

市報

あふれる笑顔のまち村上

Public
Relations
Murakami

むらかみ

Jun 2024

6月

No. 195

主な内容

- ② 「元気応援教室」で、元気な体を取り戻そう！
- ④ 熱中症からあなたの命を守りましょう
- ⑤ 企業版ふるさと納税の寄附企業を紹介します
- ⑪ むらかみの話題
- ⑱ 食推おすすりレシピ



だんだん
暖段はこベッド

親子で一緒に災害に対する準備を
親子で学ぶ防災講座「もしもにそなえて」

● 自分の体の状態をチェック！

3つ以上「はい」に該当する65歳以上の人は、教室の利用をお勧めします。

| | | | |
|---|---------------------------------|----|-----|
| 1 | 階段を上る時に、手すりや壁をつたっている | はい | いいえ |
| 2 | 椅子に座った状態から立ち上がる時に、何かにつかまって立ち上がる | はい | いいえ |
| 3 | 15分位続けて歩けない | はい | いいえ |
| 4 | この1年間に転んだことがある | はい | いいえ |
| 5 | 転ぶことに対する不安は大きい | はい | いいえ |

● 「元気応援教室」での取り組み

①健康チェック

教室開始前に、体調確認や血圧測定を行い、当日の健康状態を確認します。



②ストレッチ体操

運動前の体操で筋肉を伸ばし、けがの予防と柔軟性を向上させます。



③運動（下肢3点セット）

個人の体の状態に応じて負荷量を決め、下肢の筋力を鍛える運動を行います。



楽々のびのび (立位ストレッチ) 楽々のりおり (ステップ運動) 楽々ふみふみ (足踏み運動)



④体力測定

握力や片足立ち、5m歩行などの測定を行い、運動機能を評価します。



⑤集団体操

自宅でも取り組める運動を習います。



⑥講話

運動や食事、口腔の専門職からの助言をもとに、生活の中で自分ができることに取り組みます。



元気応援教室は各地域で行っています。実施時期や期間は、本庁・各支所へお問い合わせください。

～生活不活発を改善して元気に～

「元気応援教室」で、元気な体を取り戻そう！

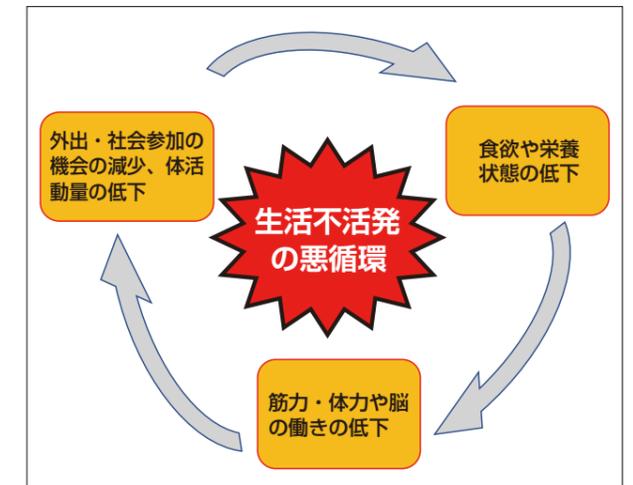
岡田介護高齢課地域包括支援センター（☎75-8937）または各支所地域振興課地域福祉室

● 生活不活発病とは・・・

「生活不活発病」を耳にしたことがありますか？「生活不活発病」とは、動かない（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

外出や社会参加の機会が減り、それに伴い、身体活動量が低下することで、食欲や栄養状態の低下につながります。さらには筋力・体力や頭の働きの低下を招き、生活不活発の悪循環が続くと、要介護状態や寝たきりにつながる恐れがあります（図1）。しかし、生活改善などの取り組みを行うことで、元気な体を取り戻すことが可能です。

図1 生活不活発により陥る悪循環の流れ



● 市の介護認定の状況

市の現状として、介護が必要になり、新たに認定申請を行った人の申請理由では、関節疾患や骨折、転倒などの運動機能の低下を起因とするものが上位になっています。また、介護認定された人のうち、要支援1から要介護1が約6割となっており、年々増加傾向にあることが挙げられます（図2）。いずれも生活不活発が根本にあり、買い物や調理、掃除、階段の上り下り、入浴などの生活動作ができなくなったことで、介護サービスが必要となっている状況があります。

図2 介護度別の認定者数（単位：人数）



令和4年度 地域包括支援センター調べ

【新たに介護認定申請を行った人の申請理由】

| | |
|----|-------|
| 1位 | 認知症 |
| 2位 | 関節疾患 |
| 3位 | 骨折・転倒 |

令和4年度 地域包括支援センター調べ

● 専門のスタッフがあなたをサポートします

普段の生活でできにくくなったり、できなくなった生活動作（立ち座りや家事動作、入浴など）の改善を目指し、元気で暮らし続けられるための取り組みとして、元気応援教室を実施しています。理学療法士や管理栄養士、歯科衛生士などの専門の職員が、運動や食事、口腔機能向上のため、参加者一人一人に合った3～6カ月間のプログラムを作成して、生活動作の改善に向けて支援を行います。

企業版ふるさと納税の寄附企業を紹介します

企画戦略課企画政策室 (☎75-8925)



令和5年度に企業版ふるさと納税で寄附をいただいた企業を紹介します。

子どもたちの輝く笑顔プロジェクト1社10万円

| 企業名 | 所在地 |
|---------------|------|
| 株式会社聖測コンサルタント | 新発田市 |

<寄附により実施した事業>
子育て支援拠点施設の整備



スケートボードの聖地「むらかみ」セカンドプロジェクト9社1,850万円

| 企業名 | 所在地 |
|-----------------|---------|
| 株式会社ラヴォックス | 東京都板橋区 |
| 株式会社水倉組 | 新潟市西蒲区 |
| 北日本水研株式会社 | 新潟市江南区 |
| 株式会社ナルサワコンサルタント | 新潟市中央区 |
| 株式会社テクノフレックス | 東京都台東区 |
| 藤島無線工業株式会社 | 長岡市 |
| 緑水工業株式会社 | 長岡市 |
| 長谷川体育施設株式会社 | 東京都世田谷区 |
| 株式会社さくら設計 | 胎内市 |



※寄附をいただいた申し出順に掲載しています

<寄附により実施した事業>

- ・初心者体験教室
- ・ミドルクラススクール
- ・アスリートクラス選手育成環境整備事業
- ・市主催大会

災害時、避難行動要支援者の支援について考えましょう

介護高齢課高齢者支援室 (☎75-8935)



