

市報

あふれる笑顔のまち村上

Public
Relations
Murakami

むらかみ

Mar 2025

3月

No. 204

雪と笑顔のハーモニー
ぶどうスキー場スノーフェスティバル

主な内容

- ② 引っ越しに伴う手続きはお早めに
- ④ 令和7年4月から一部の投票区・投票所が変わります
- ⑦ 子ども・妊産婦の入院時一部負担金が無料になります
- ⑦ 地域おとし協力隊の活動報告

国民健康保険 保健医療課国保室 (☎75-8931)

勤め先の健康保険に加入・脱退したとき、家族が勤め先の健康保険に加入して、その扶養に該当、または外れたときは手続きが必要となります。

手続きに必要なもの

- ・マイナンバーカードまたは通知カード
- ・届け出人の本人確認書類（運転免許証など）
- ・職場の健康保険を脱退した証明書（被扶養者を抹消された証明書） ※加入時のみ
- ・国民健康保険被保険者証または資格確認書 ※脱退時のみ
- ・職場の健康保険証または資格情報のお知らせ（未交付のときは加入したことを証明するもの） ※脱退時のみ

学生が転出する場合

村上市国民健康保険に加入している人が、就学のため転出をする場合、引き続き村上市国民健康保険に加入をすることになります。この制度を「マル学」といい、適用を受けるには届け出が必要になります。

手続きに必要なもの

在学証明書または学生証の写し



ホームページ



軽自動車・バイクなど 税務課収納対策室 (☎53-3361)

軽自動車税（種別割）は、4月1日現在の所有者または使用者に課税します。軽自動車やバイクなどを購入や譲渡、廃棄した場合は、お早めにご手続きをお願いします。なお、転出される場合も、ご手続きが必要になります。

市役所での手続きに必要なもの

購入：販売証明書、車体情報が分かるもの
譲渡：譲渡証明書、車体情報が分かるもの
廃車・転出：ナンバープレート

ホームページ



車種	届け出先
原動機付自転車およびミニカー、小型特殊自動車 ※村上市または旧町村ナンバーのついた車両	税務課収納対策室、各支所地域振興課市民生活室
軽自動車（三輪・四輪）	軽自動車検査協会新潟主管事務所 (☎050-3816-1850)
125cc超の二輪車、普通自動車	国土交通省北陸信越運輸局新潟運輸支局 (☎050-5540-2040)

水道・下水道 上下水道課業務室 (☎66-6190)

水道の使用を開始、または中止する場合は、事前に手続きが必要になります。5日前までに、電子申請または電話で申し込んでください。

転入のとき

- ①使用場所（住所）
- ②氏名
- ③使用開始日
- ④送付先住所
- ⑤日中に連絡がとれる電話番号
- ⑥料金の支払い方法
(便利な口座振替をお勧めします)

転居・転出のとき

- ①お客さま番号
- ②使用場所（住所）
- ③氏名
- ④使用を中止する日
- ⑤送付先住所（引っ越し先の住所）
- ⑥日中に連絡がとれる電話番号
- ⑦精算方法（口座振替または納付書払い）



電子申請
使用開始（開栓）

電子申請
使用中止（閉栓）

ホームページ

その他

- ・メーターが屋内にある場合には、開閉栓の時に立ち会いが必要となります。
- ・口座振替は市内の金融機関、上下水道課または各支所産業建設課にて、通帳と口座届出印を持参の上、申し込んでください。

引っ越しに伴う手続きはお早めに

3月は、進学や就職、転勤による引っ越しなどの手続きで、窓口が大変混み合います。手続きを行う際は、余裕をもってお越しください。



住民異動届 市民課市民年金室 (☎75-8930)

※上海府連絡所では一部手続きができない場合がありますので、事前に確認してください

異動の種類	必要な届け出	届出期間	届け出に必要なもの
市外からの引っ越し	転入届	住み始めてから14日以内(引っ越し後)	①届け出人の本人確認書類（運転免許証など） ②転出証明書（転入時）
市内で引っ越し	転居届		③国民健康保険や後期高齢者医療保険、介護保険などの保険証や医療費助成受給者証など（転居時、転出時） ④マイナンバーカードまたは住基カード
市外への引っ越し	転出届	転出前	

窓口にいかずに手続きができます

マイナンバーカードを使って、窓口に行かなくても手続きができます。ぜひ、ご利用ください。

マイナポータル

ホームページ
コンビニ交付

ホームページ
電子申請

手続き	郵送での請求	マイナンバーカード（各自で手続き）
転出届	○	○ (マイナポータルを通じてオンラインで届け出可能) ※右上の二次元コード「マイナポータル」を読み取り、利用者登録をしてから、手続きを進めてください ※転入先の市区町村窓口で、転入届などの手続きを行う必要があります
住民票の写し	○	○ (コンビニエンスストアなどで取得できます) ※左記のほか、各種証明書のオンラインでの申請を受け付けています。詳しくは、右上の二次元コード「電子申請」を読み取り、ホームページをご覧ください
印鑑登録証明書		
戸籍謄本・抄本 戸籍の附票		

