



むらかみ

MURAKAMI



村上市役所(本庁)

〒958-8501

村上市三之町1番1号

☎ 53-2111(代表)

FAX 53-3840

✉ info@city.murakami.lg.jp

荒川庁舎

荒川支所・農業委員会

〒959-3192

村上市山口444番地

☎ 62-3101(代表)

FAX 62-5275

神林庁舎

神林支所・上下水道部

〒959-3492

村上市今宿56番地

☎ 66-6111(代表)

FAX 66-8101

朝日庁舎

朝日支所・教育委員会

〒958-0292

村上市岩沢5611番地

☎ 72-0111(代表)

FAX 72-6403

山北庁舎

山北支所・企画部国体課

〒959-3993

村上市府屋232番地

☎ 77-3111(代表)

FAX 77-2217

※電話・FAX番号のおかけ間違いにご注意ください

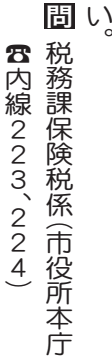


確定申告用の資料について

「国民健康保険税」や「介護保険料」、「長寿医療制度(後期高齢者医療制度)の保険料」は所得税の社会保険料控除の対象になります。

申告に間に合うよう、平成21年中(平成21年1月から12月までの間)に納付した保険税(料)の額が記載されている「確定申告用納入済額のお知らせ」を、1月20日ごろに郵送しますので申告の際に持参してください。

なお、事前に必要な場合は市役所本庁税務課、各支所市民生活課税務係、各連絡所の窓口で発行できます。その際は、発行時点での納付済額と納付予定額となりますので留意してください。



油の流出に気をつけて!

河川などへの油の流出は、火災や環境汚染、上下水道への悪影響など深刻な事態になりかねません。次のことに注意しましょう。

- 給油中はその場を離れない
 - 油タンクのバルブは完全に閉める
 - 積雪や融雪、また、油タンク付近の除雪などで、屋外の配管が破損しないように注意する
 - 油送設備の操作ミスに注意する
- 問 環境衛生課生活環境室(市役所本庁 ☎内線272)

子育て支援センターからのお知らせ クリスマスを楽しもう

ワクワクドキドキのクリスマス。歌ったり、踊ったり、また、おいしいおやつを食べて楽しく過ごしましょう。

とき 12月24日(木)
午前10時～11時30分

ところ 荒川子育て支援センター(金屋保育園内)
神林子育て支援センター(旧西神納保育園)

対象 0～3歳の親子

定員 30組(先着順)

参加費 親子で200円

申し込み 12月1日(火)の午前9時から受け付けます。

※希望する支援センターへ申し込みください

問 荒川子育て支援センター(☎62-2456)
神林子育て支援センター(☎66-7297)

必ずチェック 最低賃金! 新潟県最低賃金は 時間額 669円 です

賃金が時間額以外(日額、月額、その他)で定められている場合は、日額や月額などを時間額に換算して比較することになります。

新潟県最低賃金は、県内で事業を営むすべての使用者およびその事業場で働くすべての労働者(臨時、パート、アルバイトなどを含む)に適用されます。この機会に、最低賃金額を確認しましょう。

問 新潟労働局賃金室(☎025-234-5924)
または最寄りの労働基準監督署

障害者福祉講演会
「これからの障害者福祉を考える」

とき 12月12日(土)

午後1時30分～3時30分

ところ 教育情報センター

演題 「地域で暮らす」

講師 新潟県教育委員会 会義務教

育課 副参事 特別支援教育

係長 佐藤 昇誠 氏

参加費 無料

固 村上市手をつなぐ育成会

(☎72・0701)