避難行動要支援者を災害から守るために、どのような支援が必要か自治会などで話し合い、「支援する側」と「支援される側」が互いに申し合わせておくことが重要です。

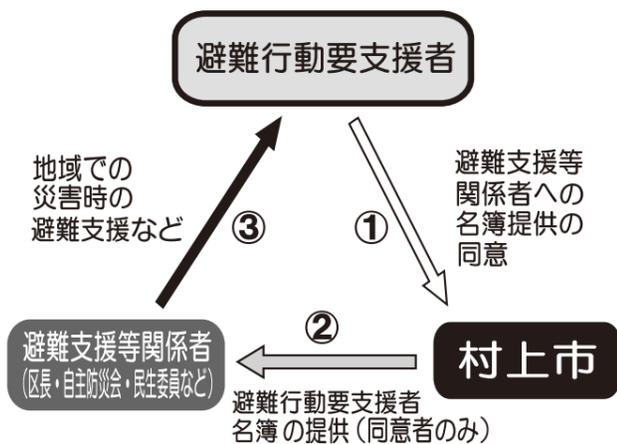
避難行動要支援者名簿の作成

避難行動要支援者を把握して、災害時に最適な避難行動を行うため、本人の同意のもと「避難行動要支援者名簿」を作成し、避難支援等関係者（自治会など）に配布します。

災害時見守りカード（個別避難計画）の作成

避難行動要支援者を支援するには、心身の状態や家族の状況、緊急連絡先などの情報を確認し、支援体制を事前に決めておく必要があります。本人の同意のもとで「災害時見守りカード（個別避難計画）」を作り、市と避難支援等関係者で共有し、災害時に備えます。市では、見守りカードの作成に取り組む自治会を支援しています。

▼避難行動要支援者名簿活用の流れ



熱中症からあなたの命を守りましょう

環境課環境政策室 (☎75-8933)



夏の厳しい暑さから身を守るため、冷房設備のある公共施設や店舗・事業所の一角を「クーリングシェルター」、「涼みどころ」として開放します。どなたでも利用できますので、ぜひご利用ください。

開放期間

6月1日(土)～9月30日(月)

クーリングシェルター(公共施設)

右の表示がある公共施設

村上地域：市役所、クリエート村上、マナボーテ村上、教育情報センター、町屋造観光案内所（鍛冶町）、村上市スケートパーク、村上農村環境改善センター、村上地域振興局

荒川地域：荒川支所、荒川地区公民館

神林地域：神林支所、神林農村環境改善センター、道の駅神林

朝日地域：朝日支所、総合文化会館、朝日みどりの里物産会館

山北地域：山北支所、さんぼく会館、笹川流れ夕日会館

涼みどころ(店舗・事業所)

右の表示がある店舗や事業所

利用にあたって

- ・利用できる日時や場所などは各施設の開館（営業）時間で指定した場所になります
- ・予約は不要です



クーリングシェルターポスター



涼みどころポスター

熱中症（特別）警戒アラートが発表されたときは命を守る行動を！

熱中症警戒アラートが発表されたときは、防災行政無線や防災アプリ、市メルマガ、市公式SNSでお知らせします。また、環境省と気象庁では、今年の4月から“重大な健康被害が生ずる恐れ”がある場合は、「熱中症特別警戒アラート」を発表することとしています。

- ・喉が渇く前に水分・塩分を補給しましょう
- ・エアコンを適切に使用しましょう
- ・高齢者などに声をかけましょう
- ・不要不急の外出は避けましょう
- ・暑さ指数に応じて、外での運動は、中止・延期を検討しましょう

【熱中症予防情報サイト（環境省）】
熱中症警戒アラートや暑さ指数を確認できます



成人期の歯周病予防

閩保健医療課健康支援室 (☎53-3364)

市では、全ての市民が「生涯自分の歯でしっかりかんで食べられる」ことを目標に、「村上市歯科保健計画(第3次)」を策定しました。市民一人一人が歯と口腔の健康を保てるように、家庭や地域、関係機関などと協働しながら取り組みを進めていきます。今回は、成人期の現状について紹介します。

市の主な現状

令和4年度の成人歯科健診の結果、歯周病にかかっている人の割合は、30～70歳代の全ての年代で、80%を超えており、歯周病は、成人期以降の歯を失う原因の一つとなっています(図1)。

歯周病が全身に及ぼす影響

歯周病菌は歯肉の間から血管に入り、血流に乗って全身に広がります。この菌が血管の炎症を引き起こし、血栓(血の塊)ができやすくなるため、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。

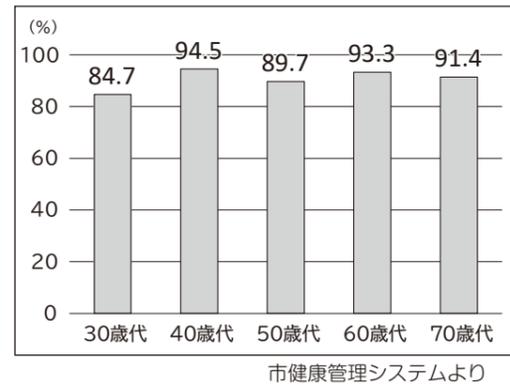
また、歯周病菌は血糖値を下げるインスリンの働きを弱めるため、糖尿病とも関係があることが分かっています。

歯周病を予防するために

- 生活習慣の見直しを図り、バランスの良い食事をよくかんで食べましょう

- フッ化物入りの歯磨き剤を利用し、毎食後歯磨きをしましょう
- かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう

図1 令和4年度 歯周病の罹患割合



在宅歯科医療連携室からのお知らせ

在宅歯科医療連携室は、介護が必要で歯科医院への通院が難しい高齢者などを対象に以下の事業を実施しています。

・往診・訪問歯科診療

歯科医師が自宅や施設に伺い、歯科治療や口腔ケアを行います。(相談や受け付けは無料ですが、歯科医師による治療や口腔ケアは有料となります)

・歯やお口、入れ歯に関する健康相談

「よくかめない」「食欲がない」「口臭が気になる」「最近よく発熱する」などでお困りの場合は、在宅歯科医療連携室にご連絡ください。相談は無料で、歯科衛生士が対応します。

・無料訪問歯科健診

お口に関する自覚症状が無い場合でも歯科健診をお勧めしています。歯科医師がご自宅や施設に伺います。訪問には条件がありますので、お問い合わせください。

・介護施設職員向け口腔ケア実地研修

介護施設に歯科医師や歯科衛生士が訪問して、無料で口腔ケアの研修を行います。

口腔ケアって?

口の中の汚れを取り除いて清潔に保つほかに、口の働き(かむ・飲み込む・話す・顔の表情を作るなど)を維持、向上することをいいます。

問い合わせ先

〒958-0854 田端町1番25号タバタビル1階C号
 村上市岩船郡在宅歯科医療連携室 (☎・Fax62-7747)
 月・水・木・金曜日 午前9時～午後5時
 ※令和6年5月1日から、受付時間が変更になりました



マイナンバーカードを作りますか?

