



市報

むらかみ

MURAKAMI



謹賀新年

主な内容

- 年頭のごあいさつ..... 2～3ページ
- 特集 巳にまつわること..... 4～5ページ
- 市・県民税、所得税の申告相談..... 6～9ページ
- 高額医療・高額介護合算療養費制度 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-



年頭のごあいさつ

村上市長 大滝 平正

新年あけましておめでとうございます。

皆さまにおかれましては、輝かしい希望に満ちた新春を健やかにお迎えのこととお喜び申し上げますとともに、日ごろより市政に対しまして温かいご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

市では、平成25年度から平成28年度までを計画期間とする第1次村上市総合計画後期実施計画の策定を進めております。この後期実施計画の策定におきましては、昨年各地区の地域審議会からご意見を頂きまとめました「定住の里づくりアクションプラン」を反映してまいります。また、市の目指すまちの将来像「元気『e』まち『村上市』」の実現に向けて取り組み、「合併して良かった」と感じていただけるよう、村上市の更なる発展と一体感の醸成に努めてまいりたいと心を新たにいたしております。

昨年から17の地域まちづくり組織による市民協働のまちづくりの活動が始まりました。市内には誇れる地域資源が数多くあります。それぞれの組織が掲げた目標に向かって、特色を活かした元気づくりを進めていただくことは、市全体の活性化につながるものであり、この活動の一層の盛り上がりが見込まれます。

日本海沿岸東北自動車道につきましては、近く都市計画決定される見通しとなりました。その後、新規事業採択時評価を経て事業化となり、長年



の悲願であります「命の道」の全線開通に向け、着実に前進してまいります。市では、昨年6月に「高速道路開通に向けた懇談会」を開催し、各団体の皆さまからご意見を頂戴いたしました。国や県の動向に機敏に対応した要望活動を行ってまいりますとともに、市民・産業団体・市の連携組織を立ち上げ、全線開通を見据え、通過都市とならない魅力あるまちづくりを皆さまとともに進めてまいります。

地域の基幹病院であります村上総合病院の新築につきましては、市の支援方針を厚生連にお示しして、より具体的な協議を進めているところであります。

産業の活性化に向けた農商工連携の取り組みとして、昨年11月に「うんめもん村上フェア」を開催いたしました。地元の食材を使った商品の紹介や村上桜ヶ丘高校の生徒と食生活改善推進委員の共同による新商品のアイデア発表などで、大いに賑わいを見せました。今後も農商工連携、農林漁業の6次産業化を積極的に推進し、「村上ブランド」の確立を目指してまいります。

さて、平成22年度から準備を進めてまいりました村上市生涯学習推進センターが本年3月にオープンいたします。隣接した教育情報センターと一体的に利用することができ、市の生涯学習の充実につながるものと期待しているところであります。

市では、一昨年から村上市景観計画の策定作業を進めております。この計画に基づき、他市に誇れる素晴らしい景観を次世代に引き継いでいくことはもちろんのこと、恵まれた歴史的景観を活かしたまちづくりに向けた研究を進めてまいります。

本年も、誰もが住んで良かった、これからも住み続けたいと思える「定住の里づくり」に全力で取り組んでまいります。

結びに、皆さまにとりまして素晴らしい年となりますよう心よりお祈り申し上げます、年頭のごあいさついたします。

特集

へび 巳

にまつわること



今年の干支は『巳』です。

へびは、その容姿から嫌悪の対象として見られがちですが、古くから幸運を呼ぶものとして信仰されてきたほか、有用な動物として利用されている動物です。

今号では、干支であるへびにまつわることや市内の一部地域に伝承されてきたへびに関する昔話を紹介します。

※昔話は、一部省略しています。また方言などは読みやすいように表現を変えて掲載しています

へびは縁起がいい!?

へびに対する信仰

日本では、へびを体が長く、足がない、毒をもつ、脱皮をするということが「死と再生」を連想させる上、長い間餌を食へなくても生きていけるほどの生命力をもつことから、古来より「神の使い」などとして各地で崇める風習があります。

また、へびの抜け殻（脱皮したあとの殻）を財布に入れると「お金が貯まる」ともいわれています。

へびにまつわる言葉、ことわざ

うわばみ

うわばみとは、大きな蛇のこと。あるいは伝説上の生物おろち。俗語では転じて酒豪、大酒呑みを指します。

蛇の道は蛇

同類の者をするとは、同類の者には、容易に推測ができること。うづいじゆ。

その道のことば、その道の人にはすべにわかると。うづいじゆ。

蛇は寸にして人を呑む

英雄や偉人など優れている人物は、幼いときから普通の人は違ったところがあること。うづいじゆ。



有用動物としてのへび

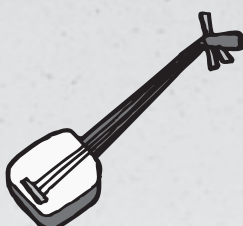
薬用

マムシの皮を剥ぎ、乾燥させたものを「反鼻」といい、滋養強壮のための漢方薬として用いられます。

また、胆嚢を乾燥したものは蛇胆と呼ばれ、反鼻よりも滋養強壮効果が高いとされます。これらは栄養ドリンクなどによく使用されています。

装飾用

へびの皮は、財布やバッグに利用されることがあります。三味線の原型となつた沖繩・奄美地方の弦楽器三線は、胴にへびの皮を張っていることでも有名です。



大鳥夕立 (山北地区)

〜「山北のむかし話(第2集)」より〜

田中と赤谷のちようと真ん中辺りに池の平というところがあった。その辺りに雄池・子池・尼池という3つの池がありました。そこにはへびの親子が住んでいました。

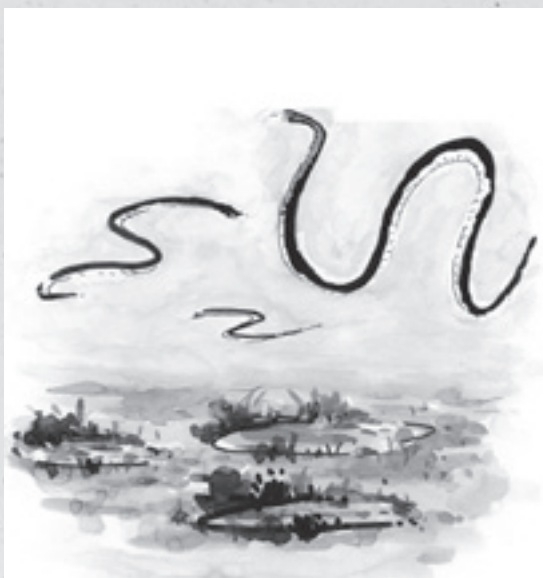
不思議とこの池の水で鎌を研いだり、鍬を洗ったりすると必ず村に災難が起き、田畑の出来も悪かったことから、村の人たちは、「池の主であるへびのたたりがある。」と云って恐れていました。

あるとき村の若者が「おれがへびを退治してやる。」と云って、山焼きに行き、その帰りに、持っていた鎌と鍬を池に投げ込んで、大急ぎで村に帰りました。

それから2〜3日後の夕方、村の庄屋の家に女性が訪れ、「私たち親子はもうあの池から庄内の大鳥池に引っ越すことになり、今までのように池の水を差し上げることができませんが、水不足になったときは、山のあつちの入道雲に『雨が欲しい』と頼んでくれれば、精一杯の手伝いをします。」と云って、どこかへ行ってしまう。

それから間もなく、大雨が降り、池の方からたくさん水と雲を巻き上げて、大蛇となったへびの親子が飛んでいきました。

このことがあってから「どうもどうもは池くもらす」と云って、夏の暑い盛りに入道雲が出ると夕立が降るようになり、その時からこの夕立のことを大鳥夕立と言っようになつた。



大日様が授けた花嫁「大沼伝説」(荒川地区)

〜「郷土めぐり」より〜

飯出野と呼ばれる広い野原に鏡池といわれる恐ろしいな池があり、その近くに名割という村がありました。その村には五郎太という正直な働き者が母親と2人で住んでいました。

年頃となった五郎太は、結婚相手を探していました。ある日ふと思立ってこの大日様に21日間、丑の刻参りをし、「よい嫁さんを授けてください。」とお願いすることにしました。

21日目の夜、お参りを終えた帰り道、山門のそばで美しい娘が腰掛けて足を擦っているのを見かけた五郎太は、何事だろうと声をかけたところ「両親と死に別れ、身寄りのないまま諸国の寺をお参りし、両親の菩提を弔っていたが、長旅で疲れ、休んでいた。」という娘「おのま」と出会います。五郎太は、おのまを助けるのも何かの縁、功德とも思い、自分の家へ案内しました。五郎太の母親も親切にもてなしたことに大喜びしたおのまは、しばらく世話になり、仲良くなった五郎太と夫婦になりました。

やがて、2人の間に子どもができました。その頃は、産屋を作ったところでお産をするという習わしがありました。産屋に入る日、おのまは五郎太と「お産から3日間は決して産屋に近づかない。」と約束を交わしました。