エイズ相談と無料匿名検査
「12月1日は世界エイズデーです」

「世界エイズデー」は、世界規模

でのエイズ蔓延(まんえん)防止やエイズ患

者、HIV感染者に対する差別や

偏見の解消を目的として、1988

年に世界保健機構(WHO)によ

って定められた記念日です。

日本のHIV感染者報告数は

年々増加しています。2008

年は新規のHIV感染者1,

126人、エイズ患者431人

障害者週間

「障害者週間」は、国民の間に広く障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化、その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的に設けられました。

市では、「村上市障害者計画」を策定し、障がい者が可能な限り地域の中で普通に暮らし、自立した生活を送ることができるよう「ノーマライゼーションや障がい者個人の尊厳と社会参加の実現」をめざしています。

「障害者週間」をきっかけに、だれもが尊重され、安心して暮らせる福祉のまちづくりをめざして、心の輪を広げましょう。

●相談支援事業所

障がい者や家族のさまざまな悩みや心配事を一緒に考えます。また、福祉サービスに関する情報提供や調整、サービス利用計画の作成を行います。

〈相談支援事業所〉

地域生活支援センターはまなす (☎50-7104)

浦田の里 (☎53-3673)

やまやの里 (☎66-5945)

〈就労に関する相談〉

障害者就業・生活支援センターアシスト (☎0254-23-1987)

タックスアンサーの一部が
終了しました

よくある税の質問にお答えし

ている「タックスアンサー」のう

ち「電話音声・ファクシミリ」

サービスは、11月30日をもって

終了しました。

今後は、「インターネット(携帯

サイトを含む)のタックスアン

サーの充実に努めますので、ど

ぞご利用ください。国税庁ホー

ムページ(<http://www.nta.go.jp>)

からの利用が便利です。

また、税に関する一般的な相

談は、お近くの税務署にお電話

し、音声案内に従い「1番」を選

択すると、国税局の「電話相談セ

ンター」につながりますので、ご

利用ください。

固 村上市税務署(☎53・3141)

村上市消費者協会上市民セミナー
新型インフルエンザ徹底研究!

世界的に流行している新型イ

ンフルエンザは、もはや他人ご

ととは思えない状況になってき

ました。

そこで、幼児からお年寄りま

で、また受験シーズンを迎える

人たちにもいかにして防ぐか、

その予防と対策をお聞きしま

す。

とき 12月12日(土)

午後1時30分～3時

ところ クリエイト村上(市役

所本庁脇)

講師 村上保健所

佐々木 綾子 所長

演題 「あなたと家庭を守る感

染症対策」～新型インフルエ

ンザを中心に～

入場料 無料

固 村上市消費者協会

(伴田☎56・7838)

パスポートの申請は 市役所本庁または支所で

村上市に住民登録をしている場合は、原則として新潟県パスポートセンター(朱鷺メッセ内)ではパスポート申請ができず、市役所本庁または各支所で申請していただくことになっています。「早くパスポートが欲しいから」という理由で県パスポートセンターで申請することはできません。

パスポート申請は、本庁および各支所のどこでもでき、交付までの日数は変わりません。(2週間前後かかります)ただし、パスポートの受け取りは本庁のみとなります。

年内にパスポートの受け取りを希望する場合は、日数に余裕を持って早めに申請して下さるようお願いいたします。

なお、渡航日が迫っているなどの理由で、通常より早い日数での受け取りを希望する場合は、勤務先や通学先の関係により、村上市で申請することが困難な場合は、村上市パスポートセンターまでお問い合わせください。

固 村上市パスポートセンター(市役所本庁☎内線288)

建設工事、建設コンサルタント、委託業務、物品の 「入札参加資格審査申請」を受け付けします

平成22・23年度に市が発注する建設工事や設計測量、委託業務、物品などの入札および随意契約の見積りに参加を希望する業者は、市に「入札参加資格審査申請書」を提出してください。なお、今回は定期申請ですので、入札や見積りに参加を希望するすべての業者が申請を行う必要があります。