～マイナンバーカードを作るとこんなメリットがあります～

閩市民課市民年金室 (☎75-8930)



「顔写真付きの身分証明」と「マイナンバーの証明」ができる唯一のカードです

行政サービスなどの手続きで、身分証明とマイナンバーの証明が必要な場合は、マイナンバーカードがあれば1枚で対応が可能であるため大変便利です。申請・受け取り方法などは以下のマイナンバーカード総合サイトをご覧ください。

- 地方公共団体情報システム機構「マイナンバーカード総合サイト」→



●健康保険証として利用できます

マイナポータルから保険証としての利用申し込みを行うことで、医療機関の受け付けに設置された読み取り機にマイナンバーカードをかざすことにより、保険証情報が医療機関に連携されるので保険証や限度額認定証の提示が不要となります。

※有効な電子証明書が搭載されている必要があります



詳細は厚生労働省ホームページおよびマイナポータル手続きページをご覧ください。

- 厚生労働省ホームページ「マイナンバーカードの健康保険証利用について」→



- マイナポータル「トップページ」→



●マイナポータルから住所異動などができます

マイナポータルから転出届および転入先市区町村への転入届のための来庁日の予約、転居届のための来庁日の予約が可能です。

マイナポータルから手続きをすることで、転出届のために来庁する必要がなくなり、転入先市区町村への転入届のため来庁日の予約も同時に行うことができるため、転入届の際に記載する用紙も事前に準備されることから、手続きに係る時間も削減されます。

※有効な電子証明書が搭載されている必要があります。また、手続きの際は電子証明書の暗証番号の入力が必要です

詳細は市ホームページおよびマイナポータル手続きページをご覧ください。

- 市ホームページ「引越しワンストップサービスについて」→



- マイナポータル「引越し手続きについて」→



マイナポータルでは、住所異動手続きのほかに国民年金の加入・免除申請やパスポートの切り替え申請などの手続きも行えますので、ぜひご利用ください。

6月23日から29日は「男女共同参画週間」

閩市民課生活人権室 (☎53-3363)

ホームページ



男性と女性が、職場や学校、地域、家庭で、それぞれの個性と能力を發揮できる「男女共同参画社会」を實現するためには、政府や地方公共団体だけでなく、市民の皆さん一人一人の取り組みが必要です。男女共同参画社会は、男性も女性も、意欲に応じて、あらゆる分野で活躍できる社会で、一人一人の豊かな人生の實現につながっていくものです。

私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか。

「にいがた女(ひと)と男(ひと)フェスティバル2024」講演会

男女共同参画週間の取り組みとして、新潟県女性財団が主催する講演会を、サテライト会場を設けオンライン配信します。男女共同参画を考える機会として、皆さまの参加をお待ちしています。

- とき 6月23日(日)午後1時30分～3時30分
- ところ (オンライン配信会場) マナボーテ村上2階会議室
- 内容 ハイヒールを履いたお坊さんと一緒に考える～人がそれぞれの色で輝くためのヒント～
- 講師 アーティスト・僧侶 西村 宏堂 氏
- 定員 50人 (先着順)
- 申込方法 市ホームページから申し込むか、市民課生活人権室までご連絡ください。

村上市および胎内市沖洋上風力発電事業の計画概要をお知らせします

閩環境課環境政策室 (☎75-8933)

ホームページ



- 事業計画概要
事業者名 村上胎内洋上風力コンソーシアム (構成員：三井物産㈱、RWE村上胎内㈱、大阪ガス㈱)

| | | | |
|----------|----------------------|----------|----------|
| 発電設備出力 | 68.4万kW (1.8万kW×38基) | 基地港(※1) | 新潟港(東港区) |
| 運転開始予定時期 | 令和11年6月30日 | O&M港(※2) | 岩船港 |

※1 洋上工事の際に拠点となる港 ※2 運転開始後、保守作業などで拠点となる港

●運転開始までのスケジュール

| 工程 | 令和6年 | 令和7年 | 令和8年 | 令和9年 | 令和10年 | 令和11年 |
|--------|--------|-------------|-------------|------|--------------|-------|
| 法令手続き | 環境影響評価 | | | | | |
| 調査・設計 | 海底地盤調査 | | | | | |
| 工事(陸上) | | ▲令和7年4月工事開始 | | | | |
| 工事(海上) | | | ▲令和9年4月工事開始 | | | |
| 運転 | | | | | 令和11年6月運転開始▲ | |

●地域共生策について

事業者は、新産業育成・雇用創出、人材育成・教育、観光振興、漁業振興、地域生活支援の5つを重点分野と整理して、事業期間に渡って継続し、地域の発展に貢献します。

市民説明会を開催します

- とき 6月23日(日) 午後1時30分～3時30分
- ところ 荒川地区公民館 多目的ホール(羽ヶ榎104番地25)
- 内容 事業概要説明、質疑応答 (説明：村上胎内洋上風力コンソーシアム)
- その他 申し込みは不要です。お気軽にお越しください

個人住民税(個人市・県民税)の定額減税を実施します

閩税務課市民税室 (☎75-8928)

ホームページ



■定額減税の対象者
令和6年度分の個人住民税に係る合計所得金額が1,805万円以下で、定額減税適用前に納付すべき所得割額がある人(均等割・森林環境税のみ課税の人は対象となりません)

■定額減税額の計算
次の合計額を、令和6年度分の個人住民税所得割額から控除します。ただし、その合計額が所得割の額を超える場合は、所得割の額を限度とします。
・納税義務者(本人)：1万円
・控除対象配偶者(注1)(注2)：1万円
・扶養親族(注1)：1人につき1万円(16歳未満の扶養親族を含む。)
(注1) 国外居住者を除く
(注2) 控除対象配偶者以外の同一生計配偶者(注1)分は、令和6年度定額減税の対象外ですが、令和7年度分の個人住民税所得割額から1万円を控除します

■定額減税額の確認方法
定額減税を受けるための手続きは不要です。下記の通知書で減税額を確認してください。
【給与特別徴収の人】
勤務先から配付される「令和6年度給与所得等に係る市民税・県民税・森林環境税特別徴収額の決定・変更通知書」(5月下旬配付予定)
※なお、定額減税額以外の税額控除額の内訳(寄附金税額控除など)を確認したい人は、お問い合わせください
【普通徴収・年金特別徴収の人】
「令和6年度市民税・県民税・森林環境税納税通知書」(6月中旬発送予定)

■定額減税額が税額から引ききれなかった場合
定額減税額が個人住民税所得割から引ききれなかった場合は、調整給付金を支給します。対象となる人には、改めてお知らせします。

住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表します

閩市民課市民年金室 (☎75-8930)

