

村上市スペインバルアンパサダー 本間日陽さん村上大祭に参加

- 主な内容
- ② 8月25日(日)大雨を想定した
防災訓練を行います
 - ④ 健康診断結果の通信簿
 - ⑦ おらかみかの話題
 - ⑭ さとせ輝く

あふれる笑顔のまち村上

市報 Public Relations Murakami むらかみ

Aug 2024
8月
No. 197



災害はまた来る そのときに備える



令和4年8月豪雨の土砂災害の様子（小岩内集落）

非常持ち出し品リスト（例）

災害発生時に持ち出す物

- | | |
|--|--|
| 非常食
<input type="checkbox"/> 水（1人1日当たり3ℓ）
<input type="checkbox"/> 食料（乾パンなど最低1食分の携帯食）
防災用品
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
<input type="checkbox"/> 懐中電灯（できれば1人に1つ）
常備薬など
<input type="checkbox"/> 常備薬（持病をお持ちの方は病院から処方された薬）
<input type="checkbox"/> おくすり手帳
<input type="checkbox"/> 簡単な救急セット
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
貴重品
<input type="checkbox"/> 通帳・印鑑など <input type="checkbox"/> 現金
<input type="checkbox"/> 健康保険証（または保険証のコピー） | 衣類
<input type="checkbox"/> 毛布・防寒具
<input type="checkbox"/> ヘルメット
<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 下着・靴下
その他
<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器
<input type="checkbox"/> 雨具
<input type="checkbox"/> ロープ・軍手
<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> レジャーシート
<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> メガネ・コンタクト（保存液を含む）
<input type="checkbox"/> ポリ袋・ビニール袋 |
|--|--|

備蓄品リスト（例）

被災後の生活のために準備しておきたい物 最低3日分、できれば7日分を目安に準備！

- | | |
|--|--|
| 食料など
<input type="checkbox"/> 水（最低でも1人当たり9ℓ程度）
<input type="checkbox"/> 食料（缶詰やレトルト食品）
<input type="checkbox"/> 缶切り・栓抜き・ナイフ
<input type="checkbox"/> 紙皿・割り箸・ラップ・アルミホイル
<input type="checkbox"/> 卓上コンロ・ガスボンベ
日用品
<input type="checkbox"/> ライター・ろうそく <input type="checkbox"/> 乾電池
<input type="checkbox"/> 携帯トイレ・簡易トイレ
<input type="checkbox"/> トイレレットペーパー | 衣類など
<input type="checkbox"/> 下着類
<input type="checkbox"/> 衣類
<input type="checkbox"/> 毛布または寝袋
<input type="checkbox"/> 防寒着
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロや解熱シップ |
|--|--|

風水害からの避難のポイント

洪水・土砂災害は早めの避難！

大雨や台風は、地震とは異なり、接近時期や規模を事前にある程度予測することができます。日頃から自宅や学校、職場などのハザードマップを確認し、早めに避難行動がとれるように準備しておきましょう。

避難情報を確認し安全な状況のうちに避難しましょう



ハザードマップはこちら→

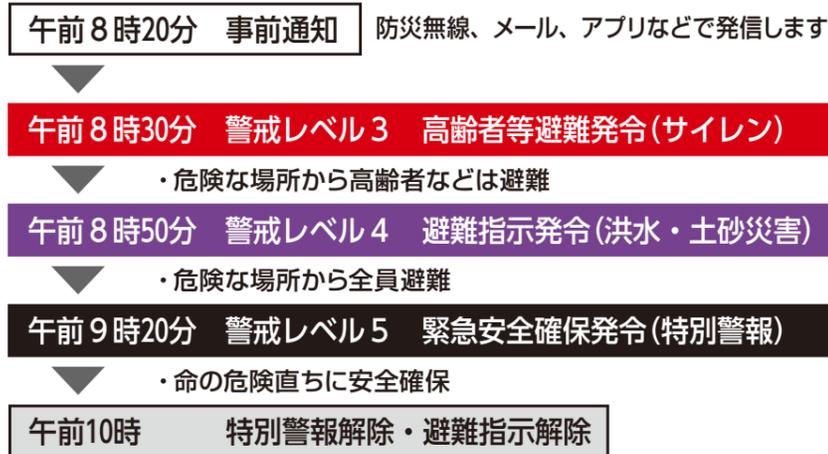
8月25日(日) 大雨を想定した 防災訓練を行います！



早めの避難は日頃の心がけから

関係課危機管理室（☎53-3365）

防災訓練の日程



- ◆メイン会場 神林農村環境改善センター・パルパーク神林
- ・災害対策本部設置訓練
- ・避難情報伝達、情報収集訓練（ドローンによる被害調査訓練など）
- ・防災ヘリによる救出訓練（多目的グラウンドで実施）
- ・自衛隊や関係機関の災害車両展示・給水訓練

■主な訓練内容

- ◆各町内・集落単位
- ・防災無線の放送による避難訓練
- ※各町内・集落によっては、訓練内容が異なったり、訓練を実施しない場合があります

今年の防災訓練は、令和4年8月豪雨と同規模の大雨により起こりうる洪水、土砂災害の発生などを想定した訓練を行います。自主防災組織や各町内・集落で初動行動が的確に行えるように訓練を実施してください。

メイン会場となる「神林農村環境改善センター・パルパーク神林」では、災害対策本部設置訓練や避難情報伝達、情報収集訓練（ドローンによる被害調査訓練など）、防災ヘリによる救助訓練、自衛隊・関係機関の災害車両の展示、給水訓練を行います。

当日は、次ページの日程で防災無線から放送が流れます。各町内・集落で避難訓練を行う場合は、午前8時30分の放送に合わせて、訓練を開始してください。訓練を実施しない場合でも、ハザードマップなどを使い、各家庭や地域における災害への心構えや日頃の準備、防災対策について確認しましょう。

