



市報

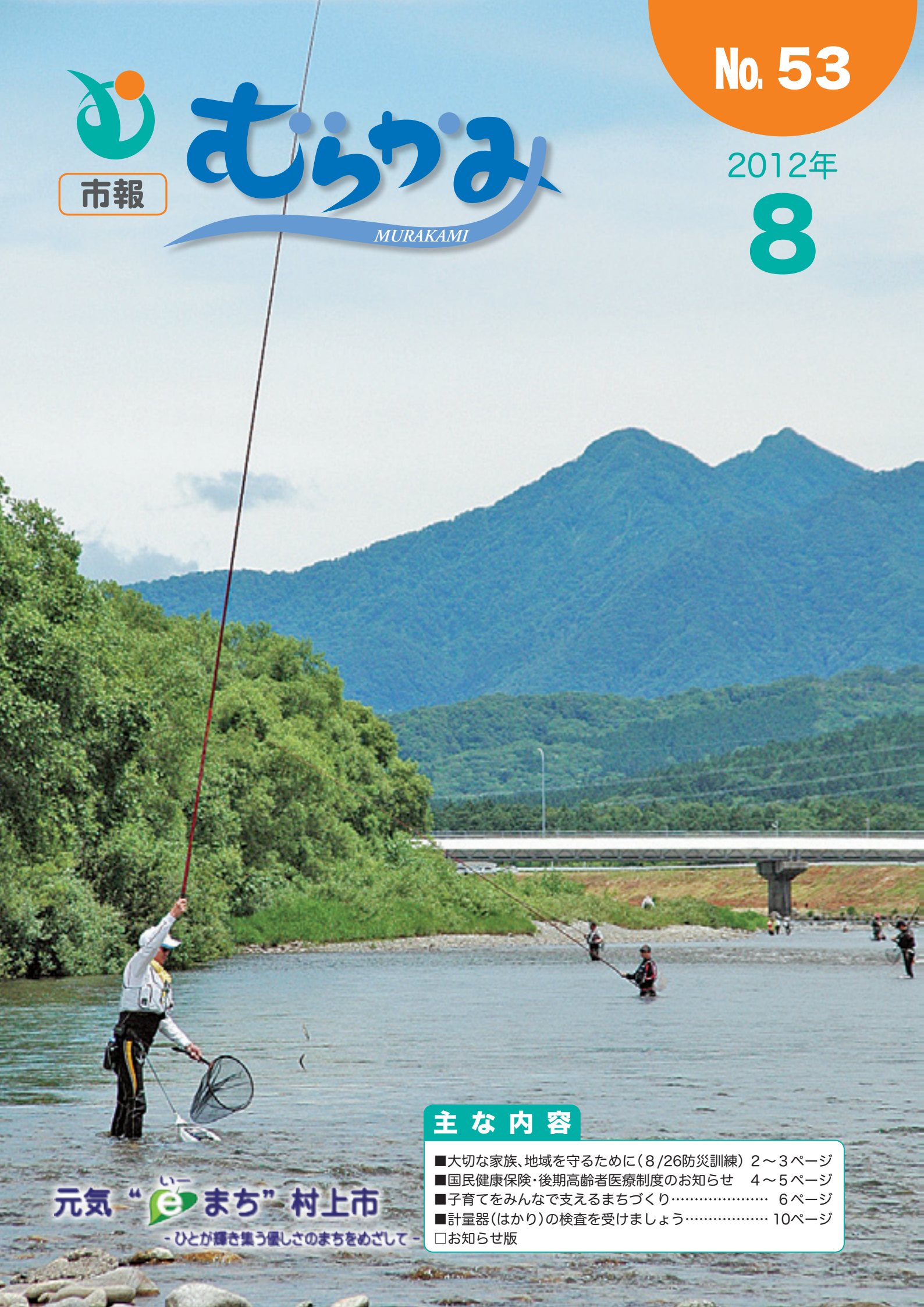
むらかみ

MURAKAMI

No. 53

2012年

8



主な内容

- 大切な家族、地域を守るために(8/26防災訓練) 2～3ページ
- 国民健康保険・後期高齢者医療制度のお知らせ 4～5ページ
- 子育てをみんなで支えるまちづくり…………… 6ページ
- 計量器(はかり)の検査を受けましょう…………… 10ページ
- お知らせ版

元気 “^いeまち” 村上市

-ひとが輝き集う優しさのまちをめざして-

大切な家族、地域を守るために

8/26(日) 防災訓練



写真：昨年度の消防本部と村上総合病院DMATによる倒壊家屋救助訓練の様子【朝日地区】

市では、昨年の東日本大震災を教訓に、今年も地震の発生により新潟県沿岸部に大津波警報が発令されたことを想定して各町内・集落・自主防災組織での避難訓練を中心とした防災訓練を実施します。

災害から大切な家族を、そして地域を守るため、いざというときに迅速に避難できるように訓練を行うことにより、現在、見直しを進めている地域防災計画と作成中の津波避難計画およびハザードマップに活かすこととしています。

防災訓練に参加しましょう

◆とき

8月26日(日)

午前9時～正午(サイレンは午前9時)

※避難訓練は午前9時～9時30分

◆ところ 避難訓練は、各地区、町内、集落ごと

(次ページの表を参照)

◆想定する災害

粟島沖を震源とした震度6弱の地震を想定。日本海沿岸部に大津波警報が発令された。市内では家屋の倒壊、火災が発生し、ライフラインに甚大な被害が生じている。

◆訓練内容

(1) 現地災害対策本部設置訓練(各地区ごと)

(2) 住民避難訓練

避難訓練が予定されている町内、集落は、区長、総代の指示に従ってください。

(3) 救助訓練・放水訓練(地区ごとに実施内容が異なります)

(4) 炊き出し訓練(一部会場のみ)

水道、ガス、電気の停止を想定した炊き出しを実施します。

●問い合わせ

総務課総務・危機管理室

☎ 53・2111(内線316)