申請区分	業 務 内 容
建設工事	土木工事・建築工事・電気工事など
建設コンサルタント	建設コンサルタント・建築設計・測量など
委託業務	清掃業務・施設管理業務など
物品	消耗品・機械・工具・車両・リースなど
小規模工事	小規模な工事（50万円未満） ※建設工事に申請する場合は不要です

申請できない業者 ・ 営業停止中の業者
 ・ 1年以上（建設コンサルタントは2年以上）営業を営んでいない業者
 ・ その他申請要領などで規定されている業者

申請期間 平成22年1月31日(日)まで（郵送などは消印有効）

申請方法 申請書類は財政課契約検査室へ直接持参するか、郵送や宅配便で提出してください。

提出書類 申請書類は、市ホームページでダウンロードできます。（契約検査室でも配布しています）

資格の有効期間 平成22年4月1日～平成24年3月31日

☎ 財政課契約検査室（市役所本庁 ☎ 内線322・326）

食品に関する「3」知識

●食品表示のアレルギー物質に注目しましょう
 食品の表示は、消費者と食品をつなぐ重要な情報源です。表示を確認することで、食に関するリスクを予防することができます。

近年、食物アレルギーによる健康被害が増加しており、摂取する食品やその量によっては命に関わる重大な症状に至る場合もあるため、注意が必要です。そこで、食品衛生法では、加工食品に特定のアレルギー物質が含まれる場合に、この表示をすることが義務づけられています。

見落としがちな食品表示ですが、食品の内容を理解し、選択する上で重要な判断基準となります。食品を購入する際は、表示を確認することを心がけましょう。

●年末食品の取り扱いに注意しましょう
 年末になると、家庭で取り扱う食品の量も増えてきますが、外気温が低いために食品の衛生的な取り扱いに対する意識も薄れがちです。最近では住宅環境が良くなり、室温が高めなので、食品の保存環境を考えないと腐敗を早めたり、カビの発生につながり食中毒を起こしかねません。

【食品取り扱いのポイント】

- ① 買いすぎない（期限を確認して計画的に購入する）
- ② 保存方法や期限を守る
- ③ 冷蔵庫に詰めすぎない（7割を目安に）
- ④ 加熱するものは十分に加熱する
- ⑤ 調理した食品は速やかに食べる
- ⑥ 手洗いをしっかりと行う
- ⑦ 残った食品はきちんと保存し、食べる際には十分再加熱する
- ⑧ においや味がおかしいと思ったら、迷わず廃棄する

これらのポイントを参考にして、年末年始を楽しむく過ごしましょう。

☎ 村上保健所衛生環境課 ☎ 53・8731

出張体験の案内

縄文の里・朝日では、考古や民俗資料などを活用したさまざまな体験ができます。

当館までお越しできない場合は、出張体験も行っていますのでぜひご利用ください。

対象団体 村上市・岩船郡内の小・中学校、PTA、老人会など
 体験内容 土器、石器などを使った学習会や授業、まが玉や土器、布ぞつり、エコバック作り、火おこしやソバ打ちなど

料金 体験の内容により変わりますので、お問い合わせください。

☎ 縄文の里・朝日 ☎ 72・1577

【お詫びと訂正】

市報むらかみ11月1日号に掲載した「財政状況」で一般会計歳出額のグラフにある公債費の額と、市民1人当たりに使われたお金のその他の額に誤りがありました。お詫びして訂正します。

公債費

(誤)「49億3,744万円」
 (正)「48億5,344万円」

その他

(誤)「29,972円」
 (正)「29,272円」

NASVA (独立行政法人 自動車事故対策機構) をご存じですか

NASVAでは、自動車事故による被害者への援助を行っています。交通事故でお困りのときはご相談ください。

●交通遺児などへの育成資金(無利子)の貸し付け
自動車事故で保護者が亡くなったり、重度の後遺障がいになったりした場合に、国の資金を0歳から中学校卒業までの子どもの育成のため、無利子で貸し付けします。