定額減税補足給付金（調整給付）を給付します

閩 税務課市民税室（☎75-8928）



令和6年度の定額減税において、控除しきれないと見込まれる人に、その差額を給付（調整給付）します。

給付対象者

定額減税可能額が、令和6年分推計所得税額または令和6年度分個人住民税所得割額を上回る（減税しきれない）と見込まれる納税義務者
 ※納税義務者本人の令和5年の合計所得金額が1,805万円を超える人、定額減税前で令和6年分推計所得税額と令和6年度分個人住民税所得割額の両方が非課税の人は除きます

申請期限

10月31日（木） ※当日消印有効

申請方法

対象となる人には7月下旬に確認書を送付していますので、必要事項を記入して提出してください。また、電子申請システムで申請することもできます。詳しくは、同封の文書をご覧ください。
 ※電子申請システムを利用した提出は、9月16日（月・祝）までとなります

調整給付額

①と②を合計して、1万円単位に切り上げた金額を給付します。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{所得税分定額減税可能額} \\ \hline \text{3万円} \times (\text{本人} + \text{扶養親族数} \ast) \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \text{令和6年分推計所得税額} \\ \hline \text{(減税前)} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{所得税分控除不足額} \\ \hline \end{array} \quad \text{①}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{住民税分定額減税可能額} \\ \hline \text{1万円} \times (\text{本人} + \text{扶養親族数} \ast) \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \text{令和6年度分個人住民税所得割額} \\ \hline \text{(減税前)} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{住民税分控除不足額} \\ \hline \end{array} \quad \text{②}$$

※国外居住者を除き、控除対象配偶者および16歳未満の扶養親族を含みます。6月7日時点における個人住民税の課税情報により判断します

住民税非課税世帯等給付金（1世帯10万円）を給付します

閩 福祉課総合相談室（☎75-8941）



給付対象世帯

基準日（6月3日）に村上市に住民登録があり、以下のいずれかに該当する世帯
 ・令和6年度新たに住民税非課税となった世帯
 ・令和6年度新たに住民税均等割のみ課税（定額減税前）となった世帯
 ※住民税均等割が課税されている人の扶養親族のみからなる世帯などは除きます
 ※令和5年度に住民税非課税世帯給付金（7万円）または住民税均等割のみ課税世帯給付金（10万円）の給付対象となった世帯（未申請・辞退を含む）は除きます

申請期限

10月31日（木） ※当日消印有効

申請方法

給付対象と思われる世帯には7月下旬に確認書を送付していますので、必要事項を記入して提出してください。また、電子申請システムで申請することもできます。詳しくは、同封の文書をご覧ください。
 ※1月2日～6月3日までに転入・未申告の人がいる世帯で給付対象の判定ができない世帯は確認書が送付されませんので、給付対象となる世帯は申請してください。申請書の様式は、市ホームページから取得するか、福祉課および各支所地域振興課で配布しています

健診結果は体の通信簿～いつまでも健康な体を維持するために～

閩 保健医療課健康支援室（☎53-3364）

村上市国民健康保険加入者の特定健診結果について、平成28年度と令和4年度を比較すると、「血压」「BMI」「腹囲」の項目で所見のある人が増加傾向で、特に40～64歳の人の割合が増えています。（図1）これは若いうちから動脈硬化の危険があることを示しています。

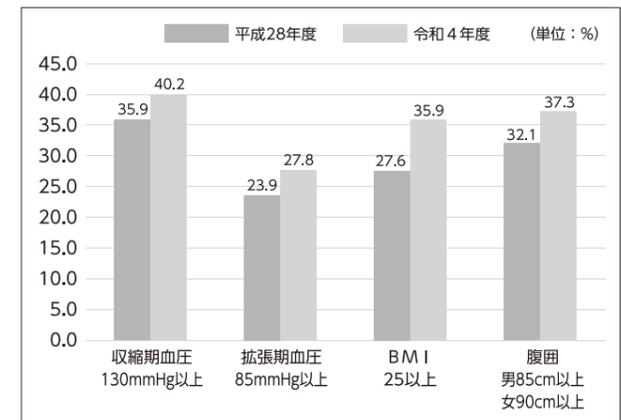
健診結果には健康に過ごすヒントがあります

生活習慣病は長い年月をかけて進行して、自覚症状が現れる頃には、健康障がいを引き起こしている場合があります。

特定健診の結果は、体の中で何が起きているか、血管や臓器を傷めていないかを知ることができる大事な「通信簿」です。お手元にある健診結果と図2を見比べて基準値から外れている場合は、生活習慣の見直しや医療機関を受診して、いつまでも健康な体を維持しましょう。

健診結果について詳しく知りたい場合は、保健医療課、各支所地域振興課までお気軽にご相談ください。

【図1】特定健診結果の比較（40～64歳）



村上市第3期国民健康保険データヘルス計画より

【図2】健診項目の説明と基準値

◆動脈硬化を起していないか確認する検査項目

検査項目	説明	基準値
内臓脂肪の蓄積	腹囲	おなか周りで内臓脂肪の蓄積を予測します。太ると血液量が増え、心臓（圧）に負担がかかります 男性85cm未満 女性90cm未満
	中性脂肪	エネルギー源ですが、多すぎると動脈硬化を進めます 空腹時149mg/dl以下 随時174mg/dl以下
	HDLコレステロール	血管の内側に付着したコレステロールを排出します 40mg/dl以上
血管の内側の障害	収縮期血圧	心臓から全身に血液を送る時の圧力です 129mmHg以下
	拡張期血圧	血液を心臓に戻す時に血管にかかる圧力です 84mmHg以下
糖代謝異常 (インスリンの効き具合)	血糖値 (空腹時・随時)	血液中のブドウ糖の割合です。通常、糖はエネルギーに使われますが、使われないと脂肪としてたまります。内臓脂肪が多いとインスリンの効きが悪くなり、血糖値の高い状態が続きます 空腹時99mg/dl以下 随時139mg/dl以下
	HbA1c	5.5%以下
その他の動脈硬化危険因子	LDLコレステロール	増えすぎると血管の内側に付着し動脈硬化を進めますが、少なすぎても血管をもろくします 119mg/dl以下