【コンビニエンスストアなどでの交付手数料】

午前6時30分～午後11時まで利用することができ、交付手数料が窓口での交付時よりも100円安くなります。

証明書の種類	交付手数料	備考
住民票の写し	200円	マイナンバー入り住民票の交付が可能です (住民票コード入りは交付できません)
印鑑登録証明書	200円	印鑑登録のある人に限ります
戸籍謄本・抄本	350円	現在の戸籍のみ交付できます
戸籍の附票	200円	現在の戸籍の附票のみ交付できます

※詳しくは、右上の二次元コード「コンビニ交付」を読み取り、ホームページをご覧ください

国民年金 市民課市民年金室 (☎75-8930)

以下の事由に該当する場合は、国民年金の手続き（申請）が必要です。

- ・60歳前に会社を辞めたとき
- ・配偶者の退職などで扶養から外れたとき
- ・海外に転出するが、引き続き国民年金に加入を希望するとき
- ・海外から国内に住所を異動したとき
※学生は申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」がありますので、お問い合わせください

手続きに必要なもの

- ・マイナンバーカードまたは通知カード
- ・届け出人の本人確認書類（運転免許証など）
- ・職場の厚生年金をやめた証明書（被扶養者を抹消された証明書） ※加入時のみ
- ・学生証または在学証明書
※学生納付特例制度申請時
- ・離職証 ※免除申請時

ホームページ



在宅医療推進センターの活動

岡介護高齢課地域包括支援センター (☎75-8937)

ホームページ



高齢化に伴い医療・介護の需要が増加する中、令和7年の団塊世代の75歳到達を見据え、住み慣れた地域で最期まで暮らせる「地域包括ケアシステム」の構築が進められています。市では、在宅医療を推進するため、在宅医療推進センターや在宅歯科連携室、村上保健所、関川村、栗島浦村とともに事業を計画して運営しています。

令和6年度の活動

身寄りのない高齢者への支援について、医療機関や消防本部、介護支援専門員、市村の担当者で話し合う場を設けました。高齢者が自分の意思をしっかりと伝えられるうちに、希望する医療や介護について周囲の支援者に伝え、必要な費用が確保できれば、身寄りがなくても自分らしい生活を送ることができるが、実際にはそのようなケースは少なく、状況も人それぞれ異なるため、支援する側は手探りで対応している現状を共有しました。

また、地域の在宅医療や介護について理解を深めるため、高齢者夫婦の暮らしを記録したドキュメンタリー映画「人生フルーツ」を上映しました。観覧後のアンケートでは、「人生コツコツ、ゆっくり、良い言葉です」「季節を通して、人生のあり方を考える時間になった」「自分らしく、できるだけ元気に暮らし続けられる環境が大切」などの感想が寄せられました。

さらに、終末期を迎える人の意思を尊重したケアを行うため、医療・介護関係者と本人や家族の思いを共有できる「あなたの思いを支えるシート」の活用について検討しました。

今後も、住み慣れた地域でそれぞれが望む「最期」が迎えられるよう、市民・医療・介護関係者とともに取り組みを進めていきます。



▲映画「人生フルーツ」上映会

個人情報を守るため「本人通知制度」に登録を

岡市民課生活人権室 (☎53-3363)

平成23年11月、東京都にある法律事務所の司法書士ら5人が、1万件を超える戸籍、住民票を全国の自治体から不正取得したことにより、逮捕されるという事件が起きました。戸籍などの個人情報を不正に取得する事件は後を絶たず、令和3年8月には栃木県の行政書士が職務上請求書を不正使用し、全国で戸籍や住民票を不正に取得したとして逮捕される事件が起きています。

住民票の写しや戸籍謄本が不正取得されると、身元調査をはじめストーカー被害などに使われることが分かっています。自分の個人情報を守るため、本人通知制度に登録しませんか。

本人通知制度とは

第三者へ住民票の写しや戸籍謄本などを交付した後に、交付の事実を登録した人に通知する制度で、不正請求・取得を抑制して、個人の権利侵害の防止を図ることを目的としています。

※登録者への交付確認や、第三者への交付を行わないようにする制度ではありません

通知までのながれ



令和7年4月から一部の投票区・投票所が変わります

岡選挙管理委員会事務局 (☎53-2152)

人口減少に対応した持続可能な選挙の執行環境を整えるため、投票区・投票所の見直しを行い、選挙人名簿登録人数が100人未満の10カ所の投票区・投票所の統廃合を行います。