●重度後遺障がい者への介護料の支給
自動車事故が原因による重度の後遺障がいのため、常時または随時の介護が必要となった場合に介護料を支給しています。

このほかにも、交通事故でお困りのとき、相談先を紹介します。

交通事故被害者ホットライン

☎0570-000738 (ナビダイヤル)

☎ 独立行政法人 自動車事故対策機構
新潟主管支所 (☎025-283-1141)

「国の教育ローン」をご利用ください

「国の教育ローン」は高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学などに入学・在学するお子さんをお持ちのご家庭を対象とした公的な融資制度です。

◎利用できる人

融資の対象となる学校に入学・在学するお子さんの保護者。子どもの人数に応じて所得制限があります。

〔子どもが1人の場合〕

給与所得者は790万円以内(事業所得者は590万円以内)

〔子どもが2人以上の場合〕

給与所得者は790万円(事業所得者は590万円)に子どもの人数1人あたり100万円ずつ加算した金額以内の人

◎融資額 学生・生徒1人につき300万円以内

◎利率 年2.65パーセント

◎申し込みに関するご相談

・「国の教育ローン」コールセンター

☎0570-008656 (ナビダイヤル)

※ナビダイヤルが利用できない場合(公衆電話、IP電話、PHS、CATV電話など)の電話番号

☎03-5321-8656

・日本政策金融公庫新潟支店 ☎025-228-2151

・お近くの商工会議所か商工会でもご相談いただけます。

県立村上高等学校 地域の声を聞く会

村上高校の教育活動について、地域の皆さんに知ってもらい、さまざまな意見をいただきたく開催します。

とき 12月9日(水)

午後3時～4時30分

ところ 県立村上高等学校4階
視聴覚教室

内容 学校紹介(ビデオで学校紹介)、学校の現状についての説明)や懇談会(意見交換や質疑応答など)

その他 申し込みは不要です。

直接会場へお越しください。

☎ 県立村上高等学校

(野澤 ☎53-2109)



おこの料理教室 楽しく作っておいしく食べよう

とき 12月14日(月)

午前9時30分～午後1時30分

ところ 荒川保健センター

対象 男性

内容 丼物と白玉のお吸い物、かんたん浅漬けキムチを作って食べます。

持ち物 三角巾、エプロン

講師 荒川分会食生活改善推進

委員

参加費 600円

☎ 12月10日(木)まで荒川支所地域

福祉課保健衛生係

(☎内線125)へ

やきもの教室

とき 平成22年1月30日(土)、2

月20日(土)・28日(日) 全3回

ところ あかまつ荘

対象 おおむね60歳以上の市内

在住者

講師 鈴木 和弘 氏(やまや

窯)

定員 25人(先着順)

参加費 2,000円

送迎バス 村上地区公民館から

午前9時30分出発予定

持ち物 作業服またはエプロン

内容 1月30日の午前中は手び

ねり制作実習、午後からは希

望者のみ電動ろくろを使用
して実習できます。

☎ 1月7日(木)まであかまつ荘

(☎52-6815)へ



ちぎり絵を始めてみませんか

ちぎり絵サークルでは、ただ

いま会員を募集しています。

年齢や性別は問いません。興

味のある人なら、初心者でも大

歓迎です。

活動日 毎月第2・4月曜日

午後1時30分～4時

ところ 荒川地区公民館

会費 無料

※材料などは各自負担です

☎ 荒川地区公民館

(☎62-3050)

村上サポステ情報

～親が変われば子も変わる～ 第1回サポステ保護者会

サポステでは、現在働いていない若者に、就職し自立するための支援を行っています。そのためには家族の支えも重要です。「我が子にどう接したらいいか」など一緒に学んでいきましょう。

とき 12月9日(水)

午後6時30分～8時

ところ 勤労青少年ホーム

対象 仕事をしていない若者をもつ保護者

参加費 無料

☎ 村上地域若者サポートステーション

(瀬波上町 勤労青少年ホーム内)