または各支所地域振興課総務管理室



◆当日は、市内全域で訓練に伴うサイレンや放送がありますので、災害と間違わないようご注意ください。



各町内、集落によっては、午前9時の訓練放送を合図に避難訓練が予定されている場合があります。区長、総代の指示に従ってご参加ください。

地区	現地本部 (◎地区メイン会場)	主な内容	
山北	◎山北多目的グラウンド (市全体の本部)	<ul style="list-style-type: none"> ・住民避難訓練 ・消防団による避難誘導、放水訓練 ・自衛隊による住民輸送訓練 ・消防本部、消防署山北分署および村上総合病院DMAT（災害派遣医療チーム）による倒壊家屋救助訓練 ・自衛隊および食生活改善推進委員による炊き出し訓練 ・県防災ヘリによる市内被害調査訓練 ・NTT災害用伝言ダイヤル体験 ・新潟県起震車体験 ・東北電力による施設電源復旧作業訓練 ・国交省、自衛隊、消防、東北電力車両、防災用品の展示 	
村上	村上	村上南小学校	・住民避難訓練 ・消防団による避難誘導、放水訓練
	岩船	岩船連絡所	・住民避難訓練 ・消防団による避難誘導、放水訓練
	瀬波	瀬波小学校	・住民避難訓練 ・消防団による避難誘導
	山辺里	◎山辺里小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・住民避難訓練 ・県防災ヘリによる市内被害調査訓練 ・消防団による避難誘導、放水訓練、ポンプ操法披露 ・日赤奉仕団炊き出し訓練 ・村上無線赤十字奉仕団通信訓練 ・防災用品の展示 
	上海府	集落ごと	・住民避難訓練 ・消防団による避難誘導、放水訓練
荒川	◎荒川中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・住民避難訓練 ・要援護者輸送訓練 ・避難所開設訓練 ・消防団による避難誘導、放水訓練 ・炊き出し訓練 ・無線通信訓練 ・AED操作、応急手当訓練 	
神林	◎西神納小学校	<ul style="list-style-type: none"> ・住民避難訓練 ・AED操作、応急手当訓練 ・消防団による避難誘導、放水訓練 ・日赤奉仕団炊き出し訓練 ・児童の保護者への引渡し訓練 ・防災用品の展示 ・無線通信訓練 	
朝日	◎朝日多目的グラウンド	<ul style="list-style-type: none"> ・住民避難訓練、初期消火訓練 ・消防団による避難誘導、放水訓練 ・総合情報ネットワーク告知端末安否確認訓練 	

防災無線による放送内容

午前9時 緊急地震速報

♪こちらは広報むらかみです。ただ今から訓練放送を行います。

♪「緊急地震速報チャイム音」 緊急地震速報 大地震です。大地震です。

これは訓練放送です。こちらは広報むらかみです。これで訓練放送を終わります。♪

午前9時03分 大津波警報発令

♪こちらは広報むらかみです。ただ今から訓練放送を行います。♪「消防サイレン音」 大津波警報が発表されました。海岸付近の方は高台に避難してください。これは訓練放送です。

こちらは広報むらかみです。これで訓練放送を終わります。♪

午前9時30分 大津波警報解除

♪訓練、訓練、こちらは広報むらかみです。大津波警報は、解除されました。津波の危険はなくなりました。♪

※地域ごとに火災を想定した放水訓練を行うため、火災招集サイレンを鳴らすことがあります



防災情報を入手しましょう！



防災(火災・地震など)・防犯(不審者)情報を24時間、携帯電話、パソコンへメール配信します。
※携帯電話などは、左のQRコードからアクセス。パソコンからは、市ホームページのトップにある「むらかみ防災WEB」をクリック！



写真:昨年度の避難訓練の様子【山北地区】

国民健康保険のお知らせ

医療費通知およびジェネリック 医薬品差額通知を送付します

市の国民健康保険に加入している人に「医療費通知」と「ジェネリック医薬品差額通知」を送付します。

市では、この二つの通知を一緒にお知らせすることで医療費に関心をもち、健康管理への意識を高めてもらうことを目的としています。

①医療費通知

国民健康保険で診療を受けられた医療費の総額をお知らせするものです。

②ジェネリック医薬品差額通知

処方された先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額がどのくらい安くなるかをお知らせするものです。

※個人宛てに通知します

◆通知書が届いたら

通知書は、医療機関などが適正な請求をしているかを確認するためのものでもあります。記憶にない診療がないか、領収書などで診療年月日や日数、金額を確認しましょう。

※領収書としては使用できません

※通知を希望されない人は、担当までご連絡ください

◆今年度の送付時期

- ・9月末通知
(平成23年9月～11月診療分)
- ・10月末通知
(平成23年12月～平成24年2月診療分)
- ・11月末通知
(平成24年3月～5月診療分)
- ・12月末通知
(平成24年6月～8月診療分)
- ・3月末通知
(平成24年9月～11月診療分)
- ※平成25年度は6月、9月、12月、3月の4回を予定しています

知っ得情報

ジェネリック医薬品とは

後発医薬品ともいわれ、新薬（先発医薬品）の特許期間が切れた後にほかの製薬会社によって同じ成分、効能をもつ薬を製造、販売する医薬品のことです。

新薬（先発医薬品）に比べて薬を開発する期間や費用が少なくすむので、薬の価格が安いのが特徴です。

ジェネリック医薬品の使用に当たっては、医師や薬剤師に必ず相談してください。（医療機関によっては、取り扱っていない場合があります）

◆通知書◆ ※表面のみ

郵便はがき

料金後納
村上局

958-8501
村上市三之町1番1号
村上太郎 様

0000027-#001
村上市三之町1番1号
村上市保健医療課国保室 TEL 53-2111

個人宛親展

医療費及びジェネリック医薬品の差額に関するお知らせ

診療を受けた方	診療年月	診療日数	診療区分	医療機関名	医療費総額	あなたが窓口で支払う額	国民健康保険が支払った額	国県市などが支払った額
村上太郎	22/07	2	医科外来	村上市立病院	45,680	13,700	31,980	
村上太郎	22/07		調剤	〇〇〇〇調剤薬局	11,030	3,300	7,730	

下記の医薬品をジェネリック医薬品に切替えた場合の自己負担額は **1,110円以上軽減可能です。**

医療機関薬局区分 お薬名	処方年月	お薬の単価	処方量 (錠または包)	単位	お薬の総額	あなたのお薬自己負担額	ジェネリックに 変えた場合の 自己負担額	差額 (軽減可能)
〇〇〇〇調剤薬局								
リネベース錠5 5mg	22/07	141.7	30	錠	4,250円	1,270円	880円以下	390円以上
レニベース錠5 5mg	22/07	83.7	30	錠	2,510円	750円	410円以下	340円以上
ペイサイン錠0.2 0.2mg	22/07	47.5	90	錠	4,270円	1,280円	900円以下	380円以上
合計					11,030円	3,300円	2,190円以下	1,110円以上

