、医療保険が支払う医療費も皆さんが支払う医療費も増加します。

また、お金の問題だけではなくありません。この地域の救急医療は村上総合病院と県立坂町病院で対応していますが、この2病院に時間外診療の患者が集中すると、救急医療を担う病院勤務医の負担が増加して日常の医療活動の妨げとなり、結果的に医師が不足する地域となる恐れがあります。



「予防」をしましょう



「健康は最大の節約」といいます。病気やケガをしなれば医療費はかかりませんし、治療のための時間も必要なく、趣味や家族との時間もできます。

手洗いや歯みがきを習慣づけ、適度に運動や休息を取り、暴飲暴食や塩分の摂り過ぎに注意し、喫煙や常習的な飲酒を控えることが重要です。まずはできることから始めてみてください。

市では少しでも負担の少ない国民健康保険制度、長寿医療制度の運営を目指し、運営費の節減に努めています。これも市民の皆さんのご協力がなくては大きな効果を上げることができません。

皆さまのご理解とご協力をお願いします。

●問い合わせ 保健医療課国保係 ☎53-2111 (内線251、252)



トキめき新潟国体

トキめきをありがとう!!

— 村上市開催競技実績報告 —

「燃えつくせ！君のパワーを村上で」のスローガンの下、村上市で開催された7競技の参加者数などの実績をまとめました。

大会には多くの市民の皆さんから心のこもったご支援やご協力、また、温かい応援をいただき無事終了することができました。

国体の様子は多くの写真を取り入れて大会報告書にまとめました。この報告書は、中央図書館や各地区公民館に配置していますので、ぜひご覧ください。

また、市ホームページの「トキめき新潟国体」からも大会報告書がご覧になれます。

大会参加者・観覧者数

(単位：人)

競技名	選手・監督	観覧者数	大会関係者数	合計	期間
相撲	469	7,212	2,119	9,800	9月27～29日
銃剣道	193	4,035	1,129	5,357	10月3日～5日
高等学校野球(軟式)	157	3,438	1,411	5,006	9月27～30日
トライアスロン	93	10,000	800	10,893	9月27日
3B体操	930	540	118	1,588	10月4日
リズム体操	576	1,372	62	2,010	10月4日
スケートボード	150	610	67	827	9月26日
合計	2,568	27,207	5,706	35,481	

大会関係者…競技会役員や競技役員、競技補助員、競技会係員、競技会補助員、ボランティア、報道員、視察員など

宿泊者数

(単位：人)

競技名	選手・監督 参加数	選手・監督		競技(会)役員		宿泊施設数
		上段:延宿泊者数 下段:宿泊者実数	上段:延宿泊者数 下段:宿泊者実数	上段:延宿泊者数計 下段:宿泊者実数計		
相撲	47都道府県	1,873	378	2,251	29施設の内 市内13施設 県外16施設	
		596	129	725		
銃剣道	47都道府県	849	171	1,020	9施設	
		244	56	300		
高等学校野球 (軟式)	10チーム	866	171	1,037	12施設	
		187	54	241		
トライアスロン	47都道府県	299	64	363	8施設	
		162	56	218		
合計		3,887	784	4,671	58施設	
		1,189	295	1,484		

トキめき新潟国体村上市実行委員会運営費の推移

平成22年2月15日現在

【歳入】 (単位：千円)

項 目	平成20年度	平成21年度	合 計
市補助金	45,802	154,767	200,569
前年度繰越金	126	6,678	6,804
その他	306	1,655	1,961
合 計	46,234	163,100	209,334

【歳出】 (単位：千円)

項 目	平成20年度	平成21年度	合 計
総務費	3,228	5,382	8,610
相撲競技費	34,021	69,703	103,724
銃剣道競技費	2,307	18,174	20,481
高等学校野球(軟式)競技費	—	14,888	14,888
トライアスロン競技費	—	18,117	18,117
スケートボード費	—	2,140	2,140
リズム体操費	—	536	536
3B体操費	—	1,593	1,593
相撲お成り費	—	372	372
県民運動費	—	6,920	6,920
ボランティア費	—	1,600	1,600
炬火リレー費	—	1,550	1,550
合 計	39,556	140,975	180,531

※平成21年度の残金は、村上市一般会計に繰り入れします



第64回国民体育大会「トキめき新潟国体」を終えて

第64回国民体育大会「トキめき新潟国体」は、私たちに多くの感動と大きな成果を与えてくれました。この大会で新潟県は、男女総合成績第1位の天皇杯と女子総合成績第1位の皇后杯を獲得することができました。

市では、正式競技の「相撲」、「銃剣道」、公開競技の「高等学校野球(軟式)」、「トライアスロン」をはじめ、デモンストレーションとしてのスポーツ行事では「スケートボード」、「リズム体操」、「3B体操」の7競技を開催しました。それぞれの競技会場では力のこもった声援を送っていただき、各競技とも熱戦が繰り広げられ、大会は大いに盛り上がりました。

この間、ボランティアで参加していただいた皆さんをはじめ、多くの市民の皆さんに多大なるご支援とご協力をいただき、無事に終えることができました。全国からお出でいただいた選手や監督、または応援団の皆さんからは、村上市民の「おもてなしの心」にとっても感動したとの声が数多く届けられました。

大会の成功と訪れた人たちの笑顔は、一重に市民の皆さんのやさしさと温かさによるものであり、心からお礼を申し上げます。ありがとうございました。

トキめき新潟国体村上市実行委員会

聞いてください

私たちの市への思い

第2回 市長とのふれあいトーク結果 (朝日・山北地区)