☎50-1553 FAX50-1554



イベント	内 容【時 間】
青少年のための科学の祭典	いろいろな科学実験や工作がいっぱい【午前9時～午後3時】
映 画 上 映 会	「アイスエイジ2」【午前10時～正午】 「郡上一揆」【午後1時～3時】
プ ラ ネ タ リ ウ ム	ものがたりシアター【午前9時30分～10時】 無料上映【午後2時～2時40分・午後3時～3時40分】
パ ソ コ ン コ ー ナ ー	カレンダーやペーパークラフトを作ろう【午前9時～午後3時30分】
パソコンでお絵かきコーナー	パソコンで絵を描こう 【午前9時30分～・午前10時30分～・午後1時30分～・午後2時30分～】
おはなしマラソン	楽しいお話をいっぱい聞かせてくれるよ【午前10時10分～午後3時】
移動図書館車 展示	図書カードを持ってきてね【午前10時～午後3時】
一 日 図 書 館 員	図書館員の仕事を体験しよう【午後1時30分～午後3時】

※「アイスエイジ2」の入場整理券は、当日の午前9時から配布します

問 教育情報センター ☎53-7511

新春文芸作品募集

●募集部門と題

- ▷短歌「新春雑詠」・・・新作2首まで
- ▷俳句「新春雑詠」・・・新作2句まで
- ▷川柳「新春雑詠」・・・新作2句まで

●応募資格 市内在住・在勤者、高校生

●応募の決まり

- ・1人1部門とします。
- ・作品は、ハガキで応募してください。
- ・ハガキに住所・氏名・応募部門・電話番号を明記してください。
- ・文字は、はっきりと書き、読みにくい漢字にはフリガナをつけてください。

●締め切り 12月15日(火) ※当日到着分まで有効

●賞 特選1編には賞状と図書券を、佳作4編には図書券を贈呈します。

●発 表 入選作品は、氏名・町(集落)名とともに「市報むらかみ2月1日号」で発表します。

●応募先 〒958-0292 村上市岩沢5668番地

村上市中央公民館「新春文芸作品募集」係

問 中央公民館(村上市総合文化会館内) ☎72-6700

●選 者

- ▷短歌・・・阿部 昌彦氏
- ▷俳句・・・後藤 光治氏
- ▷川柳・・・川村吐とく句く郎らう氏

「寝屋漁港寒風仕立ての地物
 鮭「塩引鮭や新巻鮭、はら子のほ
 か、一夜干し魚や味だこなど、格

イヨボヤ祭り



安のお値段で即売します。
 とき 12月12日(土) 午前9時30分～(売り切れ次第終了)
 ところ 新潟漁業協同組合山北支所
 その他 抽選で特産品が当たります。
 問 新潟漁業協同組合山北支所
 (☎77-3141)

新春卓球大会

とき 1月3日(日)

〔開会〕午前8時30分

ところ 村上体育館

種目 シングルス

一般男子・女子(高校生含む)

50歳以上男子・女子

中学生男子・女子

小学生男子・女子

参加資格 市内に在住もしくは

在勤・在学者

問 12月15日(火)まで参加費を添えて村上体育館

(☎52-6311)へ

第27回新春バレーボール大会

とき 平成22年1月17日(日)

〔開会〕午前9時

〔試合開始〕午前9時15分

ところ 朝日総合体育館

対象 中学生以上の男女

運営規定 6人制で、コート内に常時女子2人を必ず入れ

ること

定員 15チーム(先着順)

申込締め切り 12月25日(金)

問 朝日総合体育館

(☎72-1445)



児童館・学童保育所の指導員、保育園と小・中学校の臨時職員を募集します

※申込書は、市ホームページからでもダウンロードできます

児童館・学童保育所の指導員

募集期限 12月15日(火)