この通知は個人あての親展です。本人、未成年者の保護者や後見人、成年後見人以外は開封しないでください。

このたびは、制度改正に係るシステム開発の遅れなどから通知が遅れましたことをお詫び申し上げます。

あなたの医療費総額や、ジェネリック医薬品に切替えた場合の自己負担額の差額について、医療機関からの請求に基づきお知らせします。「国民健康保険が支払った額」の欄は国民健康保険税などからお支払いした金額です。

あなたに覚えのない記載がありましたら、何らかの誤りの可能性がありますので、上記国保室までお知らせ下さい。

なお、このお知らせは税金の申告には使えません。税金の申告に必要な領収書は大切に保管して下さい。

※この通知書の様式は、実際のものとは若干異なる場合があります

「限度額適用認定証」および

「限度額適用・標準負担額減額認定証」について

認定証の交付について

入院や外来で高額な医療費がかかる場合には、事前に「国民健康保険限度額適用認定証」・「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付の申請をしてください。

認定証を医療機関などに提示することと同一月・同一医療機関などでの支払いを自己負担限度額までにとどめることができます。(ただし、柔道整復、はり、きゅう、あんま、マッサージの施術は対象外です)

※医療費の自己負担限度額は、年齢・世帯の所得区分に応じて異なります

【70歳未満の人】

入院などの前に申請してください。

【70歳以上の人】

住民税が非課税世帯の場合のみ「限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付されます。

住民税課税世帯の人は、医療機関に健康保険証と高齢受給者証を提示するだけで自己負担限度額までの支払いとなりますので、認定証の申請は必要ありません。

◆申請に必要なもの

・保険証
・印鑑

認定証の更新について

認定証の有効期限は、毎年7月31日までです。

現在、認定証をお持ちで、8月1日以降も必要な人は、更新の手続きが必要ですので忘れずにお願います。

なお、手続きをした月の1日から有効となる認定証を発行するので、8月に適用を受けたい人は、8月中に必ず手続きをしてください。

◆更新手続きに必要なもの

・保険証
・印鑑

●問い合わせ 保健医療課国保室

☎53・2111(内線252～254)

または各支所地域福祉課保健室

医療費の一部負担金の減額・免除・徴収猶予について

国民健康保険に加入している人が、災害や失業などにより収入が減少したことで、医療費の一部負担金の支払いが困難となった際に、一定の基準に該当すると認められると医療機関の窓口で支払う一部負担金が軽減される制度があります。

制度を利用するには、申請が必要です。詳しくは担当までお問い合わせください。

●問合せ 保健医療課国保室
☎53-2111 (内線252~254)

後期高齢者医療制度のお知らせ

一定の障がいがある人も

加入できます

◆希望により加入できる人

65歳から74歳までの人で、一定の障がいがある人は、申請により加入している国民健康保険などの健康保険から抜けて後期高齢者医療に加入することができます。

加入を希望する場合は、申請が必要です。

申請はいつでもでき、申請の翌日から加入となります。

また、加入した後でも75歳になるまでは、後期高齢者医療制度から脱退することもできます。(ただし、さかのぼって脱退することはできません)

後期高齢者医療に加入した場合の保険料や医療機関などの窓口で支払う一部負担金、1か月の自己負担限度額などについては、所得や世帯の状況など異なります。詳しくは担当までお問い合わせください。

■一定の障がいとは

- ・身体障害者手帳1級～3級
- ・身体障害者手帳4級のうち、音声言語、そしゃく障害、下肢障害の1・3・4療育手帳「A」
- ・精神障害者保健福祉手帳1級～2級
- ・国民年金法による障害基礎年金、障害年金受給者など

■申請に必要なもの

- ・現在お使いの保険証
- ・印鑑
- ・障害の程度に分かる書類(身体障害者手帳、障害年金証書など)

●問い合わせ

保健医療課国保室
☎53・2111(内線252～254)
または各支所地域福祉課保健室



子育てをみんなで支えるまちづくり

〈平成23年度 次世代育成支援行動計画の実施状況〉

地域における子育ての支援

[保育サービスの充実]

- ・荒川地区の老朽化した3保育園を統合して新設する(仮称)荒川統合保育園の建設について、公募型プロポーザル方式により業者選定を行い、実施設計業務の契約を締結しました。
- ・村上いずみ幼稚園が、市内で初となる認定こども園「村上こひつじ保育園」を開園するにあたり、施設の増設に伴う建設費の補助を行いました。

[放課後児童健全育成事業(学童保育所)]

- ・新山辺里小学校の開校に伴い、山辺里学童保育所を同校に併設、移転しました。

子育てを支援する生活環境の整備

- ・地震による建築物の倒壊を防止するため個人の木造住宅の耐震診断などに要する費用の一部に対して助成を行っています。平成23年度は、11件の助成を行いました。
- ・通学路の安全確保のため、歩道の除雪を継続して実施しています。また、学校の周辺や観光施設など歩行者が多く利用する道路の歩道整備も継続して行っています。



子ども等の安全の確保

- ・子どもの通学時の安全確保のための交通安全教育を実施しています。また、チャイルドシートの正しい着用方法について啓発活動を行いました。

職業生活と家庭生活との両立の推進

[男女共同参画社会の実現]

- ・村上市男女共同参画計画の策定のため、計画策定委員会の開催や市民意識調査を実施し、計画の策定に着手しました。



●問い合わせ 福祉課子育て支援室
☎53-2111 (内線243)

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、子育て支援の整備や充実を図ることを目的に平成22年3月に後期計画を策定しました。

今回は平成23年度に実施した主な事業についてお知らせします。

子どもの心身の健やかな成長に資する教育環境の整備確保と増進

[適応指導教室の設置]

- ・適応指導教室の充実を図り、指導員を6人から13人に増員しました。

[ブックスタート]

- ・赤ちゃんと保護者が、絵本を介してゆっくりとふれあうひとときを持つきっかけ作りとして、乳児健診の際に絵本を渡しています。平成23年度は全地区で行いました。



母性並びに乳児および幼児等の健康の確保と増進

[急患診療の充実]

- ・平成23年6月から急患診療所を開設し、平日夜間も診療を行っています。平成23年度は、夜間524人、全体で2,391人が利用しました。



[特定不妊治療費助成事業]