統廃合を行う投票区域

地域	これまで			令和7年4月～(統廃合先)	
	投票区	投票所名	投票区域	投票区	投票所名
村上	23	馬下集落ふれあいセンター	馬下	21	旧上海府子育て支援センター (柏尾、吉浦、馬下)
朝日	54	薦川集落開発センター	薦川	52	中原集落センター (中原、朝日中野、薦川)
	60	荒沢ふれあいセンター	荒沢	58	塩野町公民館 (塩野町、原小須戸、本小須戸、荒沢)
山北	66	荒川口集落林業センター	荒川口 朴平	65	温出集落センター (堀ノ内、温出、大谷沢、塔下、杉平、 遅郷、岩石、荒川口、朴平)
	71	山熊田集落公民館	山熊田	67	山北ほたるの家 (中継、山熊田)
	69	大代集落公民館	大代	68	小俣集落センター (小俣、大代、雷)
	70	雷ふるさと会館	雷		
	72	山北荒川ふるさと会館	荒川	73	北中集落センター (北中、北黒川、荒川、中津原)
	76	中津原集落開発センター	中津原		
75	大沢集落開発センター	大沢	74	大毎集落開発センター (大毎、大沢)	

実施時期

令和7年4月以降に執行される選挙から適用します。
※7月に参議院議員通常選挙が予定されています

支援策

統廃合先の投票所への移動が困難な人を支援するため、「移動期日前投票所※」を開設する予定です。

※移動期日前投票所とは

車に投票箱や記載台を設置して廃止前の投票所などを巡回し、車内で投票することができる取り組み方法です。

新たな取り組み「移動期日前投票所」
ぜひ覚えてね!



明るい選挙キャラクター
選挙のめいすいくん

子ども・妊産婦の入院時一部負担金が無料になります

問 子ども課子育て支援室 (☎75-8939)・福祉課福祉政策室 (☎75-8940)
保健医療課健康支援室 (☎75-8934)

安心して子どもを生き育てることができる環境づくりのひとつとして、子育て世帯の経済的負担の軽減を図るため、4月から制度の内容が新しくなります。詳しくはホームページをご覧ください。

対象者

- ① 次の医療費助成を受給している高校3年生年代までの子ども
 - ・ 村上市子どもの医療費助成制度
 - ・ 村上市ひとり親家庭等医療費助成制度 (県親)
 - ・ 村上市重度心身障害者医療費助成制度 (県障)
- ② 村上市妊産婦の医療費助成を受給している人
※ 対象の人には、3月下旬に新しい受給者証を郵送します



変更内容

入院時に支払う保険診療分の一部負担金が無料になります。

現行 (3月31日まで) 1日1,200円	▶	変更後 (4月1日～) 0円
-----------------------------	---	----------------------

各制度のホームページ



地域おこし協力隊の活動報告

問 市民課自治振興室 (☎75-8926)

それぞれのミッションに取り組むため、受入地域と協力・連携しながら活動してきました。令和6年度の活動を振り返っての感想など、各隊員からのコメントを紹介します。

にわ こそえ
丹羽 梢 隊員



- ・ 着任日
令和5年4月1日
- ・ 活動地域
山熊田集落
- ・ 活動内容
しな布の技術継承、商品開発など
- ・ 活動を振り返って
2年目の今年も糸績みや織りの技術を磨きつつ、草木染めによるカラーバリエーションや商品の開発にチャレンジしました。引き続き活動に邁進していきます。
※ 糸績み…硬い「しな」をねじってつなぎ、1本の糸にすること

たかさか りゅうき
高坂 龍己 隊員



- ・ 着任日
令和6年7月1日
- ・ 活動地域
大毎集落
- ・ 活動内容
有害鳥獣対策
- ・ 活動を振り返って
着任して半年が経ち、昨年11月に、わな免許を取得することができました。これからも地域の方と協力して有害鳥獣対策に取り組みながら、ジビエの利活用にも取り組んでいきます。



▲ 硬いしなの木の皮を剥ぐ様子 ▲ 試作品の数々



▲ 電気柵を設置しています



▲ 罟の手入れもしっかりと

3月は自殺対策強化月間

一人で抱え込まずに、まずは相談してください

問 保健医療課健康支援室 (☎53-3364)

ホームページ



市の自殺の実態

平成31年から令和5年の年代別自殺者の割合は、60歳以上の自殺者数が多く、全体の約6割を占めています。(図1)

また、同居家族がいる人が約8割となっており、市の自殺者の属性区分上位5位の中でも多くを占めています。(表1)