1月8日に山北中学校、13日は朝日中学校の生徒を対象に、「第2回市長とのふれあいトーク(市政懇談会)」を開催しました。

普段、生徒の皆さんが生活している中で思う、市政に関するさまざまな意見や要望がたくさん挙げられ、今後のまちづくりにおいても貴重な懇談会となりました。

当日、出された意見や要望などは、ホームページで公表します。今月号では、懇談会の内容を抜粋して紹介します。



朝日支所旧議場にて

問 新しいゴミ処理場が作られるそうですが、なぜ朝日地区の檜原・板屋越集落の周辺に計画されたのでしょうか。平成12年5月に「改築のときには他の地区へ移転してほしい」という内容の要望書が出されていたと聞いていますが、この扱いはどのようにになったのでしょうか。
また、建設後の環境面での対策はどのように考えてますか。
(朝日中学校)

答 周辺集落の要望などもあり、市内各地の調査や検討をしながら、現在の「運搬コスト」などから、現在のゴミ処理場周辺が最も適しているという結論に達しました。そのため、地元の檜原・板屋越集落に新しいゴミ処理場の計画をお願いして、同意をいただくことができました。
環境問題については、施設が、大気や水質、騒音、振動、悪臭などで周辺に大きな支障を及ぼさないか、1年余りかけて調査し、検討の上で建設にこりかからります。
ごみの資源化・減量化をさらに進め、温室効果ガスの排出抑制に努め、環境にやさしい施設の建設に取り組んでいきます。
建設後も排気ガスやダイオキシンなどの検査を行い、地域の皆さんの安全安心を確保し、万全な体制をとっていきます。

問 公共交通機関を見直す計画はありますか。高速道路はいつできるのですか。(山北中学校)

答 村上市公共交通活性化検討委員会を立ち上げ、村上市全体の公共交通を見直す計画づくりを進めています。計画に沿って路線や運行時間の見直し、地域内を巡回するミニミニバスや



山北中学校体育館にて

問 朝日地区には小児科や総合病院がなく、市全体でも不足していると感じます。朝日地区にもお医者さんが来てくれるように、市からお金を援助するなどの対策はできないでしょうか。
(朝日中学校)

答 朝日地区には、佐藤医院、市営布部診療所のほか4つの歯科

予約型の移動手段の実証実験をする予定です。
高速交通網は、荒川胎内ICまで開通しています。以北は国の直轄道路となります。神林岩船港ICまでは今年度末までに開通予定です。朝日地区までは平成22年度中に開通予定です。朝日地区から山形県温海地区間も建設の促進を働きかけていきます。

医院があります。また、今春には、大場沢に新たな内科医院が開院する予定があるとも聞いています。
特に要望の強い「小児科」は市全体で17医院、朝日地区では佐藤医院だけで、市全体でも朝日地区でも不足していると考えていますので、医師の確保、医療機関の充実に努力してまいります。

しかしながら、医師不足は全国的な問題であり、中でも小児科と産婦人科医の確保は難しいことから、国策として、医師確保の政策が必要であると考えています。
問 将来大学に進学したいですが、市内にも大学を設置してもらいたいです。(山北中学校)

答 4月1日に新潟リハビリテーション大学が開学しますが、興味があったら、オープンキャンパスなどを利用して見学してください。
村上市には、奨学金制度もありますので、この制度を活用し、大学や短大、専門学校などへの進学を目指して勉強に励んでもらいたいです。

●問い合わせ
政策推進課広報係
☎ 53・2111(内線335)



知っていますか？ 「成年後見制度」

本人の判断能力が十分でない場合に法律的に保護し、支えるための制度です。例えば、認知症や物忘れ、障がいがある人などが、預貯金の解約や福祉サービス契約の締結、不動産の売買などをする必要があっても、本人の判断能力が十分でなければ、そのような行為はできませんし、本人だけに任せていたのでは、不利益な結果を招く恐れがあります。

そのため、本人を援助する人が必要であり、判断能力が十分でない人のために家庭裁判所が援助者を選び、援助者が本人のために活動するものが成年後見制度です。

利用できるのはどんな人？

利用できる人は、判断能力が十分でない人です。本人の判断能力の程度によって、次のように区分されます。

- (1) 本人の判断能力がまったくない場合 → 後見
- (2) 本人の判断能力が特に不十分な場合 → 補佐
- (3) 本人の判断能力が不十分な場合 → 補助

※十分な判断能力がある段階から、あらかじめ備える「任意後見制度」もあります

どのような支援が受けられるの？

家庭裁判所が申し立てに基づき、本人に最も適切な人を選ぶことで、法律的に保護して支援します。選ばれた人は、本人の代わりに財産管理や身上監護を行います。

- ・財産管理とは…預貯金の管理、不動産の処分など本人の年金や資産、負債の有無、収入、支出を把握し、本人のために必要な支出を計画的に行う行為です。
- ・身上監護とは…入院手続きや費用の支払い、介護保険サービスの利用手続きなど、本人の身上の世話や療養看護に関する行為です。

どのように手続きすればよいの？

申し立て先は、本人の住所地を管轄する家庭裁判所です。申し立てができるのは本人や配偶者、四親等内の親族です。ただし、本人に身寄りがない場合や、家族による虐待がある場合は、市町村長の申し立てが可能です。※申し立ての際には一定の経費が必要です

介護予防事業のお知らせ

介護予防教室

「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 市内在住の65歳以上で生活機能の低下が認められる人（介護保険認定者は対象外）