しかし、心配で仕方がない五郎太は、約束を破って産屋を覗いてしまいました。すると、大蛇がとぐろをまき、その上に赤ん坊を乗せてペロリペロリと舐めていました。それを見た五郎太はびっくりにして、家に戻って震えていました。それに気付いたのか、五郎太の前におのまが現れ、赤ん坊を五郎太に抱かせ、「大日様の命により人間に姿を変え、夫婦となりましたが、(本当の)姿を見られたため一緒に住むことはできません。これからは鏡池を住家とするので困ったときは池まできてください。必ずお力になります。」と云い、姿を消しました。

母が恋しいのか泣いてばかりいる赤ん坊に困り果てた五郎太は、赤ん坊を抱いて鏡池に行き、おのまを呼びました。すると、おのまが池の中から現れ、赤ん坊に一つの玉を与えました。それから後、赤ん坊は泣くことなく成人したのでした。この玉は宝珠と言われ、後に大沼大明神(雨乞いの神様)として大切に祀られたといわれています。



市・県民税、所得税の申告相談会を開催します

■所得税還付申告相談会

この相談会では、所得税の還付申告のほかに、収入が遺族年金や障害年金のみの人、無職・学生・扶養されているなどで収入が無い人、給与や年金収入のみで所得税が課税されない人の「市・県民税申告書」も受け付けます。

住宅ローンや子どもの学校・幼稚園の就学・就園の関係で所得証明書が必要になる人は「市・県民税申告書」の提出をお願いします。(申告書が未提出の場合は、証明書発行までに時間を要する場合がありますので、この機会での申告をお勧めします。)

所得税の確定申告期間中は、大変混みますので、待ち時間の少ない、この機会を是非ご利用ください。



●相談日および会場

とき	ところ	時間	対象
2月1日(金) 2月4日(月) 2月5日(火)	市役所(本庁) 4階 大会議室	午前9時～11時30分 午後1時～4時	1.住宅借入金等特別控除の適用を受ける人 2.医療費控除の適用を受ける人 3.年末調整が済んでいない人 4.公的年金などの所得がある人

※この期間は、確定申告書は税理士または税務署職員が、市・県民税の申告書は市職員が受け付けます



確定申告は、
簡単・便利な
e-Taxをご利用
ください

●協力団体

関東信越税理士会 村上支部

●問い合わせ先

確定申告に関すること 村上税務署 ☎53-3141 (自動音声案内)
※自動音声案内「2」を選択してください
市・県民税に関すること 税務課市民税係
☎53-2111 (内線 221、222)
または各支所市民生活課

👉生命保険料控除の計算方法が変わりました👈

生命保険料控除が次のように変わり、所得税の適用限度額が12万円(変更前10万円)となりました。ただし、市・県民税の限度額(7万円)は変更ありません。

1 下記の契約の種類ごとに右の計算方法に当てはめ、控除額を計算します。

○新契約(平成24年1月1日以降に締結した保険契約など)

控除額の計算

契約種類

- ・一般生命保険(新)
- ・介護医療保険(新)
- ・個人年金保険(新)

所得税		市・県民税	
支払保険料等の額①	控除額	支払保険料等の額①	控除額
1円～20,000円	①の全額	1円～12,000円	①の全額
20,001円～40,000円	①÷2+10,000円	12,001円～32,000円	①÷2+6,000円
40,001円～80,000円	①÷4+20,000円	32,001円～56,000円	①÷4+14,000円
80,001円以上	40,000円	56,001円以上	28,000円

○旧契約(平成23年12月31日以前に締結した保険契約など)

控除額の計算

契約種類

- ・一般生命保険(旧)
- ・個人年金保険(旧)

所得税		市・県民税	
支払保険料等の額①	控除額	支払保険料等の額①	控除額
1円～25,000円	①の全額	1円～15,000円	①の全額
25,001円～50,000円	①÷2+12,500円	15,001円～40,000円	①÷2+7,500円
50,001円～100,000円	①÷4+25,000円	40,001円～70,000円	①÷4+17,500円
100,001円以上	50,000円	70,001円以上	35,000円

2 それぞれの控除額を合計します。

一般生命保険料控除(新) 一般生命保険料控除(旧) 上限：所得税4万円 市・県民税2万8千円	+	介護医療保険料控除(新) 上限：所得税4万円 市・県民税2万8千円	+	個人年金保険料控除(新) 個人年金保険料控除(旧) 上限：所得税4万円 市・県民税2万8千円	=	生命保険料控除 上限：所得税12万円 市・県民税7万円
---	---	---	---	---	---	-----------------------------------

※旧契約の控除額が上限を超える場合は旧契約分^{のみ}の控除額を適用することができます(上限、所得税5万円、市・県民税3万5千円)。ただし、この場合も全体の控除額合計が、所得税12万円、市・県民税7万円を超えることはできません

申告相談会を開催します

村上地区

大切なお知らせ～今回の申告から次の2点が変更になります～

①自宅のパソコンで市・県民税申告書を作成できます。

市のホームページからエクセルファイルをダウンロードして市・県民税の申告書を作成できます。作成した申告書は印刷して郵送または市役所・支所の税務担当窓口へ提出してください。
ホームページアドレス：<http://www.city.murakami.lg.jp/zeimu/sinkokusyo.jsp>

②次の内容の申告書は税務署またはe-Taxで申告してください。市役所(本庁・支所)では受け付けしません。

●青色申告の人、●分離申告の人(土地や家屋、山林の譲渡※、株式の売買)、●住宅ローン控除(初めて住宅ローン控除を受ける人、増改築をした人) ※確定申告を要しない分離申告(取用など)は受け付けます

市役所(本庁)と税務署の申告相談

◆共通事項	2月15日(金)までの確定申告は還付申告に限りです。
◆本庁 4階大会議室	期 間：2月6日(水)～3月15日(金) [土日、祝日を除く] 受付時間：午前9時～11時30分 午後1時～4時 受付内容：市・県民税申告および確定申告
◆村上税務署 1階会議室	期 間：2月7日(木)～3月15日(金) [土日、祝日を除く] 受付時間：午前9時～午後4時 受付内容：確定申告

受け付けは先着順です。
申告会場に到着したら、番号札を取ってお待ちください。

■事前申告相談の日程 ※市・県民税申告と所得税還付申告を受け付けます

月 日	地 区	時 間	会 場
2月6日～15日 (土日、祝日を除く)	全地区	午前9:00～11:30 午後1:00～4:00	本庁4階 大会議室
2月6日(水) 2月7日(木)	岩船地区	午前9:00～11:30 午後1:00～4:00	岩船地域コミュニティセンター (岩船連絡所)
2月8日(金)	上海府地区	午前9:00～11:30 午後1:00～4:00	上海府地域コミュニティセンター (上海府連絡所)

■巡回申告相談の日程 ※可能な人は、事前申告相談と本庁での相談をご利用ください

月 日	地 区	時 間	会 場
2月26日(火) 2月27日(水)	岩船地区	午前9:00～11:30 午後1:00～4:00	岩船地域コミュニティセンター (岩船連絡所)
3月5日(火)	大月、岩ヶ崎 間島、野瀨	午前9:00～11:30 午後1:00～4:00	大月地区生活改善センター 間島集落開発センター
3月6日(水)	柏尾 吉浦	午前9:00～11:30 午後1:00～4:00	柏尾集落開発センター 吉浦集落開発センター
3月7日(木)	馬下 早川	午前9:00～11:30 午後1:00～4:00	馬下集落ふれあいセンター 早川集落ふれあいセンター

医療費控除、営業、農業、不動産の申告の申告をされる人へ

事前資料は必ず整理してからご来場ください

医療費控除を受ける人、事業収入(営業、農業)、不動産収入がある人は、あらかじめ事前資料を作成してご来場ください。

事前資料が作成されていない場合は、会場で資料を作成していただき、再度お待ちいただきますのでご了承ください。

●問い合わせ 税務課市民税係 ☎53-2111 (内線221、222)



医療費控除を受ける人は、支払先ごとに領収書の合計額を計算し、事業、不動産収入がある人は、収入と経費(領収書)を整理して項目ごとに計算してください。

申告相談会を開催します

荒川地区

大切なお知らせ～今回の申告から次の2点が変更になります～

①自宅のパソコンで市・県民税申告書を作成できます。

市のホームページからエクセルファイルをダウンロードして市・県民税の申告書を作成できます。
作成した申告書は印刷して郵送または市役所・支所の税務担当窓口へ提出してください。
ホームページアドレス：<http://www.city.murakami.lg.jp/zeimu/sinkokusyo.jsp>

②次の内容の申告書は税務署またはe-Taxで申告してください。市役所(本庁・支所)では受け付けしません。

●青色申告の人、●分離申告の人(土地や家屋、山林の譲渡^{*}、株式の売買)、●住宅ローン控除(初めて住宅ローン控除を受ける人、増改築をした人) ※確定申告を要しない分離申告(取用など)は受け付けます

市役所(本庁)と税務署の申告相談

- ◆共通事項 2月15日(金)までの確定申告は還付申告に限ります。
- ◆本庁 期間：2月6日(水)～3月15日(金) [土日、祝日を除く]
4階大会議室 受付時間：午前9時～11時30分 午後1時～4時
受付内容：市・県民税申告および確定申告
- ◆村上税務署 期間：2月7日(木)～3月15日(金) [土日、祝日を除く]
1階会議室 受付時間：午前9時～午後4時
受付内容：確定申告

