お知らせ

「くらし」「もよおし」など、さまざまな情報をお届け

村上市役所
本庁　（☎53－2111）
荒川支所　（☎62－3101）
神林支所　（☎66－6111）
朝日支所　（☎72－0111）
山北支所　（☎77－3111）

今月の市税などの納期限

7月1日(月)

・市県民税　第1期

くらし

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

野菜にはビタミンや食物繊維など健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれています。

・ビタミン…皮膚や粘膜を強くし感染症を予防する。貧血や肌荒れを防ぐ。

・食物繊維…便の量を増やし排便をスムーズにする。便秘や大腸がんの予防になる。食後の血糖値上昇を抑制して糖尿病を予防する。コレステロールを排出して動脈硬化を予防する。

・カリウム…体から過剰なナトリウムを排出して高血圧を予防する。

「健康日本21（第三次）」では、生活習慣病などを予防し、健康な食生活を維持するために「1日350gの野菜摂取」を目標としています。目安は、生の状態で両手3杯分、加熱した状態では片手3杯分です。野菜料理を1日5皿以上食べましょう。

問保健医療課健康支援室（☎53・3364）

「子宮頸がん予防ワクチン」の接種を推奨します

子宮頸がんは国内で年間約1万1000人が発症して、約2900人が死亡すると推定されています。原因となるHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染を予防するため、接種を推奨します。

接種対象者

平成20年4月2日～平成25年4月1日生まれの女子（中学1年生の女子に接種の案内を送付しています。）

キャッチアップ接種

積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した人は、公費（無料）で接種できます。なお、無料接種は今年度までとなります。

キャッチアップ接種の対象者

平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性

他ワクチンの有効性やリスクなどを理解いただいた上で、接種を希望する人は、予約してください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

問保健医療課健康支援室（☎75・8934）

ホームページ

6月1日～7日は「水道週間」

日常生活に欠かすことのできない水という資源の大切さを、この機会に見直しましょう。

「たいせつに　みずはみんなのたからもの」（第66回水道週間スローガン）

問上下水道課業務室（☎66・6190）

高齢者等エアコン設置費補助事業

高齢者世帯などの熱中症を防止するため、エアコン設置時の費用の一部を補助します。

対市内に住所があり、居宅にエアコンを設置した事がない住民税非課税世帯または生活保護世帯で次のいずれかに該当する世帯

・65歳以上の人のみで構成する世帯

・身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている人がいる世帯

・療育手帳Aの交付を受けている人がいる世帯

補助対象経費および補助金額

エアコン本体の購入および設置に係る費用の2分の1以内

※1000円未満切り捨て

※上限額5万円

申請に必要なもの

・申請書　・見積書

・着工前の写真（エアコン本体・室外機の設置予定箇所が分かるもの）

・借家の場合は所有者の承諾書

※申請書は、市ホームページから取得してください

問申介護高齢課高齢者支援室（☎75・8935）

北陸信越運輸局指定整備工場
有限会社
ナカムラ自動車整備工場
〒959-3403　村上市上助渕1201－1
営業時間　AM8：20～PM5：00
休　日　日曜祝日、第二・四土曜日
（上記の日は当番が緊急対応を致します）
電話番号　0254－66－7039

〈有料広告〉

毎月好評開催中の
新築・リフォーム相談会
今月は 6/22(土)・23(日)
会場などの詳細はコチラ
株式会社 渋谷工務店
〒958-0851 村上市羽黒町7番40号
TEL.0254-52-4760
〈有料広告〉

ダム発電関係の交付金、助成金を活用して令和5年度は4つの事業を実施しました

ホームページ

【電源立地地域対策交付金】
公共用施設の整備や住民福祉の向上につながる事業に対して国から交付される交付金です。
・保育園運営事業　18,511,000円

【県営発電所所在市町村地域振興助成金】
地域振興事業に対して、県が交付している助成金です。
・鮭増殖の稚魚導入事業　840,000円
・さけの森林（もり）づくり事業　160,000円
・奥三面遺跡群資料の公開・活用事業　8,064,000円

問企画戦略課企画政策室（☎75－8925）

「農業者年金の現況届」の提出期限は6月末です

現況届の用紙は、5月中に農業者年金基金から受給者へ送付されていますので、忘れずに提出してください。

※提出を忘れると、受給できなくなる場合があります

問農業委員会事務局（☎66・6120）または農林水産課農業振興室、各支所産業建設課産業観光室

国民年金の納付はお得で便利な口座振替やクレジットカードで

【口座振替での納付】
2年・1年・6カ月前納や早割での口座振替には割引があり、現金納付よりも安くなります。

申申出書を年金事務所・市役所または口座振替を希望する金融機関のいずれかに提出するか、マイナポータルから手続きしてください。ただし、保険料の一部を免除されている場合は、前納および早割は利用できません。

【クレジットカードでの納付】
2年・1年・6カ月前納に割引制度があります。ただし、保険料の一部を免除されている場合は利用できません

申申出書を年金事務所または市役所に提出

問新発田年金事務所（☎0254・23・2128）または市民課市民年金室（☎75・8930）

6月は「いじめ見逃しゼロ強調月間」

学校や家庭、地域社会が一緒になって子どもたちを見守り、いじめを見逃さないようにしましょう。

問新潟県教育庁生徒指導課支援・相談班（☎025・280・5793）

第2回地域公共交通活性化協議会

市の公共交通のあり方について検討します。傍聴を希望する人はお気軽にお越しください。

時6月18日(火)午後2時～

場マナボーテ村上

問企画戦略課地域交通政策室（☎75・8927）

第5回　上下水道事業審議会

市の水道事業・下水道事業の経営について審議します。傍聴を希望する人はお気軽にお越しください。

時6月19日(水)午後1時30分～

場神林支所3階大会議室

問上下水道課経営企画室（☎66・6192）

募集

「文芸むらかみ第15号」の作品募集

応募期間
6月3日(月)～7月19日(金)
※土・日曜日、祝日を除く

募集作品　短歌・俳句・川柳・詩・随筆・コント（小品）

申各地区公民館に備え付けの原稿用紙に記入の上、応募してください。メールや郵送でも受け付けています。

対現在、過去を問わず市内に在住や在勤、在学していた中学生以上の人

他発刊は11月を予定しています。

問中央公民館（☎53・2446、✉manabi@city.murakami.lg.jp）

〈有料広告〉

MURAKAMI OKADA CLINIC
内科・循環器内科
村上おかだクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
8:30～12:00	●	●	●	●	●	－	－
14:00～17:30	●	●	●	●	●	－	－

村上市大町3-25-2　TEL 0254-75-6150
〈有料広告〉