募集人数 2人

勤務場所 村上地区内の児童館・学童保育所

応募資格 幼稚園教諭、保育士、教員などの資格がある人

勤務日数および時間 週5日間勤務で37時間30分以内

(1日の勤務時間は6〜7時間30分以内)

報酬額 月額144,100円(平成21年度報酬額)

応募方法 市で用意する申請書に必要事項を記入の上、提出してください。

その他 詳細については、募集要項をご覧ください。

※募集要項および申込書は、社会福祉課および各支所

地域福祉課に備えてあります

☎ 社会福祉課子ども福祉係(市役所本庁 内線2

43)または各支所地域福祉課

学童保育所の臨時指導員(登録者)

募集期限 12月22日(火)

勤務場所 市内学童保育所

応募資格 市内学童保育所に通勤・勤務可能な人(保育士や教諭などの資格がなくても登録できます)

登録の有効期間

平成22年4月1日(木)〜平成23年3月31日(木)

賃金 時給775円(資格あり815円)

通勤費 自宅から勤務先までの通勤距離が片道2km以上ある場合は、通勤費相当額(キロ数により日額

150〜350円)を支給します。

勤務時間 午前7時30分〜午後6時30分の指定する時間

応募方法 市で用意する申込書に必要事項を記入の上、提出してください。

※資格がある人は、資格証明書の写しを添付してください

☎ 社会福祉課子ども福祉係(市役所本庁 内線2

43)または各支所地域福祉課

保育園の臨時職員(登録者)

募集職種 臨時保育士、パート保育士、延長保育パート、調理員、

用務員

募集期限 12月22日(火)

勤務場所 市内の施設に通勤・勤務可能な人(保育士、調理員は、

資格がなくても登録できます)

登録の有効期間 平成22年4月1日(木)〜平成23年3月31日(木)

賃金 ・臨時保育士(週37時間30分雇用)：日額6,800円

・パート保育士、延長保育パート：時給815円

・調理員：時給800円 ・用務員：時給775円

※資格なしの場合はすべて時給775円とします

通勤費 自宅から勤務先までの通勤距離が片道2km以上ある場合は、

通勤費相当額(キロ数により日額150〜350円)を支給します。

勤務時間 午前7時30分〜午後6時30分の指定する時間

応募方法 市で用意する申込書に記入・押印の上、資格証明書の

写しを添付して提出してください。

☎ 社会福祉課保育園係(市役所本庁 内線242)

または各支所地域福祉課地域福祉係

学校の臨時職員(登録者)

募集職種 臨時用務員、臨時調理員、パート調理員、臨時介助員、

パート介助員

募集期限 平成22年2月22日(月)

勤務場所 村上市内の学校に通勤・勤務可能な人(資格がなくても登録できます)

登録の有効期間 平成22年4月1日(木)〜平成23年3月31日(木)

賃金 ・臨時用務員(週37時間30分雇用)：日額6,200円

・臨時調理員(週37時間30分雇用)：日額6,400円

・パート調理員：時給800円(資格なしの場合775円)

・臨時介助員(週37時間30分雇用)：日額6,520円(資格なしの場合6,200円)

・パート介助員：時給815円(資格なしの場合775円)

通勤費 自宅から勤務先までの通勤距離が片道2km以上ある場合は、

通勤費相当額(キロ数により日額150〜350円)を支給します。

勤務時間 午前7時〜午後6時の指定する時間

応募方法 市で用意する申込書に記入・押印の上、資格証明書の

写しを添付して提出してください。

☎ 学校教育課(☎72・6882)または各事務所教育課

「総合型地域スポーツクラブ」のイベント・講座のご案内

総合型地域スポーツクラブ合同企画
みんなのど自慢大会観覧者募集
とき 12月13日(日) 午前10時〜
ところ 村上市総合文化会館
その他 観覧は無料です。

NPO法人
キララ
☎ 村上市九日市501番地(神林総合体育館内)・FAX66-8119
HP <http://www.kirara-kamihayashi.jp>