※地域包括支援センターの職員などが身体状況等を確認します

とき 4月～9月までの約6カ月間（週1回）

ところ 各支所保健センターなど（送迎あり）

●問い合わせ

介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111（内線363、364）

各支所地域福祉課介護保険係 荒川地区 ☎62-0095、神林地区 ☎66-6111（内線121）

朝日地区 ☎72-6887、山北地区 ☎77-4053

借金問題の解決は 『相談』から！

お役立ち☆

くらしの情報⑨

問い合わせ：村上市消費生活センター
☎53-2111 (内線287)

借金の返済などでお悩みの人、または身近に借金のことでお悩んでいる人がいましたら、下記の相談窓口へのご相談、ご紹介をお願いします。

クレジットや消費者金融でお金を借り、返済に困っているが「誰にも相談できない」、「どうしよう」と悩んでいる人はいませんか。

悩んでいるだけでは、借金は解決できません。

●ひとりで悩まずに、ご相談ください。

消費生活センターや各支所の市民生活課市民・年金係では、専門家に相談するまでのお手伝い（解決方法や司法書士・弁護士の費用が工面できない場合に利用できる制度などの情報提供）をしています。お気軽にご相談ください。



県内の主な相談窓口

新潟県弁護士会（多重債務相談無料電話ガイド）	☎025-222-5533
相談時間 月～金曜日 午前10時～午後3時 ※面談による相談も無料で実施	
新潟県司法書士会（多重債務ホットライン）	☎025-225-9333
相談時間 月～金曜日 午前10時～正午、午後1時～4時	
関東財務局新潟財務事務所	☎025-229-2788
相談時間 月～金曜日 午前8時30分～正午、午後1時～4時30分	
財団法人 日本クレジットカウンセリング協会新潟センター （多重債務ほっとライン）	☎025-248-3311
電話相談・カウンセリング予約受付時間 月～金曜日 午前10時～午後0時40分、 午後2時～4時40分 カウンセリング（面談による相談）は、火・木曜日の午後2時～5時 ※予約制	
法テラス新潟（民事法律扶助による無料法律相談）	☎050-3383-5420
相談には事前予約が必要（収入・資産が一定基準以下の人が対象） 予約受付時間 月～金曜日 午前9時～午後5時	
新潟県消費生活センター	☎025-285-4196
相談時間 月～金曜日 午前9時～午後4時30分（来所相談は予約制です） 土曜日 午前10時～午後4時30分（電話相談のみ）	

なるほど！健康



健康診断のお話

新潟県立坂町病院長 鈴木 薫

皆さんは健康診断を受けていますか。健康診断はなぜ受ける必要があるのでしょうか。

病気には、さまざまなものがある

世の中にはさまざまな病気があります。病気には症状が早くから出るものと、軽いつちは症状がなく、症状が出るころには、既に重症となっているものがあります。症状が早くから出る病気は、本人が自覚して医療機関を受診するため、手遅れになる危険は少ないです。一方、症状が出にくい病気は発見が遅れ、病気が見つかったときには手遅れになっている危険があります。

気付きにくい病気を見つければ

健康診断は症状が出にくく、自分では気付きにくい病気を見つけることを目的としています。早期では症状が出にくい病気の代表はガンです。ガンはかなり悪化しない限り症状はでませんし、症状が出た場合は完全に治すことは困難です。しかし、胃ガンや大腸ガンは早期が

この場合、内視鏡治療で完全に治すことが可能です。その他のガンも早期に見つかるほど治る可能性が高くなります。

症状が出にくく、気付かないでいると10年後、20年後に心臓病、脳卒中、腎不全などの病気を見つけることも健康診断の目的です。高血圧や糖尿病、高脂血症などでは症状はほとんどありません。しかし、放置すると動脈硬化が進行し、心臓や脳、腎臓などに障害が起こり、生命に関わる事態となることがあります。一度動脈硬化が進行した場合、動脈硬化を完全に元に戻すことは不可能ですので、動脈硬化の予防が大事となります。

年に1回は、健康診断

「自分は医療機関に通院していて、検査もしているから大丈夫」このように思っている人はいませんか。医療機関では病気に関する検査は行いますが、健康診断のように異常があるか、ないかを調べる検査は行いません。ですから、医療機関に通院している人でも年に1回は健康診断を受けるか、医療機関の主治医に健康診断的な検査を頼んでください。健康で長生きをするには、自分の身は自分で守ることが大事です。健康診断はその第一歩です。

この企画は！保健師です

「耳学習会」って何？

村上地区では特定健診後、*特定保健指導となった人を対象に生活改善のため「耳学習会」を開催しています。

耳学習会は「やる、やらないは二の次」「まずは自分の体のことを知ってもらいたい」「正しい健康情報を選択してほしい」という保健師の思いで開催しています。今回、耳学習会に参加された成田さん(仲間町・男性)にお話を聞きました。



保健師 耳学習会に参加し、生活改善にチャレンジしようと思っただきっかけは、何でしたか。
成田さん タバコをやめたら、体重が増えて体型と衣服に困っていたところに保健師から学習会の誘いを受けました。

保健師 新たな発見がありましたか。
成田さん 特定健診の結果は、お酒を飲むので肝機能の項目には関心がありませんが、それ以外は特に気にしていません

でした。しかし、尿をつくる腎臓や基礎代謝を上げるために筋肉を鍛える(有酸素運動する)必要があることなど、いろんな発見がありました。

保健師 今回、成田さんが目標にしたことは何ですか。

成田さん 「動くこと」「野菜を食べること」「塩分を控えること」です。大好きな明太子が食卓から遠ざかり残念ですが、自分の体と付き合うために、このまま続けるつもりです。