◆臓器を傷めていないか確認する検査項目

長い年月をかけて動脈硬化が進行すると、臓器が傷んでいきます

検査項目	説明	基準値
眼底検査※	脳の血管の状態を推測します。血管を外部から見るのができる唯一の検査です	0・I
心電図検査※	心臓に流れる電気信号が正しく伝わっているか、血液が送られているかをみています	特記所見なし
eGFR※	腎臓の働きが低下していないかをみています	60ml/分/1.73m以上

※本来は医師の判断により実施する項目ですが、市では全員に実施しています



6/16 いろんな遊びを体験! ASOBIフェスティバル (屋内遊び場)



▲親子で皿回しに挑戦

誰でも楽しめて多種多様な遊びが体験できるASOBIフェスティバルが開催。

NPO法人希楽々、NPO法人村上ohanaネットの指導のもと、竹馬やけん玉といった昔ながらの遊びからプラスチックのカップを決められた形に積み上げたり崩して、そのスピードを競うスポーツスタッキングなど普段馴染みのない遊びや道具に子どもたちは目を輝かせて遊んでいました。

参加した子どもは「初めての遊びがたたくさんあってとても楽しいです」と話していました。

6/17 荒川堤防に花文字を作りました 園児による花文字植栽 (荒川橋左岸上流)

国土交通省羽越河川国道事務所の主催により、佐々木集落地内の堤防 (国道7号荒川橋上流) に、河川愛護の意識向上と広報活動の一環として、あらかわ保育園の年長児36人が、花文字の植栽を行いました。

赤色のペゴニアで「ふるさとあらかわ」と書かれた花文字は、いつまでも故郷を大切にとの思いで、植栽しました。

緑色の土手を赤く彩った「ふるさとあらかわ」をぜひ、ご覧ください。



▲堤防が美しく彩られました

6/18 避難時に役立てたい 震災を忘れないウオーク (山北多目的グラウンド)



▲指導を受けながら、協力してベッドを組み立てる

悠遊さんぽくスポーツクラブが、健康づくりと震災の教訓を忘れないよう毎年開催している「震災を忘れないウオーク」。今回は山北中学校1年生が震災を振り返りながらのウォーキングのほか、段ボール製のベッド・間仕切りの組み立てを体験しました。

間仕切りの組み立てに苦労していた生徒は「もし、避難する状況になったら今回の経験を生かして、自分にできることを手伝って、皆さんの役に立ちたいです」と話していました。

6/23 雨でも会場は大盛り上がり 大須戸さくらんぼまつり (大須戸集落さくらんぼ畑)

大須戸集落で毎年開催している大須戸さくらんぼまつり。今年はあいにくの雨の中での開催となりましたが、地元の特産品のさくらんぼの販売や塩野町地域まちづくり協議会によるフリーマーケット、県内出身アーティストによる歌の披露など大いに盛り上がりました。

ステージイベントに参加した児童は、「雨の中でのダンスとなり、緊張したが上手に踊れたと思う。終わった後に会場で食べる軽食がとてもおいしかったです」と、笑顔で話していました。



▲ステージイベントも盛り上がりました

【村上駅周辺まちづくり事業】 まちづくりを進めるための勉強会・ワークショップに参加しませんか 国土計画課 駅周辺未来創造室 (☎75-8961)



市では、村上駅周辺の「にぎわいの創出」と市内の「地域活性化」を実現するため、令和6年度から市内事業者 (民間) と市 (行政) が連携した新しいまちづくりの検討を進めています。

市内事業者の皆さんにも「民間と行政が連携する新しいまちづくり」についての基礎知識や必要性を理解していただくために、「むらかみライブプロジェクト」と称し、勉強会やワークショップを開催します。

村上駅周辺を核とした新しいまちづくりに関心のある市内事業者の皆さんは、ぜひこのプロジェクトへの積極的な参加をお願いします。

地域の皆さんとともに「にぎわいと笑顔あふれる交流の中心地」を創り上げていきましょう!

村上駅周辺まちづくり事業
むらかみライブプロジェクト
市内事業者 (民間) と村上市 (行政) の連携
～にぎわいと笑顔あふれる交流の中心地へ～

参加費 無料

第1回 第1回勉強会 (基礎知識編) 令和6年8月23日 (金) 午前10時～正午
第2回勉強会 (事例応用編) 令和6年9月12日 (木) 午後1時30分～3時30分

第2回 第1回ワークショップ 令和6年9月25日 (水) 午後1時30分～3時30分
第2回ワークショップ 令和6年10月8日 (火) 午後1時30分～3時30分

村上市教育情報センター 2階 会議室A8 (村上市田端町4番25号)

主催 国土交通省 国土政策課 国土政策推進室
協賛 国土交通省 国土政策課 国土政策推進室
協賛 国土交通省 国土政策課 国土政策推進室

参加者 市内事業者 勉強会 50名 ワークショップ 40名

とき

- ・第1回勉強会 (基礎知識編) 8月23日 (金) 午前10時～正午
- ・第2回勉強会 (事例応用編) 9月12日 (木) 午後1時30分～3時30分
- ・第1回ワークショップ 9月25日 (水) 午後1時30分～3時30分
- ・第2回ワークショップ 10月8日 (火) 午後1時30分～3時30分

ところ

教育情報センター (田端町4番25号)

講師

(株)三井住友トラスト基礎研究所 岩間 隆司 氏 (国土交通省PPPサポーター)
あまめ 天米 氏 (国土交通省PPPサポーター)