住民基本台帳法、住民基本台帳の一部の写しの閲覧および住民票の写しなどの交付に関する省令により、閲覧状況を公表することが義務付けられています。令和5年4月1日から令和6年3月31日までの閲覧状況を、お知らせします。

| 申出者 | 利用目的の概要 | 閲覧の年月日 | 閲覧に係る住民の範囲 | |
|----------------------------------|---|------------|--------------------------|----------------------------|
| | | | 地域 | 対象 |
| 株式会社 日本リサーチセンター 代表取締役社長 杉原 領治 | 「2023年『腰痛に関する全国調査』」の対象者抽出 (委託者：一般社団法人 日本腰痛学会理事長) | 令和5年4月13日 | 岩船中新町、岩船横新町、岩船上浜町 | 昭和9年6月1日から平成15年5月31日生まれ |
| 株式会社 日本リサーチセンター 代表取締役社長 杉原 領治 | 「生活意識に関するアンケート調査」(第96回)の対象者抽出 (委託者：日本銀行 情報サービス局長) | 令和5年8月24日 | 四日市、若葉町、下相川、下山田 | 20歳以上(平成15年10月31日生まれまで) |
| 一般社団法人 新情報センター 事務局長 山本 恭久 | 「第15回薬物使用に関する全国住民調査」の対象者抽出 (委託者：国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 薬物依存研究部) | 令和5年8月25日 | 南町一丁目、南町二丁目 | 昭和33年10月1日から平成20年9月30日生まれ |
| 新潟県村上市地域振興局 健康福祉部長 園田 裕久 | 「令和5年 県民健康・栄養実態調査」の対象者抽出 (委託者：新潟県福祉保健部 健康づくり支援課長) | 令和5年9月27日 | 山居町一丁目1～2番、上助淵472～1620番地 | 1歳以上の世帯員 |
| 新潟県村上市地域振興局 健康福祉部長 園田 裕久 | 「令和5年 県民健康・栄養実態調査」の対象者抽出 (委託者：新潟県福祉保健部 健康づくり支援課長) | 令和5年9月29日 | 下助淵1580～1620番地 | 1歳以上の世帯員 |
| 一般社団法人 新情報センター 事務局長 山本 恭久 | 「消費動向調査」の対象者抽出 (委託者：内閣府 経済社会総合研究所長) | 令和5年10月26日 | 坂町、切田 | 日本国籍を有する者 |
| 自衛隊新潟地方協力本部 本部長 小見 明之 | 自衛隊法第29条第1項及び第35条の規定に基づく陸上自衛隊高等工科学校生徒募集に関する適齢者抽出 | 令和6年1月17日 | 村上市全域 | 平成21年4月2日から平成22年4月1日生まれの男子 |



4/16 チューリップが咲き誇る 花摘み体験（胎内市桃崎浜）

荒川地域で行われている球根の生産を学ぶことで、地域の農業を身近に感じてもらうと、JA北新潟荒川支店が「チューリップ花摘み体験」を開催。保内小学校、金屋小学校の3年生の児童が参加して、畑一面に咲く色とりどりのチューリップを楽しみながら、一つ一つ丁寧に摘んでいました。

参加した児童は「きれいに咲いているので、持ち帰って家族にも届けたいです」と話していました。



▲きれいに咲いたチューリップを摘む児童

4/29 春のお祭りにぎやかに 桜花祭（府屋集落）



▲集落内を練り歩く子ども神輿

府屋集落の4町内が協力して開催する伝統的なお祭り「桜花祭」が5年ぶりに開催。

春の陽気の中、神輿の巡行や日本国太鼓の披露などが行われ、神輿を担ぐ子どもたちの元気な声や太鼓の力強い音色が集落内に響き渡りました。

子ども神輿に参加した児童からは「神輿はとても重くて大変だったけど、担いで集落内を歩くのはとても楽しかった。来年も参加したいです」との声が聞かれました。

4/29 児童の太鼓の音色が鳴り響く 春祭り（縄文の里・朝日）

春まつりでは、毎年行われている朝日三面川太鼓の演奏。大勢の観客を前に緊張の面持ちで順番を待つ小川小学校の児童の皆さんでしたが、演奏が始まると勇ましく太鼓をたたき姿に、会場は盛り上がりました。

また、弓矢ストラックアウトやバルーンアートなどの遊びコーナーで楽しむ来場者や、やまびこ食堂の春まつり限定メニューや炭火焼のニジマスを味わう来場者で、会場は大いにぎわいました。



▲三面地区の小学校で伝承されてきた朝日三面川太鼓

5/12 親子で協力して災害対策を学びました 親子で学ぶ防災講座「もしもにそなえて」（屋内遊び場）



▲自分が必要だと思う物資を選び防災ポーチを作りました

11組24人の親子が参加して行われた防災講座。NPO法人村上ohanaネット理事で防災士の渡辺ひろみさん、本間薫さんの進行により防災〇×クイズや災害時に避難所で使用する段ボールベッドの組み立て体験、避難生活で必要となる物資を入れた防災ポーチの作成体験を行いました。

参加した人からは「防災バッグは自宅でも準備しているが、衣替えが必要なことが分かったので、実施したい」と話していました。

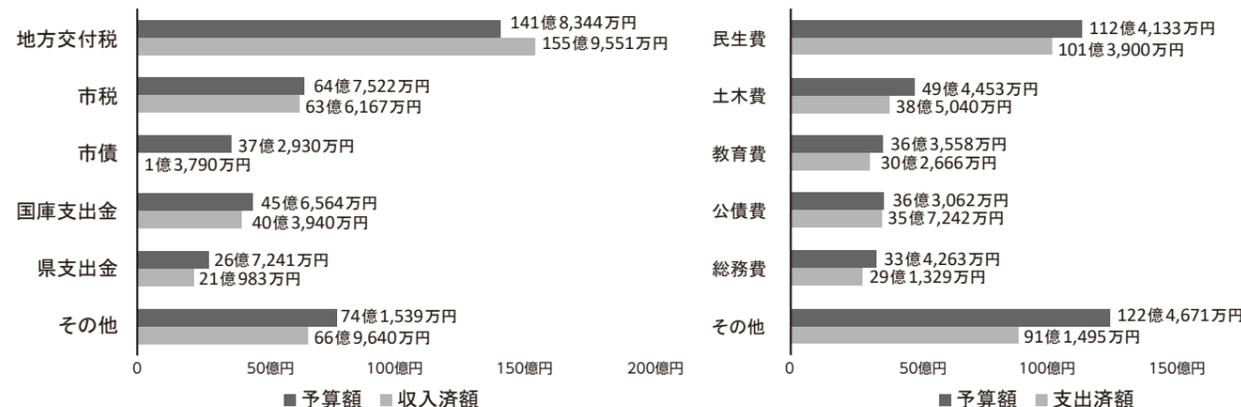
村上市の財政状況

財政局課財務管理室（☎75-8922）

令和5年度中に、国・県からの補助金や市税などにより市に入ったお金（歳入）と保育園運営経費や道路建設などに支払ったお金（歳出）がどのくらいあったのかなど、市の財政状況をお知らせします。
※令和6年3月31日現在の数値です。4月と5月の出納整理期間を終えてから、令和5年度の決算の数値となります