このように成田さんは、話してくれました。

「これはどうしてだろう」と、みんなで体の不思議を学び合い、自分にあった健康法を見出していただけのことらしいです。

*特定保健指導とは、特定健診の結果、積極的支援、動機付け支援の該当となった人を対象に、今からできる生活改善について保健師や管理栄養士が協力させていただくものです。

●問い合わせ

保健医療課健康増進係
☎ 53・2111 (内線261)
または各支所地域福祉課保健衛生係



第35回荒川地区卓球大会

1月17日(日)荒川総合体育館で第35回荒川地区卓球大会が開催されました。この日の天候は晴れてしたが、路面が凍結するほど寒い中、男女合わせて30チーム、約90人が参加した大きな大会となりました。

会場では、参加者の皆さんが「さむい、さむい」と白い息を吐きながら、体を動かしていました。

いざ試合となると、当たり前のように半そで短パンのユニホーム姿、すばやい動きで見事にスマッシュを決め、「よし」や「よっしゃ」と大きな声でガッツポーズ。

大会は、外の寒さを忘れるくらい、熱い戦いが繰り広げられました。



※それぞれの話題や出来事には、開催地区が分かるように上記イラストを掲載しています



交通安全教室

2月5日(金)、北新保老人クラブの会員30人が北新保地域農業拠点施設で交通安全教室を行いました。

交通安全教室では、市交通安全専門指導員の泉川さんが腹話術で「ユーモアを交えながら、交通事故に遭わないよう」道路を渡るときは、しっかり止まって確認すること。夜間歩くときは、反射材を必ずつけてください」と参加者にお願していました。

また、小口川駐在所の市島さんからは、「死亡事故は年々減っていますが、高齢者が関わる事故は増えています。神林地区では昨年1年間、死亡事故はありませんでしたが、さらに注意して事故に遭わないようにしてください」との話がありました。



ほかほかの出来立てを堪能 お父さんと肉まん作り

1月30日(土)、お父さんと子どもで参加する料理教室を村上地区公民館で行いました。

料理は肉まん、肉まんの皮から包むあんまで、親子で協力して作りました。中でもあん作りは真冬ということもあり、素手でこねる作業はとても辛そうだったので「冷たい」と親子ともに厳しい表情でこねていました。

あんを皮で包み、肉まんを蒸し上げて蒸し器のふたをとると、湯気があおいしそうな匂いとともに立ち込め、周りから「おおっ」と歓声が上がりました。

参加したお父さんは「意外と簡単にできました。次はもっと上手に中身をカシャーなどにも変えて作ってみたいですね」。お父さんは「上手に作れた」と満足気な表情で肉まんをほおばっていました。



お菓子の食べ方を 考えよう！



2月5日(金)、猿沢小学校の6年生15人が、総合学習の時間に地域でとれる食材でおやつを作りました。食生活改善推進員の指導を受けながら、村上の特産でもあるお茶と地元の食材を使って「イチゴ大福と三色団子」を作りました。

三色団子は、豆腐で軟らかくヘルシーに仕上げ、抹茶やカボチャで色を付けました。

また、茶道講師の富樫逸子さん(早稲田)からお茶の歴史や礼儀作法を学び、その後、抹茶と作ったお菓子をいただきました。

富樫竜一くん(上野)はお茶の作法は、お茶とお菓子を食べるだけでなく、立ち方、座り方などにもいろいろなことがあるんだなと感銘していました。



各地に鬼が襲来！



2月3日(水)の節分には、各地の保育園などで、子どもたちが鬼を追い払う姿が見られました。



向ヶ丘保育園では、豆まきの前に、先生たちが「なぜ豆まきをするのか」を劇で披露して子どもたちに教えました。

豆まきでは、園児たちが自分で作った鬼のお面をかぶり、劇で教わった鬼を退治できる武器、「豆」をもちょうと準備完了。

大きな金棒を持った青鬼が現れると、必死で逃げ出す園児や、果敢に鬼に立ち向かっていく園児と、さまざまでしたが、最後にはみんなの力を合わせて鬼を退治しました。

降参した鬼が「みんなを驚かせたお詫び」と、お菓子をくれて、もらった園児たちは大喜びでした。



金屋保育園では、豆まきの前に、鬼のお面をかぶった園児が自分が直したいところなどを鬼に見立てて発表。中には、「ゲームしすぎ鬼を追い出したい」など、鬼も年々近代化している様子です。

年長さんが頭にハチマキをして、「鬼は〜そと」と豆まきを始めると、赤鬼と青鬼が登場。一生懸命に豆を拾っていた年少さんと年中さんの顔が真っ青に変わり、会場は大パニックになりました。

しかし、勇敢な年長さんが必死に豆をまき、見事、鬼を追い払いました。

鬼が去った後は一同、「怖かった、鬼がいなくなるとよかった」と安心した顔。怖い鬼も追い払い、今年一年、健康に過ごせることと思います。



若林家住宅には、市内の小学2年生25人が集まり、ごも豆まき大会が行われました。

おしゃがり会館の館長から「豆をまく理由」「奥の部屋から豆をまくこと」「掛け声」「豆を4つ角に置いたら振り向かずに帰ってくること」の鬼退治の方法などを教わりました。豆まき役は袴をはいて、鬼役はお面をして、雰囲気いっぱい装いで楽しみました。

豆まき役になった今野美咲さん(飯野三丁目)は、「家ではお父さんが豆まき役、私は拾う役なのでとても楽しいです」と、5合升いっぱいに入った豆を思う存分まいていました。