対象

市内に事業所を置く法人
および個人事業主

定員

勉強会: 50人 ワークショップ: 40人

参加申込

8月16日 (金) までに、電子申請やメール、電話で申し込んでください。

【申し込み先】 都市計画課 駅周辺未来創造室
☎75-8961 ✉tokei-eki@city.murakami.lg.jp



その他

- ・勉強会は、1回だけの参加も可能です
- ・ワークショップは、基本2回通しての参加をお願いします



▲上空から撮影した駅周辺大規模跡地 (村上総合病院跡地・ジャスコ跡地)

特別障害者手当・障害児福祉手当を支給します
 支給月 2・5・8・11月
【特別障害者手当】
 月額2万8840円
【障害児福祉手当】
 月額1万5690円
対 20歳以上で、精神または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
対 20歳未満で、精神または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児童
他 身体障害者手帳や療育手帳などがない場合でも申請できますが、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。

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

達成したチームには記念品が贈られるほか、抽選で40万円分(予定)の旅行券などの豪華景品が当たります。

申込期限	8月31日(出)	参加費	1,000円(1チーム)
達成条件	実施期間中、チームメンバー5人全員が「無事故無違反」「横断歩行者保護意識を持った運転」を達成すること		
実施期間	9月23日(月)~12月31日(火)の100日間		
参加資格	運転免許証を有し、県内に居住・通勤・通学する人		
募集区分	・一般の部：家庭・町内・職場などの5人1チーム ・団体の部：10チームでまとまって参加するもの		
申込方法	市民課または各支所地域振興課、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上、郵便局の窓口かATMで参加費を払い込んでください。 ※団体の部に参加する場合は、申込書を事務局に一括送付してください ※市民課・各支所地域振興課での申込書のお渡しは、平日のみとなります		
申込先	〒950-8570 新潟市中央区新光町4番地1 安全運転・チャレンジ100実行委員会事務局 (☎025-280-5136)		
他	65歳以上の人を対象に「いきいきクラブ・チャレンジ100」の参加者を募集しています。詳しくは、実行委員会事務局 (☎025-285-3755) へお問い合わせください		
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		

毎月の返済額を減らせるかも!?

ろうきんローンに借換えて

借換

詳しくはコチラ▶

※借換えにより返済額が減ることを保証するものではありません。

ろうきん村上支店 Tel.0254-52-1251

かかる「重複受診」は、医療費が増加するばかりではなく、検査や薬の重複などで、体に悪影響を与える恐れがあります。
 市では、重複受診や多受診の人を対象に、健康の保持・増進、医療費の適正化を図るために、健康相談事業(家庭訪問)を行っています。

8940 または各支所地域振興課地域福祉室
用水路やため池での水難事故防止のお願い
 これから用水路やため池は、農作業で水をたくさん使ったため、水量が増えて危険です。子どもや高齢者が不用意に近づかないように、地域の皆さんからも声かけをお願いします。
農林水産課農業振興室 (☎53-33696)

公営住宅は、住む場所に困っている人のための住宅です。入居については、申し込み順ではなく、必要度の高い順に選考して決定します。
【12月1日入居予定】
 申込期限 9月30日(月)
 入居選考日 10月中旬
【令和7年3月1日入居予定】
 申込期限 12月31日(火)
 入居選考日 令和7年1月中旬
【令和7年1月中旬入居予定】
 申込期限 令和7年1月中旬
【令和7年1月中旬入居予定】
 申込期限 令和7年1月中旬

村上城跡の黒門跡で石垣修復工事を行います
 工事期間中も、天守跡まで通行可能です。現地の案内看板や誘導員の指示に従ってください。
【9月上旬~12月上旬】
【令和7年7月5日~】
お知らせ
 8月11日(日・祝)は祝日のため、休日窓口は実施しません。ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしく願います。
市民課市民年金室 (☎75-8030)

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

炎天下「もう少し」「まだ大丈夫」は要注意!



特別児童扶養手当を支給します
対 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
 ※障がいを理由に公的年金を受けられない場合や、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、支給が停止されます。
他 受給している人へ8月上旬に所得状況届を送付しますので、提出してください。
支給額(月額)
 1級 5万5350円
 2級 3万6860円
問 福祉課福祉政策室 (☎75-8940) または各支所地域振興課地域福祉室

全国の戦没者や原爆死没者に黙とうを
 戦没者や原爆死没者のご冥福と恒久平和を祈り、サイレンを鳴らします。黙とうをお願いします。
サイレンの吹鳴時間
 ・8月6日(火) 午前8時15分(広島)
 ・8月9日(金) 午前11時2分(長崎)
 ・8月15日(木) 正午(全国戦没者追悼式)
問 総務課危機管理室 (☎53-33695)

20歳になったら国民年金
 国民年金は、高齢になったときやもしものときの生活を現役世代みんなで支えようという考えで作られた制度です。
 20歳以上60歳未満の人に加え、義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。
 なお、学生や所得が一定額以下の人には、年金保険料の支払いが猶予または免除される制度があります。
問 新発田年金事務所国民年金課 (☎0254-23-2128) または市民課市民年金室

8月16日金にお盆の供物収集を行います
供物の収集場所
 ・イコボヤ会館駐車場
環境課生活環境室 (☎75-8032)
柔道整復師(接骨院・整骨院)の施術を受けられる人へ
 次の場合は保険証が使えず、全額自己負担となります。
 ・骨折、脱臼の施術(医師の同意がない場合)
 ・日常生活の単純な疲労や凝り、腰痛、体調不良など
 ・スポーツなどの筋肉疲労や肩こり
 ・同一の負傷について同時期に病院などで同じ箇所を治療している場合
 ・慢性的な要因からくる症状の改善がみられない長期の施術
問 保健医療課国保室 (☎75-8031)