荒川地区の皆さんの
申告相談受け付けも
行いますので、
ご利用ください。

荒川支所の申告受付

- ◆会場：荒川支所 2階 会議室
- ◆時間：午前9時～11時
午後1時～4時
- ◆集落指定日 ※例年の集落指定日とは順番に変更があります。下記日程を確認の上、ご来場ください
集落指定日が複数ある場合は、都合の良い日にご来場ください
都合により、指定日に申告できない人は、期間中の都合のよい日にご来場の上、申告してください

※整理番号札は、申告日の午前8時20分より、会場(2階会議室)入り口に設置します
なお、午前中の受付(混雑)状況により、午前の受付時間内に入場、または、来庁された人であっても、午後から受付させていただく場合がありますのでご了承ください

月 日	午 前	午 後
2月18日(月)	花立	貝附
2月19日(火)	荒島 (1組～6組)	荒島 (7組以降)
2月20日(水)	梨木	春木山
2月21日(木)	上鍛冶屋 下鍛冶屋 (5組まで)	下鍛冶屋 (6組以降)
2月22日(金)	坂町 (1組～13組)	坂町 (14組以降)
2月25日(月)	切田 野口	坂町駅前 藤沢
2月26日(火)	十文字 坂町住宅	山口 羽ヶ榎
2月27日(水)	田島 荒川松山 堤下団地	中野 長政 前坪団地
2月28日(木)	佐々木 (1組～6組)	佐々木 (7組以降)

月 日	午 前	午 後
3月1日(金)	名割	中倉 両新
3月4日(月)	鳥屋 荒屋	金屋(上組)
3月5日(火)	金屋 (中組・馬場1組)	金屋 (下組・馬場2組以降)
3月6日(水)	大津 (1組～8組)	大津(9組以降)
3月7日(木)	海老江 (1組～5組)	海老江(6組以降)
3月8日(金)	坂町駅前 藤沢 中野	山口 佐々木
3月11日(月)	貝附・花立 荒島・春木山	上、下鍛冶屋 梨木・切田 十文字
3月12日(火)	坂町 荒屋	野口 大津
3月13日(水)	金屋 前坪団地	羽ヶ榎 荒川松山
3月14日(木)	名割 海老江	鳥屋・中倉 長政・両新
3月15日(金)	坂町住宅 田島 堤下団地	大工・左官業等

※事前に源泉徴収票、各種証明書や収支内訳書の作成、医療控除の集計などを確認いただき、当日、忘れ物のないようご注意ください

*荒川支所事前申告のご案内

2月8日～15日(土日、祝日を除く)に、荒川支所2階会議室にて市・県民税事前申告を行います。

【受付時間：午前9時～11時 午後1時～4時】

対象者は荒川地区にお住まいの人です。(※集落指定日はありません。)

ただし、営業所得・農業所得のある人は2月18日以降となります。

※ご自身で作成済みの市・県民税申告書は、2月1日以降であれば市民生活課の窓口でお預かりします。

ただし、申告内容の確認が必要な人や申告書の控えが必要な人は申告会場で申告してください

●問い合わせ 荒川支所 市民生活課 市民生活室(税務担当) ☎62-3103

申告相談会を開催します

神林地区

大切なお知らせ～今回の申告から次の2点が変更になります～

①自宅のパソコンで市・県民税申告書を作成できます。

市のホームページからエクセルファイルをダウンロードして市・県民税の申告書を作成できます。
作成した申告書は印刷して郵送または市役所・支所の税務担当窓口へ提出してください。
ホームページアドレス：<http://www.city.murakami.lg.jp/zeimu/sinkokusyo.jsp>

②次の内容の申告書は税務署またはe-Taxで申告してください。市役所(本庁・支所)では受け付けしません。

●青色申告の人、●分離申告の人(土地や家屋、山林の譲渡※、株式の売買)、●住宅ローン控除(初めて住宅ローン控除を受ける人、増改築をした人) ※確定申告を要しない分離申告(取用など)は受け付けます

市役所(本庁)と税務署の申告相談

- ◆共通事項 2月15日(金)までの確定申告は還付申告に限ります。
- ◆本庁 期 間：2月6日(水)～3月15日(金) [土日、祝日を除く]
4階大会議室 受付時間：午前9時～11時30分 午後1時～4時
受付内容：市・県民税申告および確定申告
- ◆村上税務署 期 間：2月7日(木)～3月15日(金) [土日、祝日を除く]
1階会議室 受付時間：午前9時～午後4時
受付内容：確定申告

神林地区の皆さんの
申告相談受け付けも
行いますので、
ご利用ください。

神林支所の申告相談

- ◆会場：神林支所 保健センター 1階
- ◆時間：午前9時～11時30分 午後1時～4時
- ◆集落指定日：指定日は設けていますが、全期間を通して申告を受け付けています。

神林支所事前相談会の案内

2月8日(金)から2月15日(金) [土日、祝日を除く]までの間、神林支所(保健センター)で、申告相談期間中の混雑を緩和するために、市・県民税申告書と所得税還付申告書を受け付けます。
時間：午前9時～11時30分 午後1時～4時

月 日	午 前	午 後
2月18日(月)	福 田	
2月19日(火)	牛 屋	
2月20日(水)	塩谷(1～5区) 赤松	塩谷(1～5区) 長 松
2月21日(木)	塩谷(6～8区)	塩谷(6～8区) 北新保
2月22日(金)	山 田 岩野沢	山 田
2月25日(月)	飯 岡	
2月26日(火)	有 明	
2月27日(水)	指 合	
2月28日(木)	殿 岡	小 出
3月1日(金)	桃 川	

月 日	午 前	午 後
3月4日(月)	河 内 南大平	今 宿 岩船駅前
3月5日(火)	牧 目	
3月6日(水)	新飯田 大塚	小口川
3月7日(木)	南田中	
3月8日(金)	松喜和 潟 端	九日市 高御堂
3月11日(月)	宿 田	
3月12日(火)	平 林	
3月13日(水)	湯ノ沢	葛籠山
3月14日(木)	川部	小岩内
3月15日(金)	松 沢	

神納東地区の申告相談

(里本庄、山屋、上助淵、下助淵、志田平、七湊)

※昨年より神納東地区の人は、本庁で申告相談をしていただいております。ご協力をお願いします

	事前申告(市・県民税申告と所得税還付申告)	申告相談(所得税申告)
会場	村上本庁4階大会議室	村上本庁4階大会議室
日程	2月6日～2月15日(土日、祝日を除く。)	2月18日～3月15日(土日、祝日を除く。指定日なし)
時間	午前9時～11時30分 午後1時～4時	午前9時～11時30分 午後1時～4時

※都合により神林支所で申告を希望される人は、期間中であればいつでも受け付けます

●問い合わせ 神林支所 市民生活課 市民生活室(税務担当) ☎66-6112

申告相談会を開催します

朝日地区

大切なお知らせ～今回の申告から次の2点が変更になります～

①自宅のパソコンで市・県民税申告書を作成できます。

市のホームページからエクセルファイルをダウンロードして市・県民税の申告書を作成できます。
作成した申告書は印刷して郵送または市役所・支所の税務担当窓口へ提出してください。
ホームページアドレス：<http://www.city.murakami.lg.jp/zeimu/sinkokusyo.jsp>

②次の内容の申告書は税務署またはe-Taxで申告してください。市役所(本庁・支所)では受け付けしません。

●青色申告の人、●分離申告の人(土地や家屋、山林の譲渡※、株式の売買)、●住宅ローン控除(初めて住宅ローン控除を受ける人、増改築をした人) ※確定申告を要しない分離申告(取用など)は受け付けます

市役所(本庁)と税務署の申告相談

- ◆共通事項 2月15日(金)までの確定申告は還付申告に限ります。
- ◆本庁 期 間：2月6日(水)～3月15日(金) [土日、祝日を除く]
4階大会議室 受付時間：午前9時～11時30分 午後1時～4時
受付内容：市・県民税申告および確定申告
- ◆村上税務署 期 間：2月7日(木)～3月15日(金) [土日、祝日を除く]
1階会議室 受付時間：午前9時～午後4時
受付内容：確定申告

朝日地区の皆さんの
申告相談受け付けも
行いますので、
ご利用ください。

朝日支所の申告相談

- ◆受付時間：午前9時～11時 午後1時～4時
- ◆会 場：朝日支所2階 第一会議室

朝日支所事前申告のご案内

- ◆日時 2月8日～2月15日 (土日、祝日を除く。集落指定無し)
午前9時～11時 午後1時～4時
- ◆会場 朝日支所 2階 第一会議室
- ◆対象 所得税が還付になる人、収入が遺族年金や障害者年金のみの人、無職・学生・扶養されているなどで収入が無い人、これら以外の人で市・県民税申告書が届いた人
※申告相談期間中の混雑を緩和するため、ぜひご利用ください