一般会計の執行状況

| | | | | | | |
|----|------|-------------|-----------|----|------|-------------|
| 歳入 | 予算額 | 390億4,140万円 | 執行率 89.5% | 歳出 | 予算額 | 390億4,140万円 |
| | 収入済額 | 349億4,071万円 | | | 支出済額 | 326億1,672万円 |



特別会計の執行状況

| 名称 | 予算額 | 収入済額 | 支出済額 |
|---------|-------------|-------------|-------------|
| 国民健康保険 | 58億4,280万円 | 52億4,870万円 | 54億4,658万円 |
| 後期高齢者医療 | 8億3,580万円 | 7億9,564万円 | 8億417万円 |
| 介護保険 | 87億3,280万円 | 84億9,578万円 | 76億5,890万円 |
| 葡萄すき一場 | 6,980万円 | 2,564万円 | 5,166万円 |
| 情報通信事業 | 3億6,790万円 | 1億8,827万円 | 2億1,999万円 |
| 土地取得 | 1億6,404万円 | 9,501万円 | 1億6,403万円 |
| 特別会計合計 | 160億1,314万円 | 148億4,904万円 | 143億4,533万円 |

上水道事業会計の執行状況

| 名称 | 予算額 | 執行額 | 執行率 |
|-------|------------|------------|-------|
| 収益的収入 | 11億9,057万円 | 11億8,488万円 | 99.5% |
| 収益的支出 | 11億9,006万円 | 11億2,385万円 | 94.4% |
| 資本的収入 | 5億9,674万円 | 4億360万円 | 67.6% |
| 資本的支出 | 11億6,375万円 | 8億1,177万円 | 69.8% |

簡易水道事業会計の執行状況

| 名称 | 予算額 | 執行額 | 執行率 |
|-------|-----------|-----------|-------|
| 収益的収入 | 3億5,711万円 | 3億4,717万円 | 97.2% |
| 収益的支出 | 3億5,711万円 | 3億3,283万円 | 93.2% |
| 資本的収入 | 3億8,438万円 | 3億1,837万円 | 82.8% |
| 資本的支出 | 5億7,803万円 | 4億1,253万円 | 71.4% |

市税の状況

| 名称 | 予算額 | 収入済額 |
|-------|------------|------------|
| 市民税 | 23億7,411万円 | 22億7,686万円 |
| 固定資産税 | 34億902万円 | 34億113万円 |
| 軽自動車税 | 2億4,797万円 | 2億4,569万円 |
| 市たばこ税 | 4億424万円 | 3億8,853万円 |
| 入湯税 | 3,988万円 | 4,946万円 |
| 市税合計 | 64億7,522万円 | 63億6,167万円 |

特別会計とは、特定の事業を保険料や使用料などの特定の収入で運営する事業について、収支を分かりやすくするために一般会計から独立させたものです。

上水道・簡易水道・下水道事業は、地方公営企業法の適用を受け、原則として独立採算制で運用され、他の会計とは異なる会計方法が用いられます。

下水道事業会計の執行状況

| 名称 | 予算額 | 執行額 | 執行率 |
|-------|------------|------------|-------|
| 収益的収入 | 39億396万円 | 38億7,215万円 | 99.2% |
| 収益的支出 | 39億805万円 | 37億7,924万円 | 96.7% |
| 資本的収入 | 40億5,092万円 | 37億8,380万円 | 93.4% |
| 資本的支出 | 57億7,484万円 | 52億9,205万円 | 91.6% |

子育て支援センターからのお知らせ

みんなであそぼう

親子で体を動かしたり、ふれあい遊びなどをして楽しみましょう。

時 6月14日(金)午前10時～11時30分

場 屋内遊び場

対 未就学児とその保護者

定 70組(先着順) **¥無料** 持 飲み物、タオルなど
他 動きやすい服装で参加してください。

申 6月3日(月)～12日(水)までにきらきら子育て支援センター (☎75-6311)



親子で体のセルフケア

不調の出にくい体のケア方法や子どもの発達などに関わることを、実践を踏まえて学びます。

時 6月25日(火)午前10時～11時15分

場 神林子育て支援センター

講 おおぞら整体院ハル 院長 工藤佳子 氏

対 未就学児とその保護者

定 12組(先着順) **¥1組100円** 持 タオル

他 動きやすい服装で参加してください。

申 6月4日(火)～20日(水)までに神林子育て支援センター (☎66-7297)

ママの時間 ポタニカルキャンドル作り

ドライフラワーをアレンジして自分だけのキャンドルを作ってみませんか？

時 7月9日(火)午前10時～11時30分

場 朝日子育て支援センター

講 ハーブメイツあらかわ代表 酒井幸子 氏

対 未就学児の保護者 定 15人(先着順) **¥100円**

申 6月10日(月)～21日(金)までに朝日子育て支援センター (☎72-1230)

ご自慢の物産品を 全国へお届けしてみませんか？

入会のメリット

- ・販路拡大の機会、情報の提供
- ・県内外の物産展への参加、村上市のふるさと納税の返礼品として全国へお届けできます

入会費 10,000円(税込)

年会費 10,000円(税込)

越後村上物産会 事務局
〒958-0837 新潟県村上三之町8-11 村上丸千ビル1階
TEL: 0254-52-2341

村上物産会
村上の「いいもの」盛りだくさん！

会員募集!!

詳細はこちら

〈有料広告〉

有限会社 大野 建築

村上市岩船三日市7-33
TEL 0254-56-7986

住まいの新築・リフォーム
地元工務店にお任せください！

http://ehouse-ohno.com/

E★HOUSE

〈有料広告〉

建築設計施工・不動産一級建築士事務所

株式会社 新和建设

本社: 〒959-3406 村上市下助測794-1 ☎0254-66-7833
リフォーム館: 〒959-3406 村上市下助測722-1 ☎0254-75-5656

新築・リフォーム等の施工事例がホームページ・Instagramよりご覧いただけます。また見学会・イベント情報も掲載中です。お気軽にご相談ください。

ホームページ Instagram

〈有料広告〉

毎月の返済額を減らせるかも!?