- ・平成22年度に開始した特定不妊治療に要する費用の一部を助成する制度で、10人に助成しました。

要保護児童への対応などきめ細やかな取り組みの推進

- ・家庭児童相談室、ことばとこころの相談室で、家庭での問題などに対する相談事業を行いました。また、保育園などへ訪問し、児童への適切な対応や支援を継続的に行っています。

市では、この村上市次世代育成支援行動計画(後期計画)に基づき、さまざまな事業に取り組んでいます。今後も「将来を担う子どもたちの健やかな育ち」と「親自身の育ち」を支援し、計画の推進に努めていきます。

下水道の供用開始について

村上地区および荒川地区の公共下水道事業において、8月1日(水)から下図の区域で新たに供用を開始し、下水道が使用できるようになりました。

処理区域内にお住まいの皆さんは、早めに排水設備の工事を実施し、下水道につないでくださるようお願いいたします。

村上地区（三之町の一部）



荒川地区（坂町の一部）



～下水道の接続工事について～

市では、供用開始から3年以内に下水道への接続工事（排水設備工事）をしていただくようお願いしています。

下水道が使用可能になった区域のご家庭においては、水質の保全・生活環境の改善・公衆衛生の向上のため、下水道への接続をお早めにお願ひします。

◆接続工事（排水設備工事）とは

下水道処理区域内の家庭などから出る汚水や生活雑排水を、下水道に接続されている公共マスに流すための工事（排水管の敷設、トイレの改造など）のことです。工事費は接続する人の負担となります。

なお、浄化槽を利用している場合でも、下水道の供用が開始されると下水道に接続しなければなりません。

●問い合わせ 下水道課管理業務室 ☎66-6192

児童扶養手当・特別児童扶養手当、ひとり親家庭等への医療費助成について

- 問い合わせ 福祉課 ☎53-2111
- ・ 児童扶養手当・ひとり親家庭等の医療費助成について
子育て支援室（内線246）
- ・ 特別児童扶養手当について
福祉政策室（内線247）

児童扶養手当

父母の離婚などにより、父または母と生計を別にしていてる児童の健やかな成長を願い、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、障がいがある児童は20歳未満）を監護している母、または児童を監護し、かつ生計を同じくしている父、または父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 父または母が死亡した児童
- ③ 父または母に一定の障がいがある児童
- ④ 父または母の生死が明らかでない児童

⑤ 父または母から引き続き1年以上遺棄（おきざり）されている児童

⑥ 父または母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

※ 該当していても、障害年金や遺族年金などの公的年金を受ける場合、児童福祉施設などに入所している場合などは、手当を受けられないことがあります。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の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がいがある児童を養育している人に、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

身体または精神に一定の障がいのある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

※ 該当していても、児童が障がい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

ひとり親家庭等の医療費助成

ひとり親家庭などの生活の安定と自立を進めるため、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、障がいのある児童は20歳未満）などの医療費の一部が助成されます。

◆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がい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月は「児童扶養手当現況届」、「特別児童扶養手当所得状況届」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場合があります。また、2年間提出しないと支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

◆ 次の日は、児童扶養手当・ひとり親家庭等の医療費助成の受け付けを午後7時まで延長します。
(特別児童扶養手当を除く)

・ 8月2日(木)・9日(木)

福祉課・各支所地域福祉課
8月7日(火)
福祉課



特別障害者手当、障害児福祉手当について

在宅の障がい者や障がい児に対して支給される手当です。この手当は、身体障害者手帳や療育手帳などがなくても申請できますが、障がいの状態によっては支給対象とならない場合があります。

	特別障害者手当	障害児福祉手当
受給できる人	20歳以上で、精神または身体に著しい重度の障がいがあり、日常生活で常時特別の介護を必要とする人	20歳未満で、精神または身体に著しい重度の障がいがあり、日常生活で常時介護を必要とする児童
支給額	月額 26,260円	月額 14,280円
支給月	2月・5月・8月・11月	2月・5月・8月・11月
必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> 特別障害者手当認定請求書 所得状況届 医師の診断書（指定様式） 世帯全員の住民票 年金などの証書 前年の年金などの金額が分かるもの 本人名義の預金通帳 	<ul style="list-style-type: none"> 障害児福祉手当認定請求書 所得状況届 医師の診断書（指定様式） 世帯全員の住民票 本人名義の預金通帳
所得制限	受給者もしくはその配偶者、またはその扶養義務者の前年の所得が一定以上の場合、その年の8月から翌年の7月までの間は支給停止となります。	
受給資格がなくなるとき	<ul style="list-style-type: none"> 施設に入所したとき 病院または診療所に継続して3か月を超えて入院したとき 	施設に入所したとき

●問い合わせ 福祉課福祉政策室 ☎53-2111（内線245、247）または各支所地域福祉課福祉室

目指せ!無事故・無違反100日間

「安全運転・チャレンジ100」参加チーム大募集

ドライバー5人1組でチームを組み、お互いに注意しあって100日間無事故・無違反を目指します。達成チームにはもちろん達成記念品が贈られるほか、抽選でハワイ・グアム旅行や温泉宿泊券などの豪華景品が当たります。

募集締め切り日 8月31日(金) (消印有効)

実施期間 9月23日～12月31日の100日間

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

※過去の違反や事故歴の有無、自家用車・営業車の運転別は問わず、年齢制限もありません

募集対象 家族・友人・職場の仲間など免許を有する5人1チーム

※同じ人が2チーム以上で参加することは出来ません

申込方法 市民課または各支所市民生活課、警察署、交通安全協会などに備え付けの申込書に必要事項を記入のうえ、郵便局窓口で振り込んでください。

※10チーム以上の企業・事業所単位で参加する場合は、「団体の部」扱いとなりますので、申込書に必要事項を記入し、事務局に一括送付して申し込んでください

参加費 1チーム1,000円（参加費の一部は新潟県交通遺児基金に寄付されます）

申込先 〒950-8570 新潟市中央区新光町4番1号 新潟県県民生活・環境部県民生活課

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（内線2485～2487）

その他 65歳以上の人を対象とした「いきいきクラブ・チャレンジ100」でも参加を募集しています。詳しくは、いきいきクラブ・チャレンジ100実行委員会（☎025-285-3755）へお問い合わせください。

●問い合わせ 市民課生活人権室 ☎53-2111（内線286）または各支所市民生活課市民生活室

計量器(はかり)の検査を受けましょう

今年、計量法で義務付けられている取引や証明に使用する計量器(はかり)の定期検査の年です。新潟県計量検定所による検査を下記の日程で実施しますので、忘れずに受検してください。