◆集落指定日

月 日	午 前	午 後
2月18日(月)	高 根	
2月19日(火)	北大平	関口
2月20日(水)	朝日中野	中原
2月21日(木)	岩 沢	
2月22日(金)	黒田 鷹川	黒田 宮ノ下
2月25日(月)	寺尾 川端	下中島 鵜渡路
2月26日(火)	猿 沢	
2月27日(水)	上野	桧原
2月28日(木)	原小須戸 本小須戸	板屋越
3月1日(金)	松岡	塩野町

月 日	午 前	午 後
3月4日(月)	荒沢	早稲田
3月5日(火)	大須戸	
3月6日(水)	蒲萄	大場沢
3月7日(木)	古渡路 熊登	小川 あけぼの
3月8日(金)	下新保	小揚
3月11日(月)	十川	笹平 瑞雲 釜杭
3月12日(火)	岩崩 茎太	千縄 中新保
3月13日(水)	堀野 石住	新屋
3月14日(木)	上中島	布部 猿田
3月15日(金)	上記期間中に申告しなかった人	

※指定日に都合で申告できない人は、期間中の都合の良い日が最終日3月15日においでください
なお、市役所(本庁)でも申告できますので、ご利用ください

* 申告相談会を利用する人へ

会場の混雑解消と、待ち時間を少なくするため、事前に計算などを済ませてご来場ください。

農業等事業所得の申告は、各自で「収支計内訳書」を作成してきてください。

なお、未整理・未作成の場合は、申告相談前にご自分で計算・作成を行っていただく場合がありますので、電卓とボールペンを持参してください。

・医療費控除を受ける人⇒支払先ごとに領収書の合計額を計算しておく

・事業収入(営業や農業など)がある人⇒収入と経費を整理し項目ごとに計算して、収支内訳書を作成する

●問い合わせ 朝日支所 市民生活課 市民生活室(税務担当) ☎72-6885

申告相談会を開催します

山北地区

大切なお知らせ～今回の申告から次の2点が変更になります～

①自宅のパソコンで市・県民税申告書を作成できます。

市のホームページからエクセルファイルをダウンロードして市・県民税の申告書を作成できます。
作成した申告書は印刷して郵送または市役所・支所の税務担当窓口へ提出してください。
ホームページアドレス：<http://www.city.murakami.lg.jp/zeimu/sinkokusyo.jsp>

②次の内容の申告書は税務署またはe-Taxで申告してください。市役所(本庁・支所)では受け付けしません。

●青色申告の人、●分離申告の人(土地や家屋、山林の譲渡※、株式の売買)、●住宅ローン控除(初めて住宅ローン控除を受ける人、増改築をした人) ※確定申告を要しない分離申告(取用など)は受け付けます

市役所(本庁)と税務署の申告相談

- ◆共通事項 2月15日(金)までの確定申告は還付申告に限ります。
- ◆本庁 期 間：2月6日(水)～3月15日(金) [土日、祝日を除く]
4階大会議室 受付時間：午前9時～11時30分 午後1時～4時
受付内容：市・県民税申告および確定申告
- ◆村上税務署 期 間：2月7日(木)～3月15日(金) [土日、祝日を除く]
1階会議室 受付時間：午前9時～午後4時
受付内容：確定申告

山北地区の皆さんの
申告相談受け付けも
行いますので、
ご利用ください。

山北地区の申告相談

■事前申告相談 — 農業申告、市・県民税申告、所得税還付申告の人が対象です

◆会場：山北支所多目的ホール

◆日時と対象集落 ※都合により指定日に申告できない人は、期間中の都合の良い日にご来場ください

とき	午前9時～11時30分	午後1時30分～4時	とき	午前9時～11時30分	午後1時30分～4時
2月4日(月)	浜新保・桑川	今川・板貝・笹川	2月12日(火)	勝木	立島・長坂・遠矢崎・板屋沢・垣之内 北赤谷・下大鳥・北田中・上大鳥
2月5日(火)	寒川・芦谷	脇川・越沢	2月13日(水)	小俣・大代・雷・山熊田	中継
2月6日(水)	北黒川・荒川・中津原	北中	2月14日(木)	岩崎・中浜・伊呉野・堀ノ内	温出・大谷沢・塔下・杉平 遅郷・岩石・荒川口・朴平
2月7日(木)	大沢・大毎(1～4組)	大毎(5～12組)			
2月8日(金)	鷓泊・寝屋	碓石・間瀬・下大蔵	2月15日(金)	府屋学校町・府屋本町	府屋浜町・府屋駅前通

■申告相談の日程 — すべての申告の人が対象です

月 日	時 間	対 象 集 落	会 場	月 日	時 間	対 象 集 落	会 場
2月18日(月)	午前9時30分～11時30分	桑川・笹川	桑川生活改善センター	2月27日(水)	午前9時～11時30分	府屋学校町	山北支所 多目的ホール
	午後1時～3時30分	浜新保・板貝・今川			午後1時30分～4時	府屋本町	
2月19日(火)	午前9時30分～11時30分	寒川・芦谷	寒川生活改善センター	2月28日(木)	午前9時～11時30分	府屋浜町	
	午後1時～3時30分	脇川・越沢			午後1時30分～4時	府屋駅前通	
2月20日(水)	午前9時30分～11時	山熊田・中継	中継公民館	3月1日(金)	午後5時30分～7時30分	全集落	
	午後1時30分～3時30分	小俣・大代・雷			小俣集落センター	午前9時～11時30分	
2月21日(木)	午前9時30分～11時30分	大沢・大毎	北中生活改善センター	3月4日(月)	午後1時30分～4時	黒川俣地区の全集落	
	午後1時～2時	荒川・中津原			午前9時～11時30分	中俣地区の全集落	
2月22日(金)	午前9時～11時30分	碓石・間瀬・北赤谷 下大鳥・北田中・上大鳥	山北支所 多目的ホール	3月5日(火)	午後1時30分～4時	八幡地区の全集落	
	午後1時30分～4時	下大蔵・立島・長坂 遠矢崎・板屋沢・垣之内			午前9時～11時30分	大川谷地区の全集落	
2月24日(日)	午前9時～11時30分	全集落		3月6日(水)	午後1時30分～4時	全集落	
	午後1時30分～4時	全集落			午前9時～11時30分	全集落	
2月25日(月)	午前9時～11時30分	鷓泊・寝屋		3月7日(木)	午後1時30分～4時	全集落	
	午後1時30分～4時	勝木			3月8日(金)～ 3月15日(金) ※土・日を除く	午前9時～11時30分	全集落
2月26日(火)	午前9時～11時30分	岩崎・中浜・伊呉野 堀ノ内		3月8日(金)～ 3月15日(金) ※土・日を除く	午後1時30分～4時	全集落	
	午後1時30分～4時	温出・大谷沢・塔下 杉平・遅郷・岩石 荒川口・朴平					

※2/18～2/21は、山北支所市民生活課へお越しいただいても申告受け付けはできません。ご了承ください

●問い合わせ 山北支所 市民生活課 市民生活室(税務担当) ☎77-3112

■ 申告書事前整理シート



申告相談に出かける前に、いま一度、自分の書類などをこの整理シートで確認しましょう。



忘れ物はありませんか？

印鑑 通帳の口座番号などが分かるもの（還付がある場合のみ）

収入の種類は何ですか？

収入の種類	準備するもの	(注意事項)
<input type="checkbox"/> 給与 <input type="checkbox"/> 公的年金	<input type="checkbox"/> 源泉徴収票（原本）	 <p>必ず「源泉徴収票」と記載されていますので、申告前に記載の有無と年分の確認をしてください。</p> <p>無くした場合は、給与(年金)の支払者から再発行をしてもらってください。 ※市役所では発行できません</p>
<input type="checkbox"/> 営業 <input type="checkbox"/> 農業 <input type="checkbox"/> 土地の貸出	<input type="checkbox"/> 収支内訳書 <input type="checkbox"/> 収支内訳書の内容が確認できる資料 (領収書や請求書など)	<p>収支内訳書を申告受付開始までに必ず作成してください。</p> 
<input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> 収入などが確認できる資料	<p>準備するものは、事前に問い合わせいただくなどして、確認しておいてください。</p>

所得から控除する(差し引く)ものはありますか？

控除するもの	準備するもの	(注意事項)
<input type="checkbox"/> 医療費控除	<input type="checkbox"/> 領収書など 合計 円	<p>必ず合計額を集計してください。</p> <p>生命保険金や、高額医療費、出産一時金の支払いがあった場合は、その金額も集計しておいてください。</p>
<input type="checkbox"/> 社会保険料控除 (国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険、国民年金など)	<input type="checkbox"/> 支払いが確認できるもの	
<input type="checkbox"/> 生命保険料控除 <input type="checkbox"/> 地震保険料控除	<input type="checkbox"/> 保険会社が発行する控除証明書	<p>通帳や振込の領収書ではなく、控除証明書を持参ください。無くした場合は、保険会社にお問い合わせください。</p>
<input type="checkbox"/> 障害者控除	<input type="checkbox"/> 障害者手帳、療育手帳、障害者控除認定書のいずれか	
<input type="checkbox"/> 寡婦(夫)控除	(配偶者と死別・離婚・生死不明のいずれかを申告時に伝えてください)	
<input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> 控除を適用できることが分かるもの	<p>準備するものは、事前に問い合わせいただくなどして、確認しておいてください。</p> <p>※豪雪の場合における雪下ろし費用なども雑損控除の対象になります</p>