ろうきんローンは借換えて

ろうきん

詳しくはこちら

ろうきん村上支店 Tel.0254-52-1251

〈有料広告〉

相続税無料相談会

税理士が相続税に関する相談に無料で応じます。

時 6月17日(月)、8月19日(月)、10月21日(月)、12月16日(月)
※いずれも午前10時～午後4時

場 各税理士事務所

申 事前に相談を希望する税理士事務所に電話で申し込んでください。

他 秘密は固く守られます。

| 事務所 | 電話番号 | 事務所所在地 |
|----------------|---------|--------------|
| 伊藤三五郎 税理士事務所 | 64-1486 | 関川村大字下関12番地2 |
| 小田 健司 税理士事務所 | 75-5558 | 三之町12番9号 |
| 加藤 明 税理士事務所 | 62-7688 | 勝木546番地 |
| 金子 謙 税理士事務所 | 53-2218 | 田端町13番19号 |
| 穴戸由喜夫 税理士事務所 | 56-7708 | 岩船駅前21番地2 |
| 鈴木 信嘉 税理士事務所 | 52-3326 | 羽黒口10番31号 |
| 税理士法人 村山会計グループ | 53-2620 | 山居町二丁目5番26号 |

問 関東信越税理士会村上支部 (☎52-3326)

「医学生修学資金貸与制度」の修学生を募集します

市内の病院で医師の業務に従事しようとする医学生に、修学に必要な資金を貸与します。将来、村上市で医師として従事する意思を持っている人で、次の全てに該当する人で、医学を専攻する大学生(大学院生、歯学生、獣医学生を除く)他の同種の修学資金を受けていない人(見込みのない人)修学資金の貸与を受ける人と生計を一にする家族または家

計を支えている人の年収が1500万円未満の人
貸与額と貸与期間

・国立大学に在学の人
月額15万円
・私立大学に在学の人
月額30万円
※修学資金の貸与は無利子で、原則として毎月貸与します。期間は6年間を限度とします
申 令和7年3月14日(金)まで
他 応募要領は、保健医療課または各支所地域振興課の窓口、市ホームページから取得できます。

村上市ながらパトロール隊の登録者募集

ウオーキングや買い物、散歩をしながら、子どもたちの登下校時における見守り活動などを行います。

申 市内に居住または通勤、通学している18歳以上の人

申 申込書は市民課または各支所地域振興課の窓口、市ホームページから取得できます。

問 市民課生活人権室 (☎53-3363) または各支所地域振興課市民生活室



道の駅笹川流れ「開館30周年記念イベント」

時 6月8日(土)・9日(日)
場 道の駅笹川流れ

エコクラフトバンドでインテリア雑貨を製作します。

時 7月11日(木)
午前9時～午後2時

場 縄文の里・朝日
定 10人(先着順)
¥1000円 持 昼食

問 7月7日(日)までに縄文の里・朝日 (☎72-1577)

講座・教室

「考える人」で知られるフ

内 8日(土) 午前9時～午後3時
バスデイイベント(ケーキ振る舞い)、県内道の駅による物産販売、浜焼き、ガラボン抽選会など

問 道の駅笹川流れ (☎79-2017)

ゆめのまちフクフク横丁

時 6月9日(日)午前9時～正午
場 岩船横新町通り(市場通り)

内 木製ジエットコースター、軽食、雑貨売り場や催しなど、多くの出店が立ち並びます。

問 岩船地域コミュニケーションセンター (☎56-7071)

自立支援協議会 障がいへの理解啓発講演会

更生保護の観点から障がいへの理解、啓発を図ることを目的とした講演会を開催します。

時 6月9日(日)
午後1時30分～3時30分

場 教育情報センター視聴覚ホール

内 講 第一部 更生保護の現状と課題
新潟保護観察所 保護観察官 青木範子 氏

ンスの彫刻家オーギュスト・ロダンの助手を務めたのは村上市出身の彫刻家「稲垣吉蔵」。彼がいかにロダンの助手になったのか解説します。

時 6月15日(土)
午後2時～午後3時30分

場 三の丸記念館
講 館長 建部昌文 氏

定 40人程度 **¥300円**(資料代)
他 おしゃぎり会館の駐車場をご利用ください。

問 6月11日(火)までにおしゃぎり会館 (☎52-1347)

旧瀬波デイサービスセンター（旧瀬波すみれ荘）を売却します

岡財政課財務管理室 ☎75-8922



| 所在地 | 現況地目 | 実測面積 | 構造 | 建物延床面積 | 最低売却金額 |
|----------------|------|-----------|--------|---------|-------------|
| 瀬波温泉一丁目1178番90 | 宅地 | 4,052.11㎡ | RC造1階建 | 476.80㎡ | 25,820,000円 |

売却方法 一般競争入札
 入札日 7月31日(水)
 入札会場 市役所5階 第5会議室
 参加資格 日本国内に住民登録をしている個人および日本国内の法人



入札参加申込締め切り 7月23日(水) 午後5時
 入札物件の下見会 6月27日(水)・7月2日(水) ※各前日の午後5時までに、電話で申し込んでください
 その他 申込書は財政課の窓口および市ホームページから取得できます。

公用車を売却します

岡財政課財務管理室 ☎75-8922



| No. | 車名または品名 | 最低売却価格 | 初年度登録年月・取得年月 | 走行距離・稼働時間 | 備考 |
|-----|-------------------|----------|--------------|------------|------|
| 1 | 日産 AD | 24,000円 | 平成16年9月 | 152,935 km | 経年劣化 |
| 2 | 三菱 パジェロ | 87,000円 | 平成15年8月 | 91,416 km | 経年劣化 |
| 3 | トヨタ プロボックス | 30,000円 | 平成19年6月 | 101,249 km | 経年劣化 |
| 4 | トヨタ ダイナ | 120,000円 | 平成15年2月 | 40,691 km | 経年劣化 |
| 5 | スズキ ワゴンR | 12,000円 | 平成15年3月 | 45,505 km | 経年劣化 |
| 6 | TCMショベルローダ | 520,000円 | 平成7年12月 | 2,304時間 | 経年劣化 |
| 7 | コマツメック除雪ドーザ | 880,000円 | 平成9年11月 | 2,717時間 | 経年劣化 |
| 8 | 小形除雪車（ロータリー1.3m級） | 1,000円 | 平成2年11月 | 2,555時間 | 経年劣化 |

売却方法 一般競争入札
 入札日 7月24日(水)
 入札会場 市役所5階 第5会議室
 参加資格 市内在住者または市内に事業所を有する法人
 ※転売目的の場合は、古物営業の許可を受けること

入札参加申込締め切り 7月16日(水) 午後5時
 入札物品の下見会 7月10日(水) ※希望する人は、7月8日(月)までに電話で申し込んでください
 その他 申込書は財政課の窓口および市ホームページから取得できます。

「市報むらかみ」に有料広告を掲載しませんか

市内全世帯に配布され、市民の皆さんが目にする広報誌に有料広告を掲載しませんか。お店や会社のPR、求人情報などにも活用できます。

掲載区分や金額など詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。



岡企画戦略課企画政策室 ☎75-8925

6月の認知症カフェに参加しませんか

| | かたるんカフェ | リハ大オレンジカフェ |
|---|-----------------------------------|------------------|
| 時 | 26日(水)午後1時30分～3時30分 | 18日(水)午後1時30分～3時 |
| 場 | マナボーテ村上 | 新潟リハビリテーション大学 |
| 料 | 100円 | 無料 |
| 申 | 事前にご連絡ください | 不要 |
| 対 | 認知症の人やその家族、介護している人、家族の介護に備えておきたい人 | |
| 問 | 介護高齢課地域包括支援センター ☎75-8937 | |

図書館へ行こう!