新築モデルハウス 完成見学会開催中

- 長期優良住宅
- 耐震等級3
- HEAT20 GⅢ(UA値0.23)
- 太陽光発電システム

場所：村上市緑町 ウッディタウン緑町地内
 完全予約制ですのでお電話にてご予約をお願い致します。
 ご予約先：リフォーム館 ☎0254-75-5656

株新和建設

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

納期限 9月2日(日)

- ・市県民税 第2期
- ・国民健康保険税 第2期
- ・介護保険料 第2期
- ・後期高齢者医療保険料 第5期

柔道整復師(接骨院・整骨院)の施術を受けられる人へ
収集時間 午前5時30分~8時
収集方法 指定ごみ袋に入れるか中型ごみ用処理券(シール)を貼ってください。
他 収集は燃やすごみだけです。
問 環境課生活環境室 (☎75-8032)

柔道整復師(接骨院・整骨院)の施術を受けられる人へ
収集時間 午前5時30分~8時
収集方法 指定ごみ袋に入れるか中型ごみ用処理券(シール)を貼ってください。
他 収集は燃やすごみだけです。
問 環境課生活環境室 (☎75-8032)

家族葬「感動葬儀」お葬式なら会津屋

365日24時間対応

365日24時間対応
 ホール直営安葬いつでも可能
 お葬式事前相談対応
 ホール使用料無料

一人の心をより豊かにする~
ベルホール会津屋 家族葬ホール村上
 ☎0120-04-4449

本社：新潟県村上市上知洞1777-4

町村立学校の臨時教職員の登録者を随時募集しています
 小・中学校の正規教職員に欠員が生じた場合に、登録者の中から採用します。
募集職種 講師、養護助教諭、栄養士、事務員
応募資格 勤務を希望する校種や教科などの教員免許状を所有または栄養士免許証を所有していること(事務員は資格不)

職業興味検査(VRI)を受けてみませんか
 職業選択に迷っている人、転職をお考えの人にお勧めの検査です。
時 8月29日(木)午前10時～11時30分
場 瀬波地域コミュニケーションセンター
対 15歳～49歳までの就職を目指している人
定 8人(先着順) **料** 無料
問 事前申込下地域若者サポートステーション村上常設サテライト(☎50・1553)

8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	21日(木)午後1時30分～3時30分	20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	必要	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)	

相談
 法律、生活のさまざまな困りごと、ストレスによる心身の不調などの悩みごとを、各分野の専門家が相談を受けます。複数不要)
他 登録方法など詳しくは、下越教育事務所ホームページをご覧ください。スマートフォンからの登録も可能です。
問 下越教育事務所学校支援第一課(☎0254・27・9165)

図書館へ行こう!

新着図書情報
 ◆伯爵と三つの棺(潮谷駿) 講談社
 ◆テントーむし(鈴木のりたけ) 白泉社
 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ホームページへ!

司書のおすすめ
 ◆10分で読めるオリンピック・パラリンピック物語(大野益弘/編著、あかね書房)
 数多くのドラマが生まれるオリンピック・パラリンピック。困難に打ちかったメダリストの軌跡を紹介したノンフィクションです。児童書ですが、大人にも読んでほしいシリーズ。

今月の読み聞かせ
 朝日図書館(午前10時～24日)
 中央図書館(午前11時～3日・6日・10日・17日)
 荒川図書室(午前10時～20日・24日・27日・31日)
 25日

中央図書館の休館日
 5日(月)・9日(金)・13日(火)・19日(月)・26日(月)

もよおし
 徳川家康から学ぶ人生のヒントとどのように危機を乗り越えたのか
時 9月7日(土)午後2時～午後3時
場 総合文化会館
講 歴史作家 河合敦 氏
料 無料 ※協力金をお願いします
問 歴史文化興隆倶楽部水牛舎(内山☎090・2410・5887)

パソコンにさわったことが無い方・パソコンをあきらめた方 限定
初心者パソコン体験
 参加無料
8/10(土) 13:30～15:00
 パソコン体験日・時間
 パソコン教室 村上市仲町200番地 村上プラザ1階
 わかるとできる 村上プラザ ☎0254-70-7180

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

ストップ! 熱中症 休憩、水分、塩分が命を救う



第3回 地域公共交通活性化協議会および運賃等協議分科会
 公共交通および運賃について協議します。傍聴を希望される人はお気軽にお越しください。
時 8月5日(月)
【分科会】 午後1時10分～
【協議会】 午後2時10分～
場 マナボーテ村上
問 企画戦略課地域交通政策室(☎75・8927)

特別支援学校就学助成金の申請を受け付けます
 市内の各学校通学者 月額3500円
 市外の各学校通学者 月額5000円
対 特別支援学校に在籍している児童生徒の保護者で、市内に住所を有する人
申 8月30日(金)までに学校教育課または各教育事務所備え付けの申請書に必要事項を記入の上、提出してください。
問 学校教育課教育総務室(☎72・6982)

狩猟免許の取得費用の一部を補助します
 戦死者遺児を対象に慰霊友好親善事業を実施します。対象となる地域・時期などの詳細はお問い合わせください。
対 対象となる地域 旧満州ほか19地域
申 令和7年1月20日(月)までに電話で(一財)新潟県連合遺族会(☎025・223・5401)
問 (一財)日本遺族会事務局(☎03・3261・5521)

補助対象となる費用
【第1種銃猟免許・ライフル銃の所持許可取得にかかった健康診断料、射撃教習料、ハンター保険料】
 5万4000円まで
【第2種銃猟免許取得にかかった健康診断料、狩猟者登録手数料、狩猟税、ハンター保険料】
 1万1000円まで
 ※料金合計額の2分の1以内
【県外の射撃訓練場において、ライフル銃の射撃訓練を行う際の往復交通費】
 1万円
 ※1往復につき5000円。1人あたり2往復まで
申 12月末までに「予約書」・「有害鳥獣捕獲協力承諾書」を提出