● 問い合わせ 税務課市民税係 ☎53-2111 (内線221、222)

「確定申告用納入済額のお知らせ」を郵送します

国民健康保険税、介護保険料および後期高齢者医療保険料は社会保険料控除の対象になります。

1月21日(月)ころに控除可能額をまとめた「確定申告用納入済額のお知らせ」を郵送しますので、申告の際は、この「お知らせ」を持参してください。

詳しくは、税務課保険税係 (☎53-2111 内線223、224)にお尋ねください。

■医療費控除について (控除を受けるためには領収書が必要です。必ず自分で集計してください)

医療費控除とは、自分や自分と生計が同じ親族の病気やけがなどで医療費を支払ったときに、下記の計算式で計算した金額を所得から差し引くことができるものです。

$$\boxed{\text{1月から12月までに支払った医療費}} - \boxed{\text{保険金などから補てんされる金額(高額療養費、高額介護サービス費、入院給付金など)}} - \boxed{\text{10万円(所得金額が200万円未満の場合は、所得の5%の金額)}} = \boxed{\text{医療費控除額(200万円限度)}}$$

■対象になるもの

医師・歯科医師による治療代・診療代、治療・療養のための医薬品の購入費、治療のためのはり師などによる施術、治療・診療を受けるために直接必要な通院費用・入院部屋代・松葉杖代など

①介護保険サービス(施設サービス)を受けている場合

施設名	医療費控除の対象金額の計算方法	対象とならないもの
特別養護老人ホーム <small>(介護老人福祉施設：いわくすの里、さつき園、羽衣園、ゆり花園、たかつほ、垂水の里など)</small>	$(\text{介護保険自己負担額} + \text{食費} + \text{居住費}) \times 1 / 2$	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活費 ・日用品費 ・教育娯楽費 ・洗濯代 ・理容代 ・おやつ代 ・おこづかい など ・特別なサービス費用
老人保健施設 <small>(介護老人保健施設：三面の里、杏園、優和の里、関川愛広苑など)</small>	介護保険自己負担額 + 食費 + 居住費	
介護療養型医療施設 <small>(療養型病床群など：肴町病院、村上記念病院、山北徳洲会病院など)</small>	介護保険自己負担額 + 食費 + 居住費	

※料差額は、診療を受けるためにやむを得ず支払うものだけが医療費控除の対象となります

②介護保険サービス(居宅サービス)を受けている場合

単独で対象となる居宅サービス (介護保険の対象となるものの自己負担額)	同じ月に、左の(医療系)居宅サービスを利用すると対象となる居宅サービス (介護保険の対象となるものの自己負担額)	医療費控除の対象とならない居宅サービス
医療系サービス ・訪問看護 ・訪問リハビリテーション ・居宅療養管理指導 ・通所リハビリテーション(デイケア) ・短期入所療養介護(ショートステイ) ※医療系のショートステイは、介護老人保健施設や介護療養型医療施設への短期入所	福祉系サービス ・ホームヘルプサービス (訪問介護。ただし、生活援助中心は除く) ・訪問入浴介護 ・通所介護(デイサービス) ・小規模多機能型居宅介護 ・短期入所生活介護(ショートステイ) ※福祉系のショートステイは、特別養護老人ホーム(介護老人福祉施設)への短期入所	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症対応型共同生活介護(グループホーム) ・有料老人ホームの特定施設入所者生活介護 ・福祉用具購入費 ・住宅改修費 ・福祉用具貸与

■対象にならないもの

健康診断や美容整形の費用、予防接種や健康食品の費用、治療に必要としない近視などのメガネや補聴器等の費用、通院のための自家用車のガソリン代、薬局・ドラッグストアで購入した日用品など。

■戻ってくる額(還付金額)

医療費控除により還付になる場合、戻ってくる金額は、源泉徴収されていた所得税で確定申告により清算した税金です。(医療費ではありません)

おおむね6カ月以上寝たきりの人のおむつ代について

おむつ代について医療費控除を初めて申告する場合は、おむつ代の領収書と医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要です。

2年目以降は、介護高齢課または各支所地域福祉課の窓口で交付する「おむつ使用確認書」で申告することができます。ただし、要介護認定を受けていて、一定の要件に該当する人が対象です。

●申し込み・問い合わせ 介護高齢課介護保険室 ☎53-2111(内線362、363)
または各支所地域福祉課福祉室

高額医療・高額介護合算療養費制度

この制度は、毎年8月1日～翌年7月31日の1年間に医療と介護サービスの両方を利用し、その自己負担額の合計が下表の所得区分ごとにある限度額を超えた人(世帯)が、「高額医療・高額介護合算制度」の支給金を受けることができるものです。

これを受けるには申請が必要となりますが、該当になると思われる人には「支給申請案内書」が送付されます。書類が届いたら、忘れずに申請してください。

所得区分	自己負担限度額		
	後期高齢者医療制度 + 介護保険	国民健康保険 + 介護保険 (70歳～74歳の人がいる世帯)	国民健康保険 + 介護保険 (70歳未満の人がいる世帯)
現役並み所得者 ・上位所得者	67万円	67万円	126万円
一般	56万円	56万円	67万円
市民税非課税世帯	区分Ⅱ	31万円	34万円
	区分Ⅰ	19万円	34万円

※現役並み所得者…同一世帯に市民税課税所得が145万円以上ある

①70～74歳の人がいる世帯

②後期高齢者医療制度を受けている人がある世帯

上位所得者…国民健康保険税の算定基礎となる基礎控除後の総所得金額が600万円を超える世帯(70歳未満)

一般…現役並み所得者、上位所得者、市民税非課税世帯以外の世帯

区分Ⅱ…市民税非課税の世帯(区分Ⅰ以外)

区分Ⅰ…市民税非課税の世帯で、その世帯の各所得が各種収入から、必要経費・控除(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたとき0円となる場合

■支給対象者について

同一世帯内で同じ医療保険に加入している人の自己負担額の合計が、次の条件を満たす場合に対象となります。

【条件】

平成23年8月1日～平成24年7月31日の間で「医療費」と「介護サービス利用料」の自己負担額合計が、上表の自己負担限度額を超えた場合

※同一世帯であっても、他の医療保険加入者の自己負担額を合算することはできません

■支給額について

上表の自己負担限度額を超えた額がご加入の医療保険と介護保険から分けて支給されます。

ただし、支給額が500円以下の場合は支給されません。

■申請手続きの案内の送付について

国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入して支給対象になると思われる人には、申請手続きの案内が送付されます。

なお、同一世帯の医療保険加入者の中で、平成23年8月1日～平成24年7月31日までの間に次の①～④に該当する場合は、案内が送付されないことがありますので、担当までお問い合わせください。

①75歳に到達するなど、後期高齢者医療制度に加入された人がある

②社会保険などに医療保険が変わった人がある

③転居者がいる

④亡くなられた人がある

●問い合わせ

保健医療課国保室

☎ 53・2111 (内線2525254)

または各支所地域福祉課保健室

被用者保険などに加入している人について

国民健康保険・後期高齢者医療制度以外の医療保険に加入している人には、「支給申請案内書」は送付されませんので、職場などを通じて各医療保険者に申請してください。

申請には「介護保険自己負担額証明書」が必要となりますので担当までお問い合わせください。

◇介護保険自己負担額証明書の申請に必要なもの

- ・介護保険・医療保険の保険証
- ・印鑑
- ・振り込み先がわかるもの(通帳など)

●問い合わせ

介護高齢課介護保険室

☎ 53・2111 (内線362、363)

または各支所地域福祉課福祉室



第27回 笹川流れマラソン大会

参加者とボランティアを募集します

マラソン大会

- と き 4月7日(日)
- コース 国道345号 桑川橋～寒川大橋手前 3km(小・中学生)、10km、ハーフ
- 参加資格 小学4年生以上で完走可能な人
- 参加料 小・中学生 1,000円、高校生 1,500円、一般 3,000円
- 申し込み 各地区体育館に置いてある申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて各地区体育館へ直接申し込むか、郵便局で参加料を振り込んでください。
また、インターネット (<http://runnet.jp>) でも申し込むことができます。
※定員(2,300人)になり次第、締め切りとなります
- 申込期限
 - ・1月31日(木)【直接または郵便局で振り込む場合】
 - ・2月15日(金)【インターネットで申し込む場合】
- その他
 - ・郵便局で振り込む場合とインターネットで申し込む場合は、それぞれ手数料(郵便局120円、インターネット200円)がかかります。
※郵便局以外の金融機関で振り込むことはできません
 - ・当日は駐車場が混雑しますので、当日のみ運行する臨時快速列車(新潟～桑川)をご利用ください。
なお、運賃や時刻は、パンフレットをご覧ください。
 - ・当日は参加者に春の名物アオサ汁のサービスをはじめ、たくさんの特産品が当たる企画なども用意しています。