検査実施の区域		検査日	受付時間	検査会場
山北地域	八幡地区	8月27日(月)	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	28日(火)	午前9時～11時30分	寒川生活改善センター
			午後1時30分～3時30分	桑川水産物荷捌所
	八幡地区	29日(水)	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	新潟漁業協同組合山北支所
大川谷、中俣、黒川俣地区		30日(木)	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	さんぼく会館
朝日地域 全域		31日(金)	午前9時～11時30分 午後1時～2時30分	朝日総合体育館
村上地域	村上地区	9月3日(月)	午後1時～3時30分	村上体育館
	村上地区	4日(火)	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	
	村上地区 山辺里地区	5日(水)	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	
	村上地区	6日(木)	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	
	瀬波地区 上海府地区	7日(金)	午前9時～11時30分 午後1時～2時30分	勤労青少年ホーム
	村上地区	10日(月)	午後1時～3時30分	村上体育館
	岩船地区	11日(火)	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	岩船連絡所
神林地域 全域		12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
荒川地域 全域		13日(木)	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	荒川支所

※対象となる計量器を持っている人には、新潟県計量検定所から検査日の1週間ほど前に通知(ハガキ)が届きます。通知書には、検査日時や会場が記載されていますので、確認してください

※都合により、指定された検査日に受検できない場合は、上記の日程内であればどの会場でも受検できます

●問い合わせ 商工観光課商工振興係
☎53-2111 (内線353)

こんなときは担当までお問い合わせください

- ・計量器を使用する事業を起こそうとする場合
- ・計量器に関すること

など

スポーツで元気なまち村上

第5回

● 問い合わせ
生涯学習課
スポーツ推進室
☎ 72・6886

今月号では、競技スポーツ「鍛えるスポーツの振興」の実施状況についてお知らせします。

競技スポーツは、その練習過程の中で困難に負けない精神力や克己心（つよこころ）の養成、コミュニケーション能力、仲間や家族への思いやりの心の育成など人間形成に大きな役割を果たすものです。

本市では、市体育協会やスポーツ少年団の指導者が日夜指導に当たって、競技者のレベルアップを図るとともに各種大会や教室を開催して競技水準の向上に努めています。練習環境や経済的理由などで競技者の継続化が図れないことや指導者の固定化・高齢化により競技人口や競技成績の伸び悩みが続いていることなどの課題を抱えています。



指導現場から

市教育委員会では、競技スポーツの推進を阻害する要因の抽出と具体的解決策を示しながら、競技者・指導者が活動しやすい環境整備と体制づくりに取り組んでいます。

今回、その一部を紹介します。

指導者を育てる

競技水準の向上を図る上で最も重要なのが指導者の存在です。

市教育委員会では、市体育協会などと連携して指導者の技術と資質向上を目的に毎年、各種研修会を行っています。

昨年度は、県体育協会主催の「生涯スポーツ指導者講習会」を市内で開催し、メンタルスポーツについて学習しました。



生涯スポーツ指導者講習会

今年度は、バレーボールの元日本代表選手を招致し、バレーボールの効果的な練習方法や指導者としての心構えなどを講義と実技を織り交ぜながら指導していただく予定です。

競技スポーツへの意識や技術を高める

国内トップレベルの試合を間近で見たり、選手とふれあったりすることは、感動を与えるだけでなく、競技スポーツへの意識高揚と技術向上のきっかけづくりになります。

市内の競技団体は、プロチームと連携して多くの公式戦を行っています。

7月29日(日)には、ベースボール・チャレンジ・リーグ(BCLリーグ)が荒川球場で開催され、試合後はスポーツ少年団を対象に野球教室が行われました。

他にも、9月29日(土)・30日(日)には、神林総合体育館で市内初の「バスケットボール女子日本リーグ機構(WJBL)」の公式戦が開催されます。

市教育委員会では、こうした試合を多く誘致できる環境を整えるとともに、市内の競技団体が事業を実施する上で

支援を行っています。

また、県主催の県内プロ選手とのふれあい事業「ゆめづくりスポーツ教室」も開催しており、8月11日(土)に山北総合体育館で新潟アルビレックスBBフットボールの選手から技術指導をしていただく予定です。



ゆめづくりスポーツ教室

競技スポーツは、「するもの」「みるもの」「支えるもの」全てに「夢と希望を与え、活力ある地域づくりにつながる」です。

競技スポーツを振興するためには、指導者の身分保障や経済的支援、競技者の活動環境や競技団体などが協力して競技力向上に取り組める推進体制の整備などといった解決しなければならぬ課題が多くあります。今後も競技団体などと連携しながら、課題の解決に向けて取り組んでいきます。

来月号は、スポーツ振興基本計画を策定した委員から、計画についてのコメントをお伝えします。

上手に分別出来たかな? ~3校クリーン作戦~

6月26日(火) 山北地区



環境美化活動を通じ、協調性や奉仕の心を育てるため、地区内の小・中学生が連携して海岸清掃などを行いました。

「中学生のお兄さんやお姉さんがゴミの分別を教えてください、楽しくゴミ拾いできました」と小学生たちが喜んで話してくれました。



6月27日(水) 市長が一日院長に
県立坂町病院

地域住民にとって重要な医療拠点である県立坂町病院に、大滝市長が「一日院長」として招かれました。市長は、鈴木院長との会談後、病棟やCT検査室、薬剤室などを視察しました。地域医療の最前線で活躍している職員の姿勢に感動し、改めて医療機関のあり方について考えさせられました。



6月30日(土) 心和むフルートの音色とホタルの光
イヨボヤ会館・鮭公園

イヨボヤ会館主催の「フルートコンサート」とホタル観賞会が開催されました。観覧に訪れた人たちは、フルートとピアノがありなす調べと、鮭公園の暗がりにもるホタルの光を觀賞し、心和むひとときを過ごしました。

むらかみの話題

このコーナーは、市内の協働の取り組みや話題・活動などを紹介します。



6月17日(日) 奉仕活動「続けて30年！」
砂山小学校ほか

毎年6月ごろ、神林商工会工業部会と神林建築組合では、地区内の保育園、小・中学校を対象に施設の小規模な改修などの奉仕活動を実施しています。今年で30回目を数え、長年の温かい活動が、地域の子どもたちを守り続けています。