人権講演会および映画上映会
 精肉店一家が理不尽な差別を受けながらもたくましく生きる姿をドキュメンタリー映画にした映画監督のオンライン講演会と、映画の上映会です。
【講演会】
時 8月20日(火)午後1時30分～3時20分
場 総合文化会館 **ホームページ**
講 映画監督 額額あや 氏
定 30人(先着順)
申 8月16日(金)までに電話またはホームページから市民課生活人権室(☎53-3363)
【上映会】
上映作品 「ある精肉店のはなし」
時 9月1日(日)・午前10時～正午・午後1時30分～3時30分
【開場】 各回とも30分前から
場 教育情報センター
定 各回100人(先着順) **申** 不要 **料** 無料
問 市民課生活人権室(☎53-3363)

募集
戦死者遺児による慰霊友好親善事業の参加者を募集します
 戦死者遺児を対象に慰霊友好親善事業を実施します。対象となる地域・時期などの詳細はお問い合わせください。
対 対象となる地域 旧満州ほか19地域
申 令和7年1月20日(月)までに電話で(一財)新潟県連合遺族会(☎025・223・5401)
問 (一財)日本遺族会事務局(☎03・3261・5521)

北陸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 村上市上助測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

毎月好評開催中の
新築・リフォーム相談会
8/24(土)・25(日)
 会場などの詳細はコチラ
株式会社 渋谷工務店 TEL.0254-52-4760
 〒958-0851 村上市羽黒町7番40号

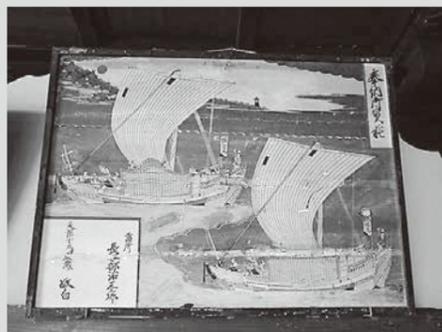
日本遺産「北前船寄港地・船主集落」に追加認定されました

6月21日(金)、文化庁が認定する日本遺産「荒波を越えた男たちの夢が紡いだ異空間～北前船寄港地・船主集落～」に、村上市が追加認定されました。今回の認定により、県内では新潟市・長岡市・佐渡市・上越市・出雲崎町に次ぐ6自治体目の認定となります。6月28日(金)・29日(土)に釧路市で行われた第34回北前船寄港地フォーラムで、文化庁合田哲雄次長から認定証が授与されました。

市内には北前船の歴史を示す船絵馬や古文書などの資料とともに、塩谷集落や岩船地区、瀬波地区などには寄港地だった頃のにぎわいを伝える町並みや建物が残っています。今後は市内に残る資料や建物を活用して、北前船の歴史遺産を後世へ伝えるとともに、交流人口の拡大、地域の活性化に向けた取り組みを進めます。

また、追加認定を記念して、9月14日(土)には、教育情報センターでシンポジウムを開催します。内容については、市ホームページ、市報でお知らせします。

生涯学習課文化行政推進室 (☎53-7511)



▲早川寺(早川集落)に残る船絵馬



▲福井県美浜町、岡山県岡山市を含む3自治体が追加認定となりました

「大切ないのち」を守るために…



時 8月24日(土)
 受付 午前6時
 集合 神林総合体育館第一駐車場
 定員 15人(先着順) ¥7500円
 ※リフト片道代・入浴料含む
 問 8月5日(月)から(希楽々) ☎66・8119

おとなの遠足〜磐梯山登山〜

時 8月21日(水)午前11時50分
 場 教育情報センター ¥無料
 問 村上保健所健康福祉部 ☎(53・80091)

新潟県少年の主張大会

期 8月10日(土)〜12日(月・振休)
 午前10時〜午後4時
 ※11日(日・祝)は、サマーナイトミュージアム開催のため、午後4時30分〜7時30分となります
 場 イヨボヤ会館前広場
 ¥3000円(卒・餌の料金含む)
 ※追加の餌代100円(1個)
 他 魚の持ち帰りは、1匹300円です。
 問 イヨボヤ会館 ☎52・7117

わくわくニジマス釣り体験

期 8月10日(土)〜12日(月・振休)
 午前10時〜午後4時
 ※11日(日・祝)は、サマーナイトミュージアム開催のため、午後4時30分〜7時30分となります

米国空軍 太平洋音楽隊コンサート

時 9月1日(日)
 午後1時30分〜3時30分
 「開場」午後1時
 場 総合文化会館
 定員 600人(全席指定・抽選)
 ¥無料
 問 教育情報センター、マナビーテラス、荒川地区公民館、神林農村環境改善センター、総合文化会館、さんぼく会館

申込方法

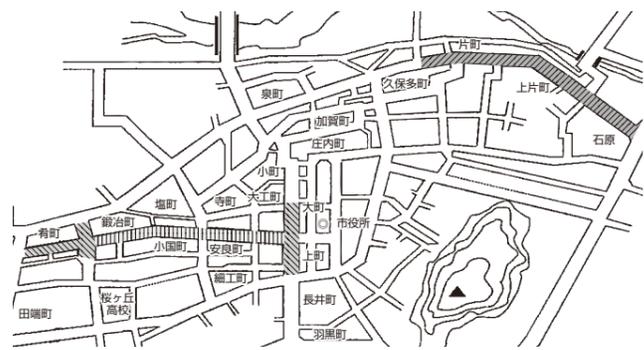
8月15日(木)までに申込用紙を提出してください。FAX、メールで申し込む場合は、氏名、住所、希望枚数(1人4枚まで)、電話番号、車椅子での観覧の有無を記入して、送信してください。
 ※月〜金曜日(祝日を除く)の午前10時〜午後5時まで受け付けています。教育情報センターのみ土・日曜日でも申し込みできます