新着図書情報

◆迷子手帳（穂村弘）講談社
 ○わがしやパンダ（香桃もこ）福音館書店
 このほか新着図書や図書館の情報は右の二次元コードから図書館HPへ！



司書のおすすめ

◆空をつくる（村尾宣/作・絵、小さい書房）
 たくさんの建物で空が見えなくなった町。そこでみんなが考えたのは、「町を空の絵でいっぱいにすること」だけど…。大切なものについて考えさせられる、大人にも読んでほしい絵本。



今月の読み聞かせ 朝日図書館（午前10時～）22日
 中央図書館（午前11時～）1日・4日・8日・11日・15日
 18日・22日・25日・29日 荒川図書館（午前10時～）23日

中央図書館の休館日

3日、10日、14日、17日、24日

ASOBIFESTIVAL
 6月16日(日)午前10時～正午、午後1時～3時
 場屋内遊び場
 内竹馬、けん玉、ストラックアウト、工作教室など
 対未就学児および小学生
 協力 アンポールにいがた、神林学童保育所、おもちゃドクトー
 ￥無料 申不要
 問村上Ohanaネット ☎090・2624・9026

場屋内遊び場
 内音楽に合わせたエクササイズ
 講フリーインスタロクター
 近愛氏
 対未就学児・小学生とその保護者
 ￥無料 定20組（先着順）
 問申希楽々 ☎66・8119

危険物取扱者保安講習会
 危険物による災害事故を防止するため、危険物取扱者免状の所有者で製造所などで危険物取扱作業に従事している人に義務付けられた講習会です。
 時 8月7日(水)午後1時～
 場教育情報センター視聴覚ホール
 定75人（先着順）
 対前回の保安講習を受けた日から5年以内の人
 問申 7月3日(水)～17日(水)までに消防本部予防課危険物係 ☎53・7222

クラフト、バブルボール、ヨーなど ￥無料
 問愛ランドあさひ ☎72・1445
 日頃の感謝を込めてウェルネスフェスティバル
 時 6月16日(日) 場村上体育館
 内屋内障害物グラウンドゴルフ大会
 時 午後1時～午後3時30分
 定80人（先着順） ￥200円
 申 6月13日(木)まで
 いろいろ測定会
 時 午後1時～午後3時30分
 内姿勢チェック、脳年齢、血管年齢、骨健康度、インボテ、ベジチェック ￥無料
 ※インボテのみ100円
 内トレーニングマシン講習会
 時 ①午前10時～②午前11時～
 定1000円
 問申 ウェルネスむらかみ ☎52・6311

六スポーツ
 あさひスポーツフェスタ「親子スポーツコナー」
 時 6月9日(日)午前10時～正午
 場朝日山村広場
 内雨天時朝日総合体育館
 ナーフ、ストラックアウト、

第32回希楽々カップグラウンド・ゴルフ大会
 時 7月9日(水)
 受付 午前8時
 場あらかわゴルフ場
 定1000円
 問申 6月21日(金)までに希楽々 ☎66・8119

ナイターランニング教室
 時 7月19日(金)～9月27日(金)までの毎週金曜日（全10回）
 午後6時30分～7時30分
 場神林総合運動公園
 対小学1～6年生
 定15人（先着順）
 料500円（1回）
 問申 6月17日(月)から希楽々 ☎66・8119

初心者大歓迎！
 インターネット・メール資格取得 就職・転職
 個別教室説明会
 6月 11日(火) 13日(木) 14日(金) 15日(土)
 受付...10:00～18:00（入会特典多数用意しております）
 パソコン教室 わかるとできる
 村上市プラザ校
 村上市仲町200番地 ☎0254-50-7180

（有料広告）

※4月11日から5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承を得て掲載しています

| ■ 村北地域 | | | ■ 神林地域 | | | ■ 荒川地域 | | | ■ 村上地域 | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|-------|------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|------------|
| 千陽 | 穂香 | 山口 | 慧心 | 琉翔 | 富樫 | さくら | 陽咲 | 彩空 | 美夢 | 悠佑 | 慧生 | 百も | 翔唯 | 千紘 | (出生児) |
| 一弥 | 健二 | 富樫 | 恭佑 | 勝 | 勝 | 渡邊信太郎 | 伊藤耕陽 | 大釜健太 | 梅田恭平 | 島田章弘 | 小武拓海 | 相馬光 | 鈴木弘也 | 渡邊凌 | (届出者) |
| 勝木 | 寝屋 | 山口 | 宿田 | 福田 | 藤沢 | 藤沢 | 十文字 | 下鍛冶屋 | 瀬波上町 | 緑町五丁目 | 上相川 | 松原町二丁目 | 門前 | 山辺里 | (行政区または住所) |
| 横田清次 | 五十嵐チヨ子 | 齋藤宏藏 | 木村勝 | 石栗正平 | 瀬賀利昭 | 三科和彦 | 本間キク | 関根タツノ | 丸山真 | 高田正二郎 | 田中秀和 | 細野久藏 | 若林ミイ | 小林トイ | 五十嵐ミサヲ |
| 83 | 90 | 81 | 84 | 87 | 62 | 72 | 99 | 85 | 72 | 90 | 91 | 92 | 95 | 99 | 79 |
| 瀬波中町 | 下渡 | 山居町二丁目 | 早川 | 岩船下大町 | 八日市 | 間島 | 松山 | 八日市 | 加賀町 | 肴町 | 学校町 | 二之町 | 上相川 | 山居町二丁目 | 岩船新田町 |
| 大町 | 早川 | 南下 | 南町二丁目 | 羽黒町 | 八日市 | 肴町 | 四日市 | 岩船下浜町 | 飯野三丁目 | 瀬波上町 | 飯野三丁目 | 岩船下浜町 | 飯野三丁目 | 瀬波上町 | 瀬波上町 |
| 遠山ミサキ | 島山榮子 | 佐藤キヨ | 大滝清治 | 船山ミワ | 吉村幸子 | 石嶋修平 | 山上欣 | 二宮幸子 | 板垣友榮 | 横山正子 | 鈴木幸治 | 齋藤俊則 | 平山エイ | 小野ミツ子 | 菅井博志 |
| 95 | 78 | 95 | 82 | 91 | 94 | 85 | 96 | 90 | 93 | 76 | 80 | 75 | 97 | 94 | 87 |
| 高根 | あけぼの | 鶴渡路 | 古渡路 | 小川 | 大場沢 | 猿沢 | 朝日中野 | 黒田 | 大須戸 | 下助測 | 福田 | 葛籠山 | 七湊 | 南田中 | 塩谷 |
| 大田松雄 | 大滝俊雄 | 佐藤一 | 板垣百枝 | 高橋文市 | 山田高治 | 秋山ミイ | 中山クマノ | 菅井しけ | 川村ミツエ | 中山明子 | 石黒昭三 | 中黒 | 石黒昭三 | 川村ミツエ | 菅井しけ |
| 93 | 78 | 86 | 90 | 77 | 92 | 98 | 92 | 98 | 92 | 98 | 96 | 90 | 102 | 98 | 102 |
| 黒田 | 松岡 | 新屋 | 高根 | 大場沢 | 古渡路 | 原小須戸 | 大須戸 | 小川 | 川端 | 大須戸 | 布部 | 大須戸 | 大須戸 | 大須戸 | 大須戸 |
| 府屋学校町 | 小俣 | 大毎 | 寒川 | 上大鳥 | 荒川口 | 寒川 | 大毎 | 小俣 | 府屋学校町 | 小俣 | 大毎 | 寒川 | 上大鳥 | 荒川口 | 寒川 |