ゴミ袋はいっぱい！知恵袋もいっぱい！？

6月22日(金) 塩野町小学校



地域のおじいちゃん、おばあちゃんと児童と一緒に「塩小クリーン作戦」を実施。道路脇などのゴミを拾いながら、地域の昔の話などの会話も楽しみました。

終わってみれば、両手いっぱいのゴミ袋と知恵袋もいっぱいになった一日でした。



近年、塩谷海岸は大きく浸食され、地域住民が不安を感じています。この日は、市長、県・市議会議員、行政機関などが現地を視察した後、住民との懇談会を開催。地域の人は、「昔は、砂浜が続いていたが、今では浸食で、海岸道路もない」と現状を語り、浸食防止に向けた話し合いが行われました。

7月1日(日) 塩谷海岸
塩谷海岸の浸食防止を！

地域産材を活かして魅力アップ！

6月22日(金) 村上駅前



村上駅前ロータリーのプランターを「村上地域まちづくり協議会」の環境整備部会が改修。イメージアップを図りました。

市内産の杉材を加工したプランターは、景観に配慮し魅力もアップ。

6月23日(土)に運行された「S L うまさぎっしり庄内号」で、訪れた皆さんの目を楽しませていました。

浴衣と茶ムリエ体験で初夏を楽しむ

7月1日(日) 総合文化会館



朝日地区公民館と総合型地域スポーツクラブ「愛ランドあさひ」が、これからの季節を気軽に浴衣で楽しんでもらおうと合同で開催したものです。

参加者は、講師から浴衣の着付けを習った後、茶ムリエからおいしいお茶の入れ方を学び、楽しい初夏のひとつときを過ごしました。



荒川中学校二年生が、各事業所で職場体験を行いました。最初は緊張していた生徒が、徐々に職場の雰囲気にも慣れ、活き活きと仕事に取り組む姿が見られました。将来の夢を見つけ、これからの進路を考えるきっかけをつかんでもらいたいものです。

7月9日(月)～11日(水) 荒川地区
働くことの喜びや厳しさを実感！

冷たくておいしい！

7月8日(日) 大毎集落



平成の名水「吉祥清水」を活かした「名水まつり」が開催され、約400人の参加者で賑わいました。

メインは集落の坂道を利用した200メートルの「大そうめん流し」。つないだ竹は20本。そこからあふれんばかりのそうめん「たくさんとれたー」と、喜び子どもたちの声。主催した「大毎集落づくり委員会」の代表 佐藤憲一さんは「来ていただいた人の笑顔が私達を元気にしてくれる」と話していました。

健康むらかみ21計画の目標値 平成26年度までに

- ① 1回30分以上の運動を週2回
1年以上実施している人
男女とも 50%以上
- ② 日常的に歩行または同等の身体活動
を1日1時間以上実施している人
男女とも 75%以上

※対象 40～74歳の人

運動習慣を身につけましょう

何はともあれ 「体を動かさう」

ウォーキングは、生活習慣の改善に良いと言われ、最近になって多く見かけるようになりました。これは、健康志向の高まりと同時に運動習慣を身につけようとする人が増えてきているものと考えられます。

その反面、運動しなくても、なかなか足を踏み出せない人や運動を始めても、三日坊主になりがちの人などもまだ多いのではないのでしょうか。

体の使い方を少し工夫するだけで体内のエネルギー消費が高まります。何はともあれ、まずは体を動かすことから始めてみましょう。

たかが5分、 されど5分

ここでご紹介する事例をご紹介します。

【Fさんの場合】

特定健診でヘモグロビンA1(糖尿病指標)の数値が5・4であり、要指導と言われた。

毎日、昼食後、1時間以内
にその場で足踏みを5分間
実施。

1年後、ヘモグロビンA1
の数値が、5・1に下
がった。

これは、たった5分の足踏み運動がもたらした結果です。Fさんの場合、足踏み運動が自分に合ったものであり、楽しくできたからこそ、毎日続けられ、このような良い結果となって表れたのです。

たかが5分、されど5分です。
簡単な運動でも構いません。家事や育児、仕事などで多忙な人も、自分にあった方法を見つけ、それを習慣付けるようにしましょう。

運動習慣の現状

特定健診(40～74歳)の受診者の中で、運動習慣を身につけている人の割合を平成20年度と平成22年度を比較してみると、左表のとおり少しずつ増えてきてはいますが、目標値にはまだまだです。表にはありませんが、特に30代女性の割合が低く、これは育児や家事などで忙しい状況にあるためと思われる。

運動習慣を 身に付けよう

家事や育児、仕事などで多忙な人ほど、運動習慣を身につけることは難しいものと思われるかもしれませんが、日常生活の中で少し工夫をするだけで、それができるかもしれません。

- 例えは・・・
- ・ 出かける時は、車の利用を控え、徒歩または自転車を出かけてみる
- ・ エスカレーターやエレベーターを使わず、階段を利用する

といったようなことです。

このようなことを普段から実践し、継続していくことが運動習慣を身につけるための第一歩となります。これを積み重ねることによって体重や脂肪の減少につながり、生活習慣病の予防にもなります。

自分にあった運動を見つけ、無理なく、楽しく、毎日、体を動かしてみましょう。

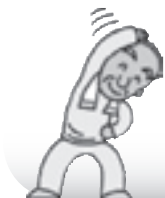


運動を習慣付けている人の割合

項目		H20年度	H22年度	増減
① 1回30分以上の運動を週2回、1年以上実施	男性	37.6%	40.0%	2.4%
	女性	30.7%	33.6%	2.9%
② 日常的に歩行または同等の身体運動を1日1時間以上実施	男性	70.0%	69.7%	▲0.3%
	女性	66.0%	70.3%	4.3%

包括支援センターだより

認知症の人を地域で支えるために③ 若年性認知症とは 1



認知症は高齢者だけの病気ではない

認知症＝高齢者の病気と思われがちですが、働き盛りの年代でも認知症になることがあります。それが「若年性認知症」です。若年性認知症は18歳以上、65歳未満で発症する認知症の総称です。

平成21年の調査結果によると、全国における若年性認知症の発症者数は、37,800人と推計されました。若年性認知症も原因や症状は高齢者の場合と同じですが、頭部損傷などの事故による後遺症で起こることもあります。

若年性認知症の人の抱える問題

働き盛りの世代で発症する病気であることから、本人だけでなく家庭生活にも大きく影響します。仕事の継続が困難となり、退職を余儀なくされ、経済的に苦しい状況になることもあります。