ボランティア募集

- 選手の方を心から歓迎し、選手とともに思い出に残る一日にしませんか。
- 内 容 受け付けや給水所、コースの監察、駐車場の誘導、写真撮影、ゴール後の選手誘導など
- 申し込み 1月31日(木)までに山北総合体育館へ電話で申し込んでください。

●申し込み、問い合わせ 笹川流れマラソン大会実行委員会事務局(山北総合体育館内) ☎77-2828

なるほど健康



息切れと肺年齢

県立坂町病院 内科
影向 晃 医師

階段や坂道を登るときに息苦しく感じることはありませんか。

息切れの原因は、肺や心臓、神経血液などの病気や衰えが考えられますが、特に中高年や高齢者に多いのが、

「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」という病気です。肺気腫とか慢性気管支炎とも言われます。喫煙などを原因としてゆっくり肺が壊れていく(老化する)病気で、患者さんの数が増加し続けています。

その数は、40歳以上の全人口の8・6%、約530万人の人が該当すると推定されていますが、実際にはまだ22万人程度しか治療を受けていないというのが現状です。

さて、「肺年齢」という言葉を聞いたことがありますでしょうか。

自分の肺の健康状態が同年代の人と比べてどの程度か、簡単な検査(スパイロメトリ)などで調

べることが出来ます。

呼吸の機能は誰でも20歳代をピークに加齢とともに低下しますが、長期間にわたる喫煙が呼吸機能の低下を急速に早めていきます。禁煙して適切な治療を受ければ、病気の進行を遅らせ、息切れなどの症状を楽にする(肺年齢を少し若返らせる)ことができます。

また、その他にも適度な運動で呼吸筋などを鍛えることも効果的ですし、専門家のアドバイスによる呼吸リハビリなどもあります。

実は、初期のCOPDは自覚症状がほとんどありません。もしかすると喫煙歴の長い人はすでにCOPDになっているかも知れません。また、咳や痰、労働時の息切れなどの症状が出てきた中高年の人は、COPDの可能性が高くなります。

息切れを「もう年だから仕方ない」とあきらめないで、まずは一度「肺の健康状態をチェック」するためにも自身の肺年齢を確認することを勧めます。

当院では、主に毎週月曜日午前中に、COPDの疑いや喘息などを含め、息切れなどの呼吸器に症状がある患者さんを対象とした新患外来を開いていますので、当院内科外来まで、お気軽にご相談ください。

小中学生と長寿大学生がコラボレーション ～いじめ見逃しゼロスクール～

11月22日(木) 朝日中学校



地域ぐるみでいじめをなくし、明るい地域づくりをしようという呼びかけに、長寿大学の皆さんが賛同。
昨年度、生徒と地域の皆さんで作成した地域のオリジナルソング「ふわふわ」を斉唱したあと、10人ほどのグループに分かれて話し合いをしました。

いじめ根絶への取り組みや解決方法について、世代を超えた意見交換が活発に行われました。



11月24日(土) 荒川商工会青年部

坂町駅前元気な 第2回「きらきらフェスティバル」開催

坂町駅前の活性化を図ろうと昨年から開催しているもので、今年は伝統芸能の獅子舞披露など、さまざまな催しが行われました。中でも、一番のにぎわいを見せたのは「鮭のつかみどり」です。寒さをものともせず、一心不乱に鮭を追い回す様子に「がんばれ〜」と、声援が飛び交っていました。
夕方、街路樹に飾られたイルミネーションの点灯式では、カウントダウンの掛け声に合わせて一斉に点灯し、街を華やかに彩りました。

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。



11月16日(金) 金屋小学校
感謝の気持ちを込めて！「収穫フェスティバル」開催

5年生を中心に全児童が力を合わせ、地域の農業を学ぶために取り組んできたもち米づくりに取り組んできたもち米づくり。
この日は、協力いただいた農家の皆さんに感謝の気持ちを込め餅つきを行い、「雑煮」や「きな粉餅」にして、振る舞いました。重いきねをふるい、四苦八苦しながらついた餅は格別のように、口いっぱいに頬張り、満面の笑みを浮かべる子どもたちでした。



11月18日(日) たかねまちづくり協議会
やまもち、大海に舌鼓「郷土料理を味わう会」

身近な郷土料理を活かして、地域の皆で交流する場をつくらうと初めて開催しました。
調理は、高根、関口、中原、岩沢の各集落の「かあちゃん」たち20人が協力し、やまもち、大海など地域の食材を使った料理10品が並びました。参加者は大海の食べ比べや地域の食文化について語り合い、交流を深めました。

「男結び」に始まり「男結び」に終わる

11月28日(水) 村上地域まちづくり協議会



晴天に恵まれたこの日、郷土資料館などを会場に庭木の「冬囲い講習会」を開催しました。

せん定から始まり、荒縄の結び方を習得した後、実際に木を囲うといった一連の作業を行いました。

参加者は、簡単そうに見えて実際やってみると難しい「男結び」に悪戦苦闘。なんとか自宅の庭木の囲いに生かしたいとがんばっていました。

同協議会では、今後も同様の講習会を開催し、地域の皆さんとともに環境美化にもつなげたいと話しています。

「コド漁」ってどんな漁かな

11月28日(水) さんぼく北小学校



「大川博士になろう」をテーマに取り組んでいる4年生の総合的な学習の時間で、鮭の伝統漁法の「コド漁」を見学しました。
「コド漁」は、2級河川大川水系でしか行われていない全国的にも珍しい漁法で、「コド」と呼ばれる仕掛けを作り、そこに入る鮭を力ギで引っ掛けて獲ります。

この日、コド漁について教えてくれた岩崎集落の増子修さん(まきしゆ)が、「朝から晩まで漁をして、多い時には50匹捕れるよ」と話すと、見学した児童は、目を丸くしていました。

地元の「うんめもん」がずらり

11月23日(金) 村上市農商工連携フェア実行委員会



「うんめもんフェア」は、市が取り組んでいる農商工の連携を促進するために、市内の農林水産物を生産する皆さんや産物を活かして加工品を作る皆さんが参加して、市民ふれあいセンターを会場に開催されました。

当日は、旬の産物が並び、訪れた大勢のお客さんで賑わいました。瀬波温泉在住の渡辺翔さん(わたなべしょう)は「こういう地元が活性化するイベントがもっと増えることを期待しています」と話してくれました。

みんなが心地よく暮らせる地域に

12月1日(土) 平林地域まちづくり協議会



全国各地にある「地域の茶の間」の先駆けとなった新潟市東区の常設型地域の茶の間「うちの実家」に、女性だけの視察研修として行ってきました。

参加した20人は、代表の河田瑠子さん(かわだけいこ)の話聞いて、さまざまな人が心地よく暮らせる地域について考えました。

「うちの実家」を出る頃は、参加者全員が研修で学んだことを、自分たちの地域に生かそうと、目を輝かせていました。

大きなツリーで「メリークリスマス」

12月1日(土) 河内集落



河内に、今年も巨大なクリスマスツリーが出現しました。

集落の大切な子どもたちのために役員ほか11人が、木の切り出しから運搬、立ち上げ、飾り付けと、一日かけて約6mもあるクリスマスツリーを作りあげました。子どもたちも毎年楽しみにしており、でき上がった大きなクリスマスツリーを見て大喜びしていました。このツリーは、1月13日(日)まで集落の冬の夜を彩りました。

受験生の合格を心から願って

12月6日(木) 山北地域活動支援センター「めくもり工房」



高校受験を控えた山北中学校の3年生47人に「勝利の絵馬」が贈呈されました。

この絵馬は、勝木集落の「宮堅八幡宮」でおはらいしてもらい、「勝つ木」として受験生に贈られているもので、今回で12回目となります。

絵馬を制作した佐藤明夫さんは「全員の合格を願い、文字の色にもこだわってみました。がんばってほしいです」と話してくれました。



ショッピングセンターをウォーキング

12月15日(土) イオン村上東店・村上プラザ



NPO法人希楽々が中心となって、市内のイオン村上東店・村上プラザの協力を得て、「ショッピングセンターウォーキング」を開催しました。これは、寒くて外に出るのがあっくうな冬でも、身近なショッピングセンターの売り場をウォーキングして、運動不足の解消を図ることを目的としています。30人の参加者は、レク式体力チェックをした後、店内の商品を見ながら楽しくインターバル速歩を体験しました。参加者からは、「店内をくまなく歩き、商品も見られて楽しかった」という声が聞かれました。

地域の宝を丸ごと体験!!