生涯学習課文化行政推進室

☎53・6164
 ☎52・4133
 e-mail: dunnaka@city.nurakami.jp
 ホームページ

村上七夕祭 屋台運行に伴う交通規制にご協力ください

8月16日(金)・17日(土)に村上地区で「村上七夕祭」が開催されます。これに伴い、17日(土)は図の網掛け部分で交通規制が行われます。規制区間以外で屋台とすれ違う際は、交通誘導警備員の指示に従ってください。



問 七夕祭実行委員会 (伊與部 ☎080-1019-3685)

規制日 8月17日(土)

規制区間	規制時間
大町〜上町通り、肴町十字路〜えびす坂付近	午後6時〜8時
えびす坂付近〜安良町	午後6時〜10時
久保多町〜国道7号	午後10時〜11時

村上七夕祭開催に伴うバス運行の変更について

時 8月17日(土)
 対岩船巡回バス
 営業所発車時刻
 午後6時37分発の便は、午後6時44分発に変更になります。
 ※安良町は通りません
 問 新潟交通観光バス株式会社 村上営業所 ☎(53-4161)

「万が一の備え」救急医療情報キットを配布しています

救急医療情報キットとは

救急時に備えて、高齢者や障がい者が「かかりつけ医」「おくすりカード」などの医療情報や、緊急時の連絡先、「健康保険証(写)」などを入れて自宅の冷蔵庫のドアポケットに保管するもので、救急隊員や医療機関が救命活動に迅速に対応できるようにするものです。現在、約820世帯の人が設置しており、無料で作成できます。



情報は更新が必要です!

救急医療情報キットに保管している情報が古くな

っていませんか。持病や普段飲んでいるくすりなどの医療情報、緊急時の連絡先など、最新の情報に更新しましょう。

救急情報用紙に新しい情報を記入したときは、必ず「更新日」も記入してください。

申請方法

介護高齢課または各支所地域振興課に、申請書を提出してください。申請書は、各窓口へ備え付けてあります。ご親族など代理人も申請できます。窓口にお越しになるのが困難な方は、ご連絡ください。

問 介護高齢課高齢者支援室 ☎(75-8935)



生徒募集!!

対象：小学生・中学生・高校(1・2年生) 英語・数学

- ♥ 塾歴32年 【豊富な経験で定期試験・受験等をご指導致します】
- ♥ 少人数授業 【少人数でおひとりお一人様へ合った対応を致します】
- ♥ 追いつける 【学校の勉強に、ついていけない子供さんにも分かりやすく丁寧にご指導致します・日中受講ok!】

姫路英数塾

代表 姫路淳子
 080-3147-4803

〈有料広告〉

令和6年8月開始 ドック・健診オプションのご案内

脳MRI検査

MRI装置を用いた画像診断により、脳梗塞・脳動脈瘤などの脳血管疾患を発見します。とくに高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満の方は、この機会にぜひご検討ください。

脳MRI 脳全体を検査し異常の有無を調べます。無症状性脳梗塞などが分かります。	脳MRA 脳全体の血管だけを描出し、くも膜出血の原因となる脳動脈瘤などを調べます。	頸部MRA 主に脳動脈硬化による頸動脈狭窄の有無が分かります。
---	---	---

※単独でのお申込みはできません
 問 村上総合病院 健診センター ☎0254-53-214(代)

〈有料広告〉

村上物産会

村上の「いいもの」盛りだくさん!

会員募集!!

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 村上丸九ビル1階
 TEL: 0254-52-2341

〈有料広告〉

寝たきりだからとあきらめていませんか?

訪問歯科診療・訪問口腔ケアの受付、歯科相談

村上市岩船郡

在宅歯科医療連携室

介護が必要で通院が困難な高齢者の方などが対象です。相談は無料でお受けします。お気軽にどうぞ!

☎0254-62-7747 月・水・木・金 9時〜17時

〈有料広告〉

※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承を得て掲載しています

志優 石沢 純平 猿沢	■朝日地域	尊成 東海林竜也	聖成 阿部達也	芽吹 佐藤歩	蒼生 木村収吾	暖大 阿部孝祐	■神林地域	健正 長田はるか	涼葉 大矢知広	吳空 遠山恭徳	■荒川地域	希桜 伊與部貴大	小夏 齋藤隆行	煌矢 小野昭	芙蓉 北村芳之	麦 長沼孝明	みつ葵 工藤康太	純仁 初瀬拓也	(出生児) 初瀬拓也	■村上地域	丸山 丸山晃一	山本 山本二三	高橋 高橋善春	鶴巻 鶴巻レソコ	中村 中村善市	成田 成田昭一	堀田 堀田富男	佐藤 佐藤太市	東海林 東海林良平	齋藤 齋藤リキ	小川 小川大介	佐藤 佐藤勇
----------------------	-------	-------------	------------	-----------	------------	------------	-------	-------------	------------	------------	-------	-------------	------------	-----------	------------	-----------	-------------	------------	---------------	-------	------------	------------	------------	-------------	------------	------------	------------	------------	--------------	------------	------------	-----------

小川 大介	■荒川地域	齋藤 リキ	東海林 良平	佐藤 太市	堀田 富男	成田 昭一	中村 善市	鶴巻 レソコ	高橋 善春	丸山 晃一	山本 二三	大欠 大欠	瀬波 上町	南町 二丁目	南町 二丁目	岩船岸 見寺町	濱地 シズ子	齋藤 チイ	佐藤 帝一郎	鈴木 厚平	渡邊 トク	渡邊 キイ	小栗 由五郎	吉田 美知子	坂川 敏美	(氏名)	坂川 敏美	(年齢)	86	行政区または住所	杉原
----------	-------	----------	-----------	----------	----------	----------	----------	-----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------	------------	-----------	----------	-----------	----------	----------	----------	-----------	-----------	----------	------	----------	------	----	----------	----