リスムウオーク&ヘルシーヨーカ
とき 平成22年1月13日(水)〜3
月17日(水)の毎週水曜日 全
10回
リスムウオーク
午後7時15分〜8時
ヘルシーヨーカ
午後8時15分〜9時
ところ 神林農村環境改善セン
ター
受講料 どちらかのみ
会 員 3,500円
非会員 4,500円
両方 会 員 6,000円
非会員 8,000円
申込締め切り 12月28日(月)

キッズダンスクラス！

とき 平成22年1月13日(水)～3月17日(水)の毎週水曜日 全10回
 午後7時15分～8時45分
 ところ 神林総合体育館
 対象 中学生以下
 受講料 会 員3,000円
 非会員4,000円
 申込締め切り 12月28日(月)

真向法教室

とき 平成22年1月12日(火)～3月30日(火)の毎週火曜日
 午前10時～11時30分
 ところ 神林総合体育館
 対象 どなたでも
 受講料 会 員1,000円
 非会員2,000円
 申込締め切り 12月28日(月)

初心者ソフトテニス教室

とき 平成22年1月15日(金)～3月26日(金)の毎週金曜日
 午後1時30分～3時30分
 ところ 神林総合体育館
 対象 どなたでも
 受講料 会 員1,000円
 非会員2,000円
 申込締め切り 12月28日(月)

初心者スロテック教室

とき 平成22年1月14日(木)～3月25日(木)の毎週木曜日
 午前10時～11時30分
 ところ 神林総合体育館
 対象 どなたでも
 受講料 会 員1,000円
 非会員2,000円
 申込締め切り 12月28日(月)

癒しの太極拳教室

とき 平成22年1月7日(木)～3月25日(木)の毎週木曜日
 午後7時15分～8時45分
 ところ 神林農村環境改善センター
 受講料 会 員1,000円
 非会員2,000円
 申込締め切り 12月28日(月)

フラダンス教室

とき 平成22年1月8日(金)～3月26日(金)の毎週金曜日
 午後7時15分～8時45分
 ところ 神林農村環境改善センター
 受講料 会 員1,000円
 非会員2,000円
 申込締め切り 12月28日(月)

ナイターソフトバレーボールリーグ

とき 1月8日(金)～2月26日(金)の毎週金曜日
 初日は午後7時～

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



申 問
 村上市三之町13-25 (村上体育館内) ☎52-6311・FAX52-6154
 HP <http://www.w-murakami.com>

さわやかエアロビック

冬場の運動不足解消に、有酸素運動でシェイプアップしませんか。初心者でも楽しく運動できます。

とき 毎週月曜日
 正午～午後1時
 ところ クリエイト村上
 参加費 100円

健康太極拳教室

ゆつくりとした動きと呼吸法で、心も体も健康になりましょう。いすに座ったままでもできますので、足腰に自信のない人も安心して参加できます。

ところ 神林総合体育館
 対象 中学生以上(中学生のみのチームは不可)
 参加費 1チーム2,000円
 申込締め切り 12月18日(金)

コアトレーニング

スローな動きで、体の中心を

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

しっかりと鍛えましょう。お腹周りが気になる人にお勧めです。

とき 毎週火曜日
 午後7時30分～8時30分
 ところ 村上体育館柔道場
 参加費 会 員1回400円
 非会員1回500円



スノーウエディング 参加者募集

スノーマンがやってきた！

雪だるまに灯る温かな光の中、手づくりの白いチャペルで思い出に残る結婚式を挙げませんか。

とき 平成22年2月14日(日)
 ところ 村上市大毎地内「スノーマンがやってきた！」会場内
 内容 雪だるま作りと雪明りを楽しむイベント「スノーマンがやってきた！」の中で、雪上結婚式に参加を希望される人を募集します。