スノーモービルで雪原を疾走！
「鯨山清水水汲みツアー」



寒の清水を求め、スノーモービルで雪原を駆け抜ける「鯨山清水水汲みツアー」が、大毎集落で2月7日(日)に開催されました。5年目の今年は、新潟市近郊などから参加した16人と地元スタッフ、そして、スノーモービルの仲間で埼玉県から駆けつけたメンバーを含め、にぎやかに行われました。

参加者は、メンバーのスノーモービルに分乗し、一路清水湧き出る会場へ。スノーモービルの体験試乗や大毎集落のお母さんたちによる手づくりの昼食を山荘で楽しみ、3メートルほど積もった雪の中に湧き出る清水を汲み終え帰路につきました。参加者からは、「初めてスノーモービルに乗って楽しかった。山荘で薪ストーブを囲んだ昼食もおいしかった」と、清水を汲みながら感想を話していました。



待望の公会堂完成

2月7日(日)、春木山集落の公会堂が完成し、竣工式が行われました。公会堂は8月から建築が始まり、完成した建物は平屋建てで中も明るく、入口にはスロープが付き、車いすなどのバリアフリー対応となっています。「落成記念式典」では、春木山区長の阿部平一さんが「これまでは2階が広間の建物で、大変利用しづらかったが、このたび、皆さまのおかげで、とても立派な利用しやすい公会堂が完成しました」と完成を喜びあいさつ。地区待望の公会堂が完成し、今後は地域コミュニケーション活動の拠点として、活用されていく予定です。



冬の魅力いっぱい！



2月7日(日)、旧高根小学校のグラウンドで高根活性化委員会と高根フロンティアクラブによる、4回目の雪中貯蔵体験が行われました。雪室には、地元の滝の名前がついた清酒「鈴ヶ滝」や高根で造ったどぶろく、そば、ニンジンなどが入れられ、参加者全員でしっかりと雪で覆い、シートをかぶせました。雪の中で熟成されたお酒は、うま味が凝縮され、口当たりが良く、飲みやすくなるそうです。また、できあがったお酒を飲み比べるのも楽しみの一つのこと。

今回で3回目の参加となる上村匠生くん(新潟市)は、「雪の中のニンジンは甘くておいしいよ」と蔵開きが行われる春を楽しみにしていました。蔵開きは、4月18日に行つ予定です。



**野外活動で友達づくり
「わんぱく交流会in
さんぼく」**



冬にしかできない野外活動を通して友達づくりを進める「わんぱく交流会inさんぼく2010」が2月13日(土)と14日(日)の1泊2日で開催されました。

交流会の内容は、さんぼく北小学校・南小学校から参加した5・6年生が実行委員会で企画。市内や新潟市秋葉区から参加した15人を迎え、1日目は初対面の緊張を和らげるレクリエーション、翌日に行つ雪だるまのデザインを考えるワークショップ、夕食作りなどで交流を深め、2日目には雪原でのスノーモービルや、「スノーマン」がやってきた！での雪だるまづくりなどを体験。

参加した児童からは「新しい友達ができよかった」、「もう少し積極的に話しかければよかった」などの感想が聞かれました。



**大須戸に農家民宿
「ひどご」完成!**

大須戸集落で古民家を利用した農家民宿「ひどご」が完成し、2月14日(日)に竣工式が行われました。

この日の完成に至るまでには、5年ほど前、大須戸集落の数々の宝を生かして夢のある持続的な集落をつくろうと村おこし団体の「ひどごの会」が立ち上げられました。そして、空き家になっている家を利用して農家民宿ができたこと、「ひどごの会」を中心に大須戸地区村づくり協議会が設立され、準備を進めてきました。

この民宿は、築150年の古民家を利用。地元の木工によって、古さを生かして改修されました。

部屋は6畳と12畳があり、計8人が宿泊することができます。また、大須戸の特産の果樹や田植えなどの農作業体験、そば打ち、かまを使ったご飯やピザ作りなど、いろいろな体験をすることができます。

同協議会の齋藤会長は「都会に出ていった人たちに来てもらい、昔していたことを体験してもらいたい。また、いろんな情報を発信していきたい。集落を活性化できたらと思います」と話していました。

農家民宿の営業開始は、4月初旬から、1泊2食付きで予約制となります。



**笑顔で作る雪だるま
「スノーマン」が
やってきた!**



雪だるまづくりと幻想的な雪明かりを楽しむ「スノーマン」がやってきた!」が「夢21・さんまほく塾」の主催により、2月14日(日)大毎地内の雪原を会場に開催されました。

当日は、青空が見える絶好の天気となり、午前10時の開始とともに、幼児からお年寄りまでのたくさんの方が、前日まで降り積もった約1.5メートルの雪を生かした雪だるまづくりを楽しみ、200体ほどの雪だるまが完成。また、保育園児や小学生は雪中に埋められたくじ入りのカプセルを探し出す宝探しや、雪を利用したアイスクリーム作りにも参加し、親子で楽しむ姿が見られました。

昼食時には、山北地区農村生活アドバイザーの皆さんによるトン汁やおにぎり、大毎集落からは名物ケンサ焼き、



あんこ餅^{もち}、ハウス野菜などが販売され、北中集落は臼と杵^{きね}による餅つきが行われ、つぎたての餅が振る舞われるなど大いににぎわっていました。

会場から出ると黒川俣地区各集落の皆さんが制作した手の込んだ個性溢れる雪だるまが、軒先や旧出羽街道脇に数多く並びました。

雪だるまにキャンドルが灯^{とも}り始めた夕方、会場中央にある高さ約6メートルのチャペルがライトアップされ、市内出身の二人のために、手づくりのスノーウェディングが挙行され、会場は心温まる祝福ムードに包まれました。

同塾チーフは、「長い期間の準備でしたが、スタッフの気持ちも一つになり、来場者の皆さんにも喜んでもらえたよ。イベントになりました」と喜びの声を話していました。

総合型地域スポーツクラブの情報を発信!