人口と世帯数

(5月1日現在)

| | | |
|-----|----------|-------|
| 人口 | 54,179人 | (-96) |
| 男 | 26,071人 | (-50) |
| 女 | 28,108人 | (-46) |
| 世帯数 | 22,193世帯 | (-10) |

※()は前月比

食推おすすめレシピ



村上市食生活改善推進委員(略して食推)は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、市内で食に関する活動をしています。

《調理》村上市食生活改善推進委員 岡保健医療課健康支援室 ☎53-3364

地元食材を利用して適塩でバランスよく食べよう

1日当たりの塩分摂取量の目標値
男性7.5g未満 女性6.5g未満

胡・豆・昆飯

「ごすこんめし」と読みます

《材料2合分》

米…2合 酒…小さじ1と2分の1
青大豆…40g 塩昆布…8g
白いりごま…10g しそ葉…2枚

《作り方》

- ①青大豆は、フライパンで皮に切れ目が入るまでいる。いった豆をお湯に1時間程度浸しておく。
- ②しそは千切りにする。
- ③米をといで2合分の水を入れ、水をきった豆、酒を加えて炊く。
- ④炊きあがったら、塩昆布・ごま・しそを混ぜる。

栄養価(1人当たり)

エネルギー292kcal タンパク質8.3g 食塩相当量0.4g 食物繊維2.3g
ポイント：大豆と昆布がたっぷり入っていて、かみ応えがあります。よくかみ、時間をかけて食事することで、食べ過ぎ防止の効果があります。



ここで働く



のざわ ゆう き
野澤裕樹さん

市内企業で働くことを選んだ方のリアルな生活や働いてみて感じたことなどを紹介しています。



村上自動車株式会社

村上中央自動車学校
☎52-6161
村上観光
☎52-6350
住所 松山235
設立 昭和37年6月
従業員数 41人
(令和6年4月現在)
主な事業内容 教育・観光
岩船郡村上市雇用対策協議会会員企業



この職場で働いてみて

現在の社長から自動車学校の指導員の話の中興味を持ち、この会社へ就職しました。

働き始めて10年目になります。入社後、さまざまな免許や資格を取得して、現在では大型車以外の全車種を指導することができます。教える生徒は、高校生から高齢者まで幅広く、年齢や性格に合った指導をするよう心がけています。村上での生活には運転免許を必要とする方が多いので、市民の運転免許の取得や、運転技術の向上に貢献できるこの仕事に、とてもやりがいを感じています。

シフト勤務のため休みが平日になることもあり、休日は趣味の釣りや映画鑑賞をして気分をリフレッシュしています。

■人事担当者から一言

初めて自動車を運転する人が、自分の指導でメキメキ上達していく姿に手応えとやりがいを強く感じます。入社後はさまざまな免許を取得していただき、取得に応じた手当もあります。明るく社交的な方、車や運転が好きの方は、ぜひご連絡ください。



須貝律香ちゃん H26.12.16生(右)
文俊くん H28.3.26生(左)
公香ちゃん R5.4.23生(中央)
(大津)



丸山まつりちゃん R4.8.9生
(岩船岸見寺町)



五十嵐紬愛ちゃん R3.1.24生(右)
藍音くん R5.9.6生(左)
(加賀町)



青木颯くん R4.2.10生(右)
はる陽くん R4.2.10生(左)
(松喜和)

集まれ！むらかみ元気スマイル

わが子の笑顔を皆さんに届けてみませんか。小学生までのお子さんの写真を募集します。(市内在住者に限ります)

- ①住所
 - ②お子さんの名前(ふりがな)
 - ③生年月日 ④お子さんの性別
 - ⑤保護者氏名 ⑥電話番号
 - ⑦写真(5MB以内)
- をメールで送付してください。
メール: seisaku-k@city.murakami.lg.jp



申し込みはこちらから

市からの情報がスマートフォンのアプリでいつでも・どこでも受け取れます。
防災・行政情報アプリ「むらかみ情報ナビ」をご利用ください!
図総務課危機管理室 ☎53-3365 または各支所地域振興課総務管理室



かんたん操作で、目・耳で確認
災害に備える！市・地域の情報をひとまとめ！

市では、スマートフォンなどで、防災・行政・地域情報が、どこにいても受け取れるようになるアプリを導入しました。
※アプリの利用は無料ですが、通信にかかる費用は利用者の負担になります

アプリで何ができるの？

普段お使いのスマートフォンで、さまざまな情報(音声・文字・画像)を受け取ることができます。

<主な配信情報>

- 防災・避難・火災・気象情報
- マップ機能で公共施設・避難所を確認
- 交通・防犯・熊出没情報
- 市からのお知らせ・子育て情報
- 市ハザードマップの確認
- 市の広報誌・回覧

■利用については、右記の二次元コードを読み取るか、GooglePlayまたはAppStoreで「ライブビジョン」とキーワード検索して、アプリを取得してください。



編集後記

日に日に暖かさが増し、早朝でもそこまで寒くない日が増えてきました。午前4時頃になると外は明るくなり、室内に光が差し込んでくるため、目が覚めてしまう方もいるかと思えます。もう一度寝たい気持ちもあるかと思いますが、早起きをしてウォーキングなどは、いかがでしょうか。
運動不足が解消され、朝ごはんもいつもより美味しく、まさに一石二鳥です。(横山)