12月7日(金)～8日(土) 村上市観光協会山北支部



初冬の山北地区の生業を体験してもらおうと「さんぼくまるごと体験」が開催されました。

市外から16人が参加し、味噌づくり、生鮭の加工、赤カブ漬けなどを体験しました。味噌づくりでは、地元の米から作る麴にこだわっている「豆工房丸長」の板垣信樹さんが指導し、本格的な味噌づくりに挑戦しました。

参加者からは「地域のをを活かし、地域に密着した体験は、なかなかできない貴重な経験です」と喜んで話してくれました。

スポーツで元気のまち村上

第10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、「魅力あるスポーツ事業の開発」の実施状況についてお知らせします。

市教育委員会では、スポーツ推進委員や各種スポーツ団体と連携して、年齢や性別、個々の体力、目的などに対応できる多様な事業を開発し、実施しています。

その取り組みの一部を紹介します。

新たなプログラム開発に向けて

市スポーツ推進委員協議会では、11月25日(日)にスポーツ実施率の向上と市民の健康・体力づくりを図ることを目的にアップルスポーツカレッジの五十嵐光一氏を講師に研修会を開催しました。これは、スポーツをしていない人にスポーツに取り組んでもらうための動機づけと仕事や家事などでスポーツに取り組みにくい世代のニーズに対応したプログラムを開発するためのものです。

この研修会では、肩こりを解消する運動とウォーキングについて学びました。人体図などを用いながら肩こりの

原因と、それを解消するための運動やより運動効果のある歩き方を実践しました。

市スポーツ推進委員協議会は、自主的な研修会の実施や市外で開催する研修会に参加したり、定期的に検討会を行ったりして、市民の皆さんにスポーツに親しんでもらえるプログラムの開発に取り組んでいます。



新たなプログラム開発に向けて学んでいる様子

感動を共有できるスポーツイベントの誘致

トップレベルの試合を間近で観ることや、選手とふれあうことにより意識

の高揚を図ることも、スポーツに取り組んでもらうきっかけの一つです。

市教育委員会では、その取り組みとして昨年12月22日(土)・23日(日)に、元全日本のバレーボール選手を招いて「はつらつまママさんバレーボールin村上」を開催しました。

また、市体育協会加盟団体などが誘致するBCリーグ(ベースボール・チャレンジリーグ)やWJBL(バスケットボール女子日本リーグ機構)の公式戦などにも支援し、多くの市民が感動できるスポーツイベントの実施に積極的に取り組んでいます。

今後各種団体と連携して、多くの市民の皆さんが「スポーツをしたい」と思えるようなスポーツイベントを誘致してスポーツに取り組むきっかけづくりをしていきます。

市教育委員会では、市民の皆さんに「スポーツが楽しい」「スポーツは生活の質を向上させるために必要だ」と思ってもらうことが、「元気。まち村上市」を実現するために必要であると考えています。

そのために、市民の皆さんの多様な



トップレベルの選手とのふれあい

ニーズに対応したプログラムを開発できる人材の育成や各種団体との協力・支援体制の充実を図っていきます。

来月号は、「今後の方策」についてお伝えします。

■「村上市スポーツに関する市民アンケート」協力のお礼

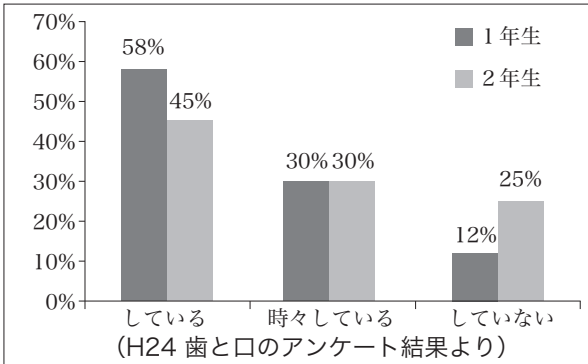
昨年11月に実施しました「村上市スポーツに関する市民アンケート」で多くの市民の皆さんからご協力をいただきました。誠にありがとうございました。

皆さんからいただいたアンケートは、集計結果がまとまりましたら、その概要を市報などでお知らせします。



仕上げ磨きは、小学校2年生まで

仕上げ磨きの実施率



子どもの歯は、5～6歳位になると乳歯から永久歯に生え変わり始めます。そのため、すき間や凹凸が生じ、磨き残しが多くなることから、最もおし歯になりやすい時期です。

左の表は、市内の小学1～2年生の仕上げ磨き実施率を表したものです。これを見ると、1年生では半数以上の人で仕上げ磨きをしているようですが、2年生になるとやめてしまう人が多くなっています。

生え始めの永久歯を守るために、少なくとも小学2年生までの間は、仕上げ磨きをすることをお勧めします。

～実際に小学校2年生の保護者に仕上げ磨きをしてもらいました～

下の写真は、市内在住のAさん(小学校2年生)の「Aさんが歯磨きした後」と「保護者が仕上げ磨きをした後」の歯の状態を染め出し剤でもって調べたものです。仕上げ磨きをしない場合では、たくさんの磨き残しが見られました。



Aさんが歯磨きした後



保護者が仕上げ磨きをした後

Aさんの保護者の感想

子どもが磨いた後、染め出し剤で確認したら、予想通り、磨き残しがありました。仕上げ磨きは、大切だと実感しました。



目指せ磨き残しゼロ!! 仕上げ磨きのコツ

■子どもの体勢

年齢に適した体勢があります。

- ①抱っこ磨き (0～1歳程度)
授乳する時と同じ体勢です。
- ②寝かせ磨き (1～3歳程度)
大人の膝の上に寝かせて磨きます。
- ③座らせ磨き (2歳以上)
椅子などに座らせます。大人は、後ろから頭を支えながら磨きます。

■仕上げ磨き用の歯ブラシの選び方

ヘッドは小さく、毛足は短め、柄はまっすぐのものを勧めます。

■磨き方

鉛筆を持つときの持ち方で、1mmくらいのふり幅で左右にちょこちょこ動かすのがコツです。

歯の生えはじめた乳児のころから、寝かせ磨きや口の周りへのスキンシップなどに慣れさせておくと、仕上げ磨きが必要な時期にスムーズに取り組めます。

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⑧ ～認知症の高齢者への上手な接し方(1)～



今回は「介護者のつどい」などでよく聞かれる事例を取り上げ、上手な接し方を2回にわたり紹介します。

認知症の人を介護していくためには、介護者が『認知症の人は、忘れやすいということを理解すること』、『その人の気持ちに寄り添い、できるだけ機嫌の良い状態を保つこと』が大切です。

事例1

「ご飯はまだですか」 - 食べたことを忘れ、何度も食事を催促する

《間違っただ対応の例》

「さっき食べたでしょ。」と言うと「食べていない。」と反感を持ってしまい、自分には食べさせてくれないと被害的な感情を持つことにつながります。

《よい対応の例》

「もうすぐできるから待ってね。」と、本人の好きな果物などを食べさせてあげましょう。

○介護のポイント：別のことに気を向かせ、「忘れること」を利用しましょう。

事例2

「財布を盗まれた」 - しまい込んだことを忘れ、誰かが盗んだものとする

《間違っただ対応の例》

「私は盗っていない。」と言うと、「自分から言うはずはない。」と疑いをもち、被害妄想を起こしやすくなります。

《よい対応の例》

「それは困った。一緒に探しましょう」と言い、家族が見つけても「このあたりを探してみてもは。」と誘導し、自分で見つけさせましょう。見つけたら「良かったね。」と喜びを分かち合ひましょう。

○介護のポイント：同じ感情を共有してあげましょう。

介護者のつどい

とき 1月24日(木)

ところ 午後1時30分～
3時30分

市役所5階
第4会議室

対象者 市内在住の介護者

申し込み 開催日の3日
前までに連絡して
ください。

次回は「今日は何日ですか」、「あなたはどなたですか」の事例についてご紹介します。

●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



消防団時代の到来

村上市消防団山北方面隊
団員 板垣 真まこと

地震・津波・豪雨といった昨今の自然災害、多くの人命を奪った東日本大震災の衝撃は、私たちに深い悲しみを与えました。

近年、消防団が果たす役割はますます期待されています。地域を担う一人ひとりが郷土愛の気持ちを消防団員として、形にしてみませんか。

消防団では、女性も含め広く新入団員を募集しています。消防団は、「自分たちのまちは自分たちで守る」という思いを持って、日ごろから災害や火災の予防活動、消防水利の点検などを行っています。近年、地震や豪雨などによる自然災害が多発している中、地域防災の要としての役割を担う消防団の活躍が、今後ますます期待されます。地域住民の安全と安心のためにあなたも消防団の活動をしてみませんか。活動してみたいという人は、村上市消防本部総務課もしくはお近くの消防署分署へお問い合わせください。

自分たちの地域を守るため、一緒に活動しませんか

●問い合わせ 消防本部 ☎53-0119

まちづくり



平成24年災害件数(毎月更新)

災害種別	11月	11月末までの累計	
		本年	昨年
火災	5件	30件	18件
救急	210件	2,189件	2,328件
救助	1件	42件	44件
その他の災害	21件	186件	222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

わが家の



今回は、
村上地区です

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。

紗奈は、本などの紙の肌触りやガサガサする音が大好きで、紙を見つけると急いではいき、手に取って破ったり、口の中に入れてたりして遊んでいます。

子どもにとって危険だから触れさせないようにするのはなく、さまざまなものを見て、触れて、感じて、学んで、成長して欲しいと思っています。



服部

マリさん (山居町2)
紗奈ちゃん (7歳)
隼也さん (1歳)
彩乃さん (11歳)