総合型ステーション

●問い合わせ スポーツ振興課振興係 ☎72-68866

今月号では、2月14日(日)に設立した「愛ランド あさひ」の今後の活動計画について紹介します。

2月14日(日)、朝日みどりの里にて総合型地域スポーツクラブ「愛ランド あさひ」の設立総会が開催されました。

平成20年8月に準備委員会を設立し、先進地視察やスポーツ講演会、PR事業などを行い、この日の設立に至りました。



た。当日の総会には、村上市長をはじめ、多くの来賓に参加いただき、その後、柏崎市立内郷小学校の池藤仁(いけふねひとし)校長から「つなげ、ひろげる、総合型地域スポーツクラブ」と題してご講演をいただきました。これから船出をするクラブが朝日地区のスポーツ振興を通して地域の発展に寄与することができるよう参加者への協力と支援が確認されました。

ここで、クラブの今後の活動計画を紹介します。

「愛ランド あさひ」は「Seed(種)」「Grow up(育ち)」「Flowering(開花)」をスローガンに、緑豊かな朝日の地にさまざまな目的に応じて交流できる種(活動)をまき、地域で育て、ひまわり畑に咲く花のように笑顔が絶えないクラブを目指します。

各種スポーツ教室や大会のほか料理教室なども行い、スポーツがあまり得意でない人

でも参加できる内容になっており、誰もが楽しめる事業を計画しています。今月から会員の募集を開始しますので、多くの皆さんのご加入をお待ちしています。また、事業への参加を広く募集しますので、他地区の皆さんもぜひ、加入してください。詳しい資料などについては、朝日総合体育館にある事務局にいつでもお問い合わせください。

「愛ランド あさひ」は、クラブがサービスを提供するだけでなく、スローガンのとおり、会員の皆さんにもさまざまな種をまいていただき、クラブと会員が一体となってクラブを育て、朝日地区全体が花畑のように市民が光り輝ける地域をつくりていきたいと思えます。

「愛ランド あさひ」
クラブマネージャー

中山 茂幸

NPO法人総合型スポーツクラブ
WELLNESS MURAKAMI
ウェルネス むらかみ
●問い合わせ ☎52-6311

スキー教室が終了しました

今年もわかな高原スキー場での全5回のレッスンは終了しました。回を追うごとに参加者もスタッフも打ち解けて、ワイワイとにぎやかにスキーを楽しんでいました。レッスン終了後には、皆さん、きれいなシユプー



子どもスキー・スノボ初心者教室

冬しかできないスポーツを体験してもらおうと、小・中学生を対象にスキーとスノーボードの教室を行いました。

はじめは怖がっていた子どもたちも終わりのころには、スイスイと滑れるようになり、スキーやスノーボードを存分に楽し

しんでいました。



「糖尿病予防教室」の運動指導をしてきました

市保健医療課の依頼を受け「糖尿病予防教室」の運動指導を行いました。

有酸素運動と筋力トレーニングを自分で続けてできるようプログラムで行いました。

3カ月後の測定では、上体起こしが1回もできなかった人が10回以上できるようになった人や「体脂肪が減った」「筋肉量が増えた」と多くの人が成果をあげていました。努力は裏切らないと証明された結果になりました。

ハッピークッキング
～バレンタインデースイーツ～

バレンタインデーの贈り物にぴったりの「ティラミス」と今人気の「ラスク」に挑戦

しまし
た。お
いす
しいス
イーツ
に手づ
くりの
愛情が
加わっ
てさらにおいしくできまし
た。



NPO法人
希楽々
●問い合わせ ☎66-8119

る寒い日でも皆さん汗をかきながらビーチボールを楽しんでいます。



ひよママ
ビーチ
ボール
1月13
日(水)から
始まった
ビーチボ
ールの教室
は、雪が降

ひよこのお正月

1月12日(火)希楽々の託児ル
ムを会場に開催し、親子7組が参
加しました。すごろくを手作りし
て楽しみました。

きつずダンスダンス

1月13日(水)からパルパーク神
林を会場に始まりました。最後の
回に「Choo Choo Train」を踊れる
ようにな

るために
みんなで
楽しく頑
張ってい
ます。



バレーボール大会く冬の陣

1月24日(日)、パルパーク神林を
会場に6チーム80人が参加して
行われました。今回の大会には、
なんと中学生と大人がチームを
組んで参加。「バレーボールがし



たい、大
会に出た
いけど、
チームに
なるほど
人が集ま
らない」

という人の寄せ集めチームでし
たが、大人と子どもの交流が見ら
れて、とても良い雰囲気の中で
した。

編み物広場

毎年恒例となっている編み物
広場が、1月8日(金)から始まりま
した。今年も新しい仲間が、いろ
いろな地域から参加してくれま
した。



山北中学校でもスポレック

1月21日(木)から山北中学校で
スポレックの指導をしています。
初めての子どもが多いですが、50分と
いう短い時間でゲームまで楽し
めるよう
になりました。



夢らガみ人
ウェルネスむらかみ運動指導スタッフ

ウェルネスむらかみには、4人の元気な運動指導スタッフがいます。子どもからシニアまでさまざまな教室を企画・指導しています。「いかに楽しく運動してもらえるか」、また「健康づくりを継続してもらえるか」を常に考えながら指導をしています。