募集組 1組
 応募締切 12月25日(金)
 応募先 〒959-3993
 村上市府屋232 村上市山北支所
 地域振興課内
 夢21・さんぼく塾事務局 (☎77-3111)
 ※その他、不明な点はお問い合わせください

お知らせカレンダー

12月5日(土)～12月20日(日)

☆は今号でお知らせしていますので、詳細はそちらをご確認ください

12月の納税

固定資産税・都市計画税	第4期
国民健康保険税	第6期
介護保険料	第6期
後期高齢者医療保険料	第9期
納期限は12月28日(月)です	

5	土	☆メディアメッセ2009 高齢者と障がい者の困りごと無料法律相談会(新潟県弁護士会館 午前10時～) シネマパラダイス「日本名作劇場」 (市民ふれあいセンター・6日)	12	土	プラネタリウム定期上映(教育情報センター①午後2時～②午後4時～) よみきかせ(中央図書館 午前11時～) ☆村上市消費者協会市民セミナー ☆障害者福祉講演会
6	日	プラネタリウム定期上映(教育情報センター①午前11時～②午後2時～③午後4時～) 大池の鳥を見る会 (お劇場大池公園 午前9時30分～)	13	日	プラネタリウム定期上映(教育情報センター①午前11時～②午後2時～③午後4時～)
7	月		14	月	☆おとこの料理教室
8	火	よみきかせ(中央図書館 午後3時30分～) 市役所延長窓口(市民課) 献血(村上市神林支所 午前9時30分～ 株新潟ジャムコ 午後1時30分～) 育児講座「講演会」 (荒川地区公民館 午前10時～)	15	火	よみきかせ(中央図書館 午後3時30分～) 市役所延長窓口(市民課)
9	水	☆第1回サポステ保護者会 ☆県立村上高等学校地域の声を聞く会	16	水	
10	木	市役所延長窓口 (市民課・各支所市民生活課) こころの健康相談会 (村上保健所 午前10時～)	17	木	よみきかせ(神林図書室 午前10時～) 市役所延長窓口 (市民課・各支所市民生活課)
11	金	献血(村上保健所 午前9時30分～ 村上総合病院 正午～) 子育て支援センタークリスマス会 (クリエート村上 午前10時～) 笹川流れまるごと体験(交流の館「八幡」～12日)	18	金	子育て支援センタークリスマス料理作り (さんぼく会館 午前10時～)
			19	土	プラネタリウム定期上映(教育情報センター①午後2時～②午後4時～) よみきかせ(中央図書館 午前11時～ 荒川図書室 午前10時～)
			20	日	プラネタリウム定期上映(教育情報センター①午前11時～②午後2時～③午後4時～)

※市役所窓口延長日…本庁市民課は火・木曜日、各支所市民生活課は木曜日に実施(祝日を除く)。
延長時間は午後5時15分～7時まで

♪楽しく歌ってみませんか♪

新春シルバーカラオケのど自慢大会

当日は、村上市出身の全日本カラオケのど自慢大会準優勝者大滝俊一さんの歌の披露も予定しています。ぜひ、ご参加ください。

とき 1月26日(火) 午後1時～4時

ところ あかまつ荘 ※村上体育館から午前11時30分に送迎バス運行予定

対象 おおむね60歳以上の村上市内在住者
※昨年度入賞者は除く

定員 20人程度(先着順) 参加費 2,000円

表彰 優勝、準優勝、3位

☎ 12月27日(日)まであかまつ荘 (☎52-6815) へ

延長窓口の業務内容

- ①戸籍および住民票の証明・届け出
 - ②印鑑登録および証明
 - ③外国人登録に関する証明・届け出
 - ④国民年金に関すること
 - ⑤パスポートの交付申請
 - ⑥自動車の臨時運行許可(本庁・山北支所のみ)
- ☎ 市民課市民・年金係(市役所本庁 ☎内線282)