佐藤 稔	高橋 昌士	阿部 敏一	近藤 チヨノ	島田 康雄	鈴木 泉	佐藤 トリア	小田 嘉壽	阿部 禮子	■朝日地域	近藤 恵子	平山 ヤイ	川崎 謹治	遠山 暁	田島 ミワ	東 リウ	舟山 義久	高野 あや	三田 敏夫	大矢 和夫	山田 静男	大矢 正栄	河内 吉彦	渡邊 ヨネ	87	62	87	100	76	91	94	88	88	81	97	89	65	96	97	79	77	86	86	69	62	88	89	行政区または住所	今宿	大塚	北新保	宿田	山田	牧目	平林	小岩内	長政	下鍛冶屋	坂町	十文字	坂町	坂町
---------	----------	----------	-----------	----------	---------	-----------	----------	----------	-------	----------	----------	----------	---------	----------	---------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----	----	----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----------	----	----	-----	----	----	----	----	-----	----	------	----	-----	----	----

青木 ヨシコ	小林 八恵	佐藤 サヨ	平方 一生	齋藤 リサエ	田宮 與志光	板垣 振	富樫 孝市	菅原 孝吉	小田 一衛	■山北地域	中浜	岩石	寒川	岩石	越沢	小俣	中継	府屋 学校町	北中	府屋 本町	96	84	100	82	83	71	88	75	73	73	行政区または住所	府屋本町
-----------	----------	----------	----------	-----------	-----------	---------	----------	----------	----------	-------	----	----	----	----	----	----	----	-----------	----	----------	----	----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----------	------

人口と世帯数

(7月1日現在)

人口	54,029人 (-71)
男	25,997人 (-34)
女	28,032人 (-37)
世帯数	22,201世帯(+8)

※()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 関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

わかめときゅうりの炒め物

今が旬のきゅうりを使ったレシピを紹介します



〈材料4人分〉

カットわかめ…8g きゅうり…1本 しめじ…小1株
にんにく…1/2片 しょうが…1/2片 ごま油…小さじ2
酒…大さじ1強 しょうゆ…小さじ1 こしょう…少々
白ごま…小さじ2

〈作り方〉

- ①わかめをたっぷりの水で戻す。きゅうりは縦半分に切り、スプーンで種を取り、斜め5mm幅に切る。しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ②にんにく、しょうがの皮をおろし、すりおろす。
- ③フライパンにごま油とにんにく、しょうがを入れて熱し、香りが立ったら①を入れて炒める。
- ④全体に油が回ったら、酒としょうゆを加えて、こしょうを振り、炒め合わせる。
- ⑤器に盛り付け、白ごまをふる。

栄養価(1人当たり)

エネルギー 39kcal たんぱく質 1.5g 脂質 2.7g 炭水化物 3.1g 食塩相当量 0.4g
ポイント：にんにくやしょうが、ごまの風味を効かせることで、調味料が少なくてもおいしく食べられる1品です。

ここで働く

この職場で働いてみて



くどうはるか
工藤遥果さん

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。



株式会社サクマ

住所 岩船三丁目2-50
☎56-7634
設立 昭和42年
従業員数 35人
(令和6年6月現在)
主な事業内容 燃料小売業・建設業
岩船郡村上市雇用対策協議会会員企業
新潟県ハッピー・パートナー企業

高校卒業後に入社して今年で3年目になります。同じ業種に勤めていた母が仕事のことを楽しそうに話すのを聞いて、興味を持ち就職を決めました。

仕事は主に給油、洗車など車に関するサービスを行っています。お客さまは地元の方が多く、来られるたびに声をかけてくれるので、仕事の中での会話が楽しみのひとつとなっています。会話をしていると、オイル交換やタイヤの空気圧補充などの依頼を受けることがあり、コミュニケーションがとても大切だと感じています。また、趣味で描いている絵を、会社のポスターに採用していただいています。

■人事担当者から一言

フルサービスのガソリンスタンドなので、お客さまとの距離が近いです。日々の業務を通じて、お客さまの安全で快適なカーライフをサポートするので、とてもやりがいがあります。元気で接客が好きな人、体を動かすことが得意な人は、ぜひご連絡ください。



加治聖菜ちゃん R4.9.16生
(上相川)



大倉依央くん R5.8.31生
(塩町)



三須心結ちゃん R6.2.20生
(松原町二丁目)



齊藤湊翔くん R6.3.30生
(鳥屋)

生まれ！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

むらかみの話題 ワンモアショット!

日本遺産認定 北前船 寄港地・船主集落
帆船 BLUE OCEAN「みらいへ」船舶一般公開



越川ゆう子さん
(村上市スペシャルアンバサダー)

2025年大阪・関西万博スペシャルサポーター「BLUE OCEANみらいへ」が8月24日(出)に岩船港にやってきます。当日は、一般公開に併せて市内外から食や物産のお店が出店します。また、村上市スペシャルアンバサダーの越川ゆう子さんが来場して、入港を盛り上げます。詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。
※船内見学は、事前申し込みが必要です
※天候などにより、時間や内容の変更、開催を中止することがあります

ホームページ



こんげっのキッズモデル 今月は第一保育園のこの2人

いろはちゃん

- 好物 カルボナーラ
- 夢 ドーナツ屋さん



ゆうひくん

- 好物 お寿司
- 夢 警察官

編集後記

▶今年も暑い夏がやってきましたが、皆さんの夏の楽しみ方は何かありますか。私の暑い夏の楽しみ方は、クーラーの効いた涼しい店内で熱々のラーメンを食べることです。灼熱の屋外から涼しい店内に入り、汗をかきながら食べるラーメンは格別おいしいです。今年の夏は、県内の五大ラーメンの食べ歩きに挑戦してみようかなと思っています。(横山)