「楽しかったよ」「体の調子が良くなった」と言われることがとてもうれしく、一番の励みになっています。

これからも、より多くの人に健康で元気になるように私たちががんばります。皆さんも一緒に健康づくりしましょう。



この「総合型ステーション」のコーナーは、今月号で終了となります。4月号からは、総合型地域スポーツクラブの教室や講座の開催案内を充実してお知らせ版に掲載します。

○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			神林地区		
翔亜(とあ)	五十嵐 一	昭 下相川	莉央(りお)	横 山 淳	誠 下助
暖佳(はるか)	小 林 正	芳 山居町一丁目	和心(わこ)	美 野 淳	惠 塩谷
拓磨(たくま)	小 齋 藤 元	弘 大欠	悠太(ゆうた)	白 木 倉	誠 桃川
さくら	立 元 洋	介 八日市	虹翔(ななと)	大 倉 拓	也 南田中
優羅々(ゆらら)	佐 藤 優	治 下相川	朝日地区		
優衣(ゆい)	佐 藤 信	夫 塩町	健太(けんた)	板 垣 修	高根
結菜(ゆな)	浅 野 克	宏 山辺里	恭太(きょうた)	島 田 雄	介 下新保
ゆら	須 貝 克	義 岩船三日市	康史朗(こうしろう)	高 橋 雅	人 大場沢
小雪(こゆき)	横 井 英	典 山居町一丁目	寿春(すばる)	佐 藤 正	樹 大場沢
寛人(ひろと)	山 貝 亮	太 小町	未愛(みあ)	小 川 伸	明 布部
一葉(ひとば)	平 山 聖	一 新町	暖斗(はると)	石 栗 英	俊 石住
柚稀(ゆずき)	伊 藤 勝	志 飯野桜ヶ丘	泰雅(たいが)	五 十 嵐	正 あげぼの
涼花(りょうか)	石 嶋 元	聡 新町	山北地区		
衣千香(いちか)	岩 崎 元	明 岩船岸見寺町	遥(はるか)	平 方 純	中 中浜
荒川地区			一護(いちご)	富 樫 宣	上 大鳥
美空(みそら)	小 関 良	昭 坂町	綾(あや)	平 方 宏	大 大鳥
華音(かのん)	板 垣 満	樹 大津			
拓真(たくま)	齋 藤 克	広 貝附			
百花(ももか)	阿 部 隆	一 十文字			

●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			荒川地区			朝日地区		
富 樫 よしみ	86	山居町二丁目	松 田 由 男	78	荒島	松 縄 千代子	83	朝日中野
小 田 朝次郎	91	西興屋	國 井 三 郎	80	羽ヶ榎	中 山 輝 良	52	大須戸
小 田 忠 治	75	山辺里	相 馬 善 博	82	大津	小 田 大 吉	82	笹平
小 南 保 フ	89	長井町	工 藤 勝 人	79	羽ヶ榎	小 本 保 キノ	89	大場沢
小 川 フ	81	肴町	黒 子 フクイ	95	山口	飯 沼 覚	90	岩沢
高 橋 義 昭	79	坪根	松 本 徳太郎	78	佐々木	横 山 和 一郎	75	布部
土 屋 ミネ	92	新町	小 池 喜代志	63	坂町	横 山 光 雄	87	中原
川 村 ナカ	101	肴町	神林地区			富 樫 鈴 男	80	早稲田
堀 周 晃	97	肴町	遠 山 勇 次	67	宿田	阿 部 ク	91	上野
遠 山 タカノ	91	岩船横新町	奈 良 橋 ハス	89	塩谷	丸 山 恵美子	71	小川
鈴 三 治郎	67	羽黒口	横 川 崎 定	93	下助	相 馬 権 佐久	75	高根
伊 藤 セン	92	早川	小 崎 慶 藏	82	北新保	小 田 マコト	94	高根
稲 葉 西 一	84	岩船上浜町	長 濱 力 男	69	指合	小 池 マサイ	94	黒田
高 橋 保 榮太	83	新町	小 池 康 雄	75	山田	山北地区		
小 野 ムツヨ	93	坪根	近 佐 藤 三	84	有明	佐 藤 キ イ	81	大毎
小 齋 藤 スエコ	98	新町	櫻 井 繁 三	87	平林	小 林 静 也	89	府屋駅前通
東 村 寅 夫	87	安良町	小 野 實 治	84	長松	富 樫 信 子	86	府屋学校町
木 村 中 良	75	羽黒口	勝 田 正 猪	84	七湊	富 加 藤 一	69	府屋浜町
木 村 村 懋	84	門前				加 藤 一	50	大毎
菅 原 貞 治	81	塩町						
高 野 ミキ	87	八日市						
宗 田 善 恒	84	塩町						
木 村 恒 夫	74	門前						
高 野 フミ	84	上相川						
山 崎 勇	84	緑町四丁目						

※保護者やご遺族などの了解を得て掲載しています ※1月11日から2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、実際登録されている町内会、集落です

人口と世帯数(2月1日現在) ()内は前月比
 人口 32,888人(△37) 35,757人(△13) 計68,616人(△42) 世帯 22,823世帯(14)

図書館ひろば

村上市立中央図書館 ☎53-7511

特別休館のお知らせ

蔵書点検のため、中央図書館は以下の
日程で休館します。

3月2日(火)～5日(金)