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】

- ◆ ふる (西加奈子)
- ◆ 海の見える街 (畑野智美)
- ◆ 残り全部パケーション (伊坂幸太郎)
- ◆ 55歳からのハローライフ (村上龍)
- ◆ スタート! (中山七里)
- ◆ 泥酔懺悔 (朝倉かすみ 他)
- ◆ 子どもの身長を伸ばす栄養と食事 (川端理香)
- ◆ 熱意で勝つ!!面接の受け方 (就職問題ネットワーク)
- ◆ 歩けば歩くほど人は若返る (三浦雄一郎)
- ◆ 捨てずにおいしく食べるための食材食べ切り見切り時手帖 (魚柄仁之助)

◆…一般書 ○…児童書

♥♥親子読み聞かせ講習会のお知らせ♥♥

0歳～2歳のお子さんとその保護者を対象に、絵本の読み聞かせ講習会を行います。
と き 2月1日(金) 午前10時～
と ころ 教育情報センター2階会議室AB
定 員 親子10組(先着順)
内 容 絵本の選び方、読み聞かせのポイントなど。
申し込み 1月16日(水)から受け付けます。中央図書館のカウンターに直接申し込むか、電話で申し込んでください。

- ◆ ターシャ・テューダーの手作りギフト (ターシャ・テューダー)
- おかしなゆきふしぎなこおり (片平孝)
- 0てんにかんぱい! (宮川ひろ)
- つるばら村の魔法のパン (茂市久美子)
- 少年弁護士セオの事件簿3 (ジョン・グリシャム)

蔵書点検による休館のお知らせ

市内図書館(室)の蔵書点検を行います。点検期間中は休館させていただきますので、ご理解くださるようお願いいたします。

- | | |
|------------------------|----------------------|
| ○中央図書館 2月19日(火)～22日(金) | ○朝日図書館 2月6日(水)～8日(金) |
| ○荒川図書室 1月24日(木)～25日(金) | ○神林図書室 1月23日(水) |
| ○山北図書室 2月6日(水)～7日(木) | |

冬期間の移動図書館車の巡回について

冬期間、移動図書館車は天候により、巡回時間が遅れたり、巡回を中止したりすることがあります。ご迷惑をおかけするかもしれませんがご理解をお願いします。

巡回についての問い合わせは中央図書館へ



○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		
彩恵(さえ)	山本 範	山居町二丁目	将輝(まさき)	忠 将 人	指合
璃乃羽(りのは)	富 樫 茂	緑町一丁目	奏澄(かすみ)	佐 藤 憲	松沢
鳴海(なるみ)	富 樫 光	若葉町	結莉(ゆり)	遠 山 慎	塩谷
心愛(ここな)	高 山 正	加賀町	善(ぜん)	伊佐野 農	宿田
絆奈(はんな)	水 野 恵	瀬波上町	侑那(ゆうな)	寺 澤 学	七湊
央輔(おうすけ)	中 村 勇	山辺里			
莉夢(りむ)	池 田 和	幸町			
啓斗(けいと)	鈴 木 庸	田端町			
荒川地区			朝日地区		
紗莉愛(さりあ)	小 林 薫	海老江	楓花(ふうか)	石 田 正	古渡路
汐里(しおり)	小 池 秀	下鍛冶屋	葵(あお)	富 樫 悠	あけぼの
悠人(はると)	石 田 清	十文字	斗愛(とあ)	富 樫 偉	早稲田
陸斗(りくと)	高 橋 徹	佐々木	武稀(いさき)	本 間 裕	岩崩
笑茉(えま)	高 野 一	十文字	佳那美(かなみ)	渡 邊 恭	檜原
快飛(かいと)	須 貝 春	大津			
修治(しゅうじ)	能 勢 敦	大津			
明日翔(あすか)	近 智 明	堤下団地			
心咲(みさき)	伊 藤 祐 太	坂町駅前			
山北地区					
			楓(かえで)	加 藤 悠	紀 大毎
			汰(たい)	斎 藤 健	越沢

●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		
手塚 正	80	南町二丁目	小田 リ ヨ	93	山居町二丁目	中山 保 真	78	大須戸
熊倉 ノブ	90	岩船三日市	細野 トミヨ	77	長井町	太田 錦 藏	87	檜原
鈴木 スヅ	95	上片町	五十嵐 榮 祐	82	瀬波上町	板垣 錢	86	寺尾
日吉 惠佐男	75	庄内町	佐藤 紀 也	68	柏尾	小田 ヒ サ	98	関口
鈴木 伸彦	54	飯野三丁目	大滝 秀 子	81	新町	小田 學	79	下新保
高橋 茂子	87	瀬波上町				小田 静	89	新屋
阿部 ヨシイ	92	大町	神林地区			富樫 彌惣兵衛	95	早稲田
高久 義一	86	羽黒口	渡邊 ミ ヨ	91	坂町	水谷 ス イ	96	高根
鷲尾 勝子	73	杉原	齊藤 豊 吉	85	鳥屋	佐藤 トミエ	90	古渡路
渡邊 春子	78	岩船三日市	奥山 喜三郎	76	佐々木	横山 陽 子	47	布部
板垣 トク	89	三之町	齋藤 徳太郎	86	鳥屋	中山 勝	86	笹平
小嶋 千代美	61	松波町	小島 久	81	藤沢	佐藤 彦 弑	78	新屋
櫻井 サト	80	飯野三丁目	志村 サチ子	66	藤沢	長谷部 章	75	小川
佐藤 惠美子	48	小国町	長濱 あ き	97	梨木	高橋 ハルノ	91	猿沢
渡邊 忠一郎	80	瀬波横町	上田 留 一	86	大津			
相馬 吉四郎	72	瀬波新田町	大矢 健 一	62	下鍛冶屋			
中澤 ミドリ	99	小町	小林 繁 吉	95	海老江			
大冢 喜洋	81	田端町	松田 イワ子	90	藤沢			
佐藤 忠 男	88	柏尾				山北地区		
風間 政 義	70	庄内町	神林地区			松田 ミサキ	88	杉平
内山 刀 一	74	八日市	遠山 イ ト	90	宿田	渡辺 廣 治	75	府屋浜町
船山 鈴	96	杉原	大嶋 ミ エ	83	高御堂	本間 春 吉	91	勝木
中村 甚一郎	81	八日市	櫻井 昭 一	85	塩谷	青木 充	94	岩崎
木村 ト キ	87	小国町	内山 リ ン	88	桃川	伊藤 牧 雄	76	雷
萩原 誠	63	塩町	矢田 重 藏	92	葛籠山	田宮 正 喜	81	小俣
山田 ヤヨイ	75	門前	鈴木 ノ イ	86	有明			

※11月11日から12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(12月1日現在)
()内は前月比

人口 31,792人(△23)

34,672人(△21)

計66,464人(△44)



22,958世帯(△2)

村上の ふるさと景観スポット ⑩

現在策定している「村上市景観計画」で、村上らしい景観特性と考えられる市内の「景観」を紹介します。今回のテーマは「景観重要公共施設」です。

■景観重要公共施設の候補地

市民が日常的に利用している道路や都市公園などの公共施設は、建築物とともに景観を構成する重要な要素の一つです。市内には笹川流れや三面川をはじめ、地域のシンボルとなる公共施設が多数存在します。

景観計画では、より良い景観づくりを推進するため、「景観重要公共施設」を指定し、整備を行う際の方針やルールなどを定めることができます。



笹川流れと国道345号
【海岸、道路：山北】

日本海の荒波の浸食によってできた笹川流れをはじめ、50kmにも及ぶ海岸線と並行して走る国道345号は、村上の特徴的な海岸景観を形成しています。



三面川
【河川：村上】

古くから三面川の鮭を「イヨボヤ」と呼んで珍重し、独自の鮭文化を育んできた原点であり、母なる川として市民に親しまれています。



まいづる公園
【都市公園：村上】

藩政時代に建てられた3棟の武家屋敷を移築・復元した公園で、当時の生活を今に伝える貴重な歴史文化施設です。

●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す

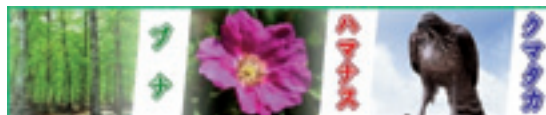
編集後記

▶新年、明けましておめでとうございます。今年も市報むらかみをよろしくお祈いします。▶昨年は、仕事だけでなく、私生活においても何かと忙しい年でした。きっと今年もまた忙しい年になるのではという気がして止みませんが、今年健康を第一に考え、病気やケガなどをせず、元気に過ごしていきたいと思ひます。まずは、自分の体と向き合い、元気に1年間を過ごすための「計画」づくりをしてみようと思ひます。㊟

今月の表紙

以前、さんぼく会館の代行員をしていたとき、利用者に喜んでもらおうと趣味で作った門松を飾ってから、生涯学習の教室や施設から門松作りの講師を頼まれるようになったという五十嵐勇さん(岩石)。五十嵐さんの門松は、松、竹、梅、榊、ユズリハなど縁起の良いものを庭先や山から集めて作ります。五十嵐さんは「これを作らないと正月が来た気がしない。100歳まで作れるかな。」と笑顔で話してくれました。

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 新潟県村上市三之町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

ホームページアドレス <http://www.city.murakami.lg.jp> メールアドレス info@city.murakami.lg.jp