また、子どもが成人していない場合には、教育・就職などに何らかの影響が考えられます。年代的に親の介護が必要なケースも多く、二重に介護負担を背負う場合もあります。

若年性認知症への理解をお願いします

若年性認知症は、世間的にはあまり知られていない病気の一つです。

認知症は、高齢者だけの病気ではないこと、高齢者とは抱える問題が異なることなど、地域の皆さんに理解していただくことが若年性認知症の人の生活を支えることにつながります。

次回は、若年性認知症とは2（若年性認知症の人の家族の声）をお伝えします。

介護者のつどい

とき [村上] 8月23日(木)
午後1時30分～3時30分
ところ 市役所5階第4会議室
[山北] 8月31日(金)
午後1時30分～3時
さんぼく会館
対象者 市内在住の介護者
参加費 100円
申し込み 各開催日の3日前までにご連絡ください。
[村上] 介護高齢課地域包括支援センター
☎53-2111(内線365)
[山北] 地域福祉課福祉室
☎77-3113

●問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111 (内線365) または各支所地域福祉課福祉室



平成24年災害件数（毎月更新）

災害種別	6月	6月末までの累計	
		本年	昨年
火災	5件	17件	10件
救急	201件	1,189件	1,275件
救助	5件	24件	23件
その他の災害	14件	105件	127件

※その他の災害は「警戒」「調査」「水防」「その他（土砂災害・漏油事故）」「ポンプ車の救急出動」など

- 花火に書いてある遊び方を必ず守りましょう。
- 風の強いときは、花火遊びはやめましょう。
- バケツに水を用意しましょう。
- 子どもだけでは遊ばない。
- 時間と場所を守りましょう。また、音の出る花火は人の迷惑にならない場所と時間を選びましょう。
- 遊んだら必ず後片付けをしましょう。

おもちゃ花火は危険物です。ルールとマナーを守らないと大きな怪我や事故につながります。夏は、花火で遊ぶ機会が増えますので、遊ぶ際は、次のことに注意して、楽しく遊びましょう。

おもちゃ花火は危険物です。ルールとマナーを守らないと大きな怪我や事故につながります。

ルールとマナーを守りましょう

●問い合わせ 消防本部 ☎53-0119

まちから119



わが家の

今回は、
山北地区です



このコーナーでは、村上の未来を担う子どもたち、「わが家の宝」を紹介します。

「たいよう」と上手に言えるようになったお兄ちゃんの呼びかけに、ニコニコと応えるようになった大洋。最近は一人にされると寂しくなり、相手をほしがるようになりました。今は、お兄ちゃんにやられっぱなしですが、二人仲良く遊んだり時にはケンカしたりして走り回る日があるのが楽しみです。「大きな海のような心で皆をつつんでほしい」そんな願いを込めてつけてもらった名前のように、のびのびと育ててほしいと思います。



加藤 陽子さん（大毎）
大洋くん（5か月）

図書館ひろば

村上市立中央図書館 ☎53-7511

【中央図書館新着図書】

- ◆ 東京プリズン (赤坂真理)
- ◆ 嵐のピクニック (本谷有希子)
- ◆ クエーサーと13番目の柱 (阿部和重)
- ◆ ともにがんばりましょう (塩田武士)
- ◆ 乱世の名将治世の名臣 (中村彰彦)
- ◆ 雲の王 (川端裕人)
- ◆ 花宴 (あさのあつこ)
- ◆ 人魚呪 (神護かずみ)
- ◆ 定義集 (大江健三郎)
- ◆ 地域発！日本再生 (多胡秀人)
- ◆ イネの高温障害と対策－登熟不良の仕組みと防ぎ方－ (森田敏)
- ◆ 「主人在宅ストレス症候群」の解消・予防法－夫がうとうとい妻たちへ－ (黒川順夫)
- ◆ ヒキタさん！ご懐妊ですよ－男45歳・不妊治療はじめてました－ (ヒキタクニオ)
- ◆ 快適キャンブマニュアル (月刊ガルヴィ編集部)

◆…一般書 ○…児童書

図書館職員のおすすめ本 電気に頼らない涼しい生活

ちょっとした工夫で夏も快適に過ごせる！

河出書房新社

節電をしながら、暑い夏を快適に過ごすには？

本書は、衣食住に取り入れることができる暑い夏を過ごすためのアドバイスと、健康面での対策が網羅されています。無理せず、できる範囲で節電し、夏を乗り切りましょう。

- たんぽのおばけタニシ (大木淳一)
- ずっとずっといっしょだよ (宮西達也)
- モリくんのすいかカー (かんべあやこ)
- たなばたバス (藤本ともひこ)
- おばけのパーティよ～いドロン！ (マリオン・リンジー)
- ちょんまげでんしゃののってちょんまげ (藤本ともひこ)

めざせ！としょかんはかせ！

夏休み期間中、本を読んでスタンプを集めると、「夏休みとしょかんはかせ認定証」がもらえます。

今年の夏休みは、読書にチャレンジ！

- ◆対象 小学生
- ◆実施館 中央図書館・朝日図書館・移動図書館車

Go!
Go!
図書館!
～「雑誌編」～

中央図書館と朝日図書館で雑誌の貸し出しをしていることをご存知ですか？
購入している雑誌は140種類を越え、そのうち100種類以上は中央図書館に置いてあります。
雑誌の良さは、その時その時の旬な情報が掲載されていること。図書館を利用したことがないという人も、まずは旬の情報を求めて雑誌を読み求めてみてはいかがでしょうか。
※雑誌の種類は、ホームページ（「村上市の図書館」で検索）に一覧が掲載されていますので、ご覧ください
※最新号は、館内での閲覧のみで、次号が図書館に届くまで貸し出しはできません