【中央図書館】

- ◆ 奇策 (風野真知雄)
- ◆ 上杉武将伝 (近衛竜春)
- ◆ ウルトラマンベウス アンデレスホリゾント (朱川湊人)
- ◆ 自分なくしの旅 (みうらじゅん)
- ◆ 花世の立春 (平岩弓枝)
- ◆ Invitation (江国香織ほか)
- ◆ 夢ほりびと (池永陽)
- ◆ TRIP TRAP (金原ひとみ)
- ◆ だむかん (柄沢昌幸)
- ◆ トギオ (太郎想史郎)
- ◆ 王様は島にひとり (池上永一)
- ◆ マンボウ家の思い出旅行 (北杜夫)
- ◆ 壊れやすいもの (ニール・ゲイマン)
- ◆ 俳句、はじめました (岸本葉子)
- ◆ おとなごはんと一緒に作ることもごはん
- ◆ 変な給食 (幕内秀夫)
- ◆ 育てて楽しむ雑穀 栽培・加工・利用
- ◆ たのしい写真 よい子のための写真教室
- ◆ 覚悟。(福田衣里子)
- ◆ 雛人形と武者人形 飾る知識と楽しみ方
- ◆ 漆の文化史
- ◆ 椀一式 使う漆器へ
- ◆ 三国志 (朗読CD・吉川英治原作)

- しまうまのしごとさがし (トビイルツ)
- うさぎぶんこのおおかみくん (間所ひさこ)
- オバケに夢を食べられる!?(富安陽子)
- でんしゃがおうちレイルちゃん (おあたにみねこ)
- 時間割のむこうがわ (小浜ユリ)
- クリスタルエッジ (風野潮)
- くれよんぐるぐる (はやしるい)
- おかあさんどーこ? (わかやましずこ)
- きんようびはいつも (ダン・ヤッカリーノ)
- ルルくん (オイリ・タンニネン)
- うちのおじいちゃん (村上康成)
- ホーホー!きれいだな (ティム・ホブグッド)
- さてさてきしゃははしります… (ウィリアム・ビー)
- しょうとのおにたいじ (川端健生)
- かあちゃんのせんたくキック (井上洋介)
- たのしいたてもの (青山邦彦)
- ハンバーグハンバーグ (武田美穂)
- ぞうのふうせんやさん (安西水丸)

- ◆…一般書
- …児童書

よみきかせのある日

【中央図書館】	火曜日	午後3時30分～	土曜日	午前11時～
【朝日図書館】	第4土曜日	午前10時～		
【荒川図書室】	第3土曜日	午前10時～	(4・8・3月を除く)	
【神林図書室】	第3木曜日	午前10時～	(7・9・12・1・3月のみ)	

●問い合わせ
保健医療課予防医療係
☎53・2111 (内線265)

秋には、みんなでさつま芋を収穫して、焼き芋や蒸かし芋にして食べました。「世話をした味は」と聞くと、みんな笑顔で「おいしい」と返事が返ってきました。そのほかに給食の献立で、人気メニューのレシピを保育園の玄関に置き、お家の人に利用してもらいました。

これからも良く食べ、良く遊ぶ元気な子になれるように、子どもたちの健康作りに努めていきたいと思いをします。



ました。



年長組部屋の窓の前に「ゴーヤの日除けを作り、年長の子は、毎日成長を見ながら大きくなるのを楽しみにしていました。収穫は年長の子が行い「おねがいします」と給食室へ運んで、調理員に「カボチャ蒸しパン」「カボチャサラダ」「ゴーヤかき揚げ」などに变身させてもらいました。

大津保育園では、食育の一環として、さつま芋やカボチャ、ピーマン、ゴーヤなどを育てました。外遊びをしていると「かぼちゃがまるくなってる」「ピーマンが、3個なってるよ」と小さい子も大きい子も興味を持ち、驚きや発見に目を輝かせてい



村上のおたのしみ見どころ

このコーナーでは、村上市の観光名所やイベントなどを紹介します。



こっとう 十輪寺えんま堂の骨董市



平成13年3月から始まり、今年で10年目となった「十輪寺えんま堂の骨董市」。この市場は、3月から10月までの第4日曜日に開催されています。

大町にある十輪寺を中心に、大町通りに約25軒の骨董屋が立ち並び、遠くは秋田からもやってきます。□□ミで徐々に広まっていき、今や県内外から掘り出し物を見つけない多くの骨董ファンが訪れ、にぎわいをみせています。

さらに開催の日には、十輪寺境内にある築400年を越える「えんま堂」をご開帳しています。会場は60本を超える白いのぼり旗が目印です。ぜひ、お気に入りの『お宝』を探してみたいかがでしょうか。

とき 3月～10月の第4日曜日

午前8時～午後4時

ところ 大町 十輪寺境内および大町通り

※3月1日から4月3日までは「第11回城下町村上町屋の人形さま巡り」が開催中です



編集後記

▶親子料理教室に取材へ行ってきました。普段はお父さんと一緒に作ることも少ないと思う料理。出来上がった肉まんを一緒に食べる姿から、親子ともに身も心も温かくなった一日となりました。▶各地区では、さまざまな料理などの教室や講座が行われています。私も時間の空きを見て挑戦し、自分磨きをしてみたいと思います。皆さんも参加して、家族内の和やかな雰囲気作りをしてみたいかがですか。☺

今月の表紙

2月7日(日)、ぶどうスキー場でスノーフェスティバルが行われました。写真は、当日に行われたイベントの1つで「宝さがしゲーム」。参加した子どもたちは、雪の中から顔をのぞかせた「お宝」めがけて、われ先に斜面を駆け上りました。

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/i/ml/>

右のQRコードで読み取るだけで簡単アクセス