○おたんじょう

氏名(ふりがな)	届出人	町内会名または住所	氏名(ふりがな)	届出人	町内会名または住所
村上地区			神林地区		
絢菜(あやな)	和田隆	瀬波上町	叶夢(かなる)	近加藤孝	葛籠山下
翠(みどり)	中山秀	三面	綾(あや)	藤山和	助瀨
瑛斗(えいと)	小林村秀	堀片	蓮旺(れお)	横川聖	助瀨
円花(まどか)	小本村和	松波町	海(かい)	川崎	北新保
彩芽(あやめ)	菅原和	大欠			
杏寿(あんじゅ)	天井智	学校町	朝日地区		
涼太(りょうた)	小嶋俊	瀬波中町	想(そう)	大小田知	樹一
心優(みゆ)	山ノ井村道	山辺里	果暖(かの)	富田田	啓俊
夢奈(ゆめな)	木工藤	田端町	太耀(たいよう)	菅原	康雅
惺嵐(せらん)	小和田俊	八日市	知幸(ともゆき)	齋藤	明紀
陽愛(ひな)	志田代	肴町	稜太(りょうた)	横井	斎
遥紫望(よしみ)		肴町	咲和(さわ)		
瑞樹(みずぎ)		羽黒町			
荒川地区			山北地区		
海音(かいと)	南雄	切田	天音(あまね)	富富	和広
采由(さゆ)	遠山	坂町	日詩(ひなた)	佐藤	和広
帆花(ほのか)	阿部卓	田島	輝依(ひより)	本間	権真
莉緒(りお)	佐藤卓	坂町駅前	結汰(ゆいた)		一郎
亮恭(りょうすけ)	長嶋朋	坂町			
瑠花(るか)	佐藤慎	坂町			
琉翔(りゅうと)	小金都	田島			
眞生(まいく)	相馬玄	佐々木			
仁菜(にいな)		坂町			

●おくやみ

氏名	年齢	町内会名または住所	氏名	年齢	町内会名または住所	氏名	年齢	町内会名または住所
村上地区			荒川地区			朝日地区		
伊井邦	72	片町	小池キヨ	55	滝の前	菅原力三	82	蒲萄
工藤祐宏	87	八日市	佐藤登	81	天神岡	藤山サダ子	92	鵜渡路
平間ヒサ	87	田端町	吉田正七	93	瀬波温泉二丁目	中野キヨ子	86	笹平
太田トシ子	68	学校町	神林地区			大滝シノブ	93	荒沢
田村三枝	81	鋳物師	大矢四郎	82	下鍛冶屋	高志橋一重	83	茎太
大本滝	71	岩船三日市	山中與平	98	上鍛冶屋	田里ユキ	88	上野
阿部義和	87	滝の前	渡邊勇次	85	両新	船山榮喜	79	猿沢
阿部友居	72	山辺里	時田一	103	金屋	小田喜一	92	小川
中村光枝	83	瀬波上町	渡邊修一	93	山口	富田亮三	88	塩野町
田中キシ	89	二之町	伊藤レイ	100	花立	遠山信一郎	71	早稲田
長谷川中	91	塩町	江藤久夫	84	金屋	松田末作	85	高根
久保田庄吉	86	庄内町	奈良橋昭治	82	坂町	川野ヤイ	70	鵜渡路
丸山光彦	64	岩船縦新町	阿部銀三	78	春木山		84	下中島
高田トシイ	100	赤沢	近藤良三	88	金屋	山北地区		
坂上ツヤ子	78	鋳物師	佐藤貞雄	96	金屋	板垣ミヨノ	99	北赤谷
坂上實	69	塩町	庄司マエ	91	藤沢	菅原邦一	67	中継
高坂サイ	96	八日市	坂野芳夫	78	金屋	佐藤幸一	77	遅郷
高木タミ	90	三之町	神林地区			五十嵐ナカノ	100	大毎
本間勢二	82	南町二丁目	高野正一	73	小岩内	菅原昭吉	83	勝木
中山雄	91	岩船上大町	田中久太郎	70	松沢	加藤弥吉	80	府屋駅前通
横山シメ	87	瀬波中町	遠山初榮	67	宿田			
白井洋一	69	中川原団地	遠藤利三	83	牛屋			
横田英明	51	岩船上大町	内山シゲヨ	97	桃川			
加藤清	90	久保多町	村山喜枝	92	北新保			
小瀬賀彦	70	瀬波上町	山田ハツノ	90	有明			
瀨鈴木ハル	84	山辺里						

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

人口と世帯数(7月1日現在) ()内は前月比
 人口 31,884人(△26) 34,614人(△28) 計66,470人(△54) 22,852世帯(△2)

村上の

ふるさと景観スポット ⑤

これまで、市景観計画の要素として取り上げられている景観を紹介してきました。今月号からは、計画の中で重点的に景観形成に取り組んでいきたいと考えている重点地区候補の景観を紹介していきます。

■旧町人町・寺町地区（重点地区候補地・村上）



城下町村上の旧町人町・寺町としての面影を残し、市民による「町屋再生プロジェクト」や「黒塀プロジェクト」といった景観づくりの取り組みが行われています。

町家は、切妻造りの平入りに狭い間口と深い奥行が特徴で、祭の似合う風情ある町並みとなっています。

■海老江地区（重点地区候補地・荒川）



北前船により栄えた湊町としての面影を残し、日本海らしい下見板張りの外壁に加え、切妻造りの家並みが特徴です。

江戸中期には2万石の陣屋が置かれ、今でも陣屋小路と呼ばれる道が残っています。

●問い合わせ

都市整備課計画室 ☎53-2111（内線512・513）

※景観計画は、村上らしい魅力的な景観形成の目標、方針などに関する事項を定めるもので、現在策定中です

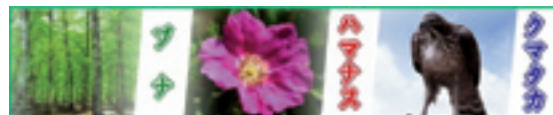
編集後記

▶先日、取材がてら瀬波温泉海水浴場へ行ってきました。海開きたばかりとはいえ、大勢の人・人・人。日曜日だったこともあり、家族連れも多く見られ、大変賑っていました。また、大変暑く、日差しも強い日だったので、思わず「泳ぎたい」と思うほどでした。▶海水浴シーズンに入ると注意しなければならなのが水の事故です。先月号でも紹介しましたが、水の事故が大変多くなる時期ですので、皆さんも海水浴などへ出かけるときは、十分注意しましょう。㊦

今月の表紙

7月1日(日)、今年も三面川に熱い夏がやってきました。この日は、鮎釣りファンが待ちに待った解禁日で、天候にも恵まれ、県内外から訪れた多くの釣り客で賑わいました。今年の鮎は、これまでの雨量が少なく魚が活発に動けなかったため、やや小ぶりとのこと。三面川ではしばらくの間、魚との熱い戦いが繰り広げられます。

市の木・花・鳥（平成23年1月20日制定）



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



編集・発行 村上市政策推進課
〒958-8501 新潟県村上三之町1番1号
☎0254(53)2111内線531 FAX 0254(53)3840



市報むらかみは、資源保護のため再生紙と環境にやさしい大豆インクを使用しています。

印刷 村上印刷株式会社