自殺の背景

自殺は、平均4つの要因が複数連鎖する中で起こるといわれており、家庭問題や健康問題、経済・生活問題が多いですが、人によって自殺に至る要因は異なります。

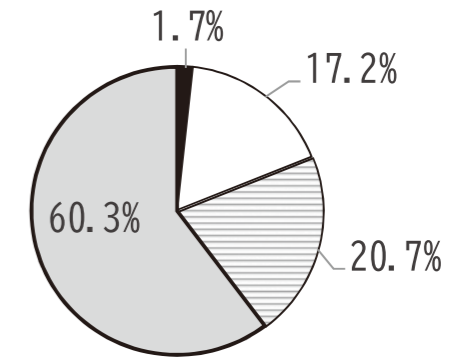
高齢者の自殺の特徴

高齢者の自殺の要因として「健康問題」が上位にあります。高齢者は慢性的な身体疾患を抱えていることが多く、加齢による運動や認知機能などの低下が重なることで、自身に対して悲観的になりやすいです。

加えて、知人や配偶者との死別といった喪失体験などにより、孤立感が高まり抑うつ状態となることがあります。

また、「迷惑をかけたくない」と家族への遠慮や、特に男性は、相談することの心理的抵抗から誰にも悩みを伝えず自殺に至ることがあり、相談支援につながりにくい傾向があります。

(図1) 村上市年代別自殺者割合 (平成31年～令和5年)



■ ~19歳 □ 20~39歳 □ 40~59歳 ■ 60歳～

出典：厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

(表1) 村上市自殺者の属性区分

(平成31年～令和5年)

自殺者の属性	自殺者数(5年計)	割合
1位：男性60歳以上無職同居	15人	25.9%
2位：女性60歳以上無職同居	11人	19.0%
3位：男性60歳以上無職独居	5人	8.6%
4位：男性40-59歳無職同居	4人	6.9%
5位：女性40-59歳無職同居	3人	5.2%

出典：地域実態プロフィール2024

大切な命を守るためにできること

皆さんの周りに気になる人はいませんか？表情が暗い、口数が減ったなど普段と違う様子に気付くことが自殺予防の第一歩です。

自殺の兆候は家族でも気付くことが難しいです。そのため、家庭内だけでなく、地域での見守りが大切です。身近な人の変化に気付いたら、声をかけてみましょう。地域の中で声をかけ合うことで、相談支援へとつながることがあります。大切な命を守るために、お互いに支え合う気持ちを持ち、日頃から相談できる関係をつくりましょう。

不安な気持ちになったら、まずは声を聞かせてください。

【相談機関】

- ・ 村上保健所 (☎53-8369)
- ・ 荒川支所地域振興課地域福祉室 (☎62-3104)
- ・ 朝日支所地域振興課地域福祉室 (☎72-6887)
- ・ 介護高齢課地域包括支援センター (☎75-8937)
- ・ 保健医療課健康支援室 (☎53-3364)
- ・ 神林支所地域振興課地域福祉室 (☎66-6113)
- ・ 山北支所地域振興課地域福祉室 (☎77-3113)

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 3月31日(日)

- ・国民健康保険税 第9期
- ・介護保険料 第9期
- ・後期高齢者医療保険料 第12期

便利で納め忘れのない口座振替をおすすめします

3月24日(月)から旅券(パスポート)申請が変わります

偽造・変造対策強化のため、顔写真ページがプラスチック基材にレーザーで印字・印画する方式が変わります。また、国立印刷局で作成や発送を行うので、申請から受け取りまでに約2週間かかります。

【申請手数料の変更】

10年用旅券	現行16,000円	→	オンライン申請	: 15,900円
			窓口申請	: 16,300円
5年用旅券	現行11,000円	→	オンライン申請	: 10,900円
(12歳以上)			窓口申請	: 11,300円
5年用旅券	現行 6,000円	→	オンライン申請	: 5,900円
(12歳未満)			窓口申請	: 6,300円

【オンライン申請の拡大】

これまでの「切替申請」に加え、「新規申請」もオンライン申請が可能になります。
 ※オンライン申請では戸籍システムとの連携により、戸籍謄本の添付が不要です
 関村上市パスポートセンター (☎75-8930)

健民少年団・緑の少年団員募集

子どもたちが野外活動などを通じて、友情を深めながら社会活動の基礎を学びます。

- 〔村上市健民少年団〕
対小学4年生〜高校生
問 申村上地区公民館 (☎72・6700)
- 〔朝日緑の少年団〕
対小学4年生〜6年生
問 申朝日地区公民館 (☎53・2446)
- 〔山北緑の少年団〕
対小学4年生〜6年生
問 申山北地区公民館 (☎77・3798)



新歌声・村上参加者募集

季節にちなんだ歌や汽車など地域に関わる歌、懐かしい青春の歌を歌いましょう。

- 時 3月28日(金)、4月25日(金)、5月28日(水)
午後1時30分〜4時
場 教育情報センター
定 150人(先着順)
定 3000円(資料代など)
申 不要
問 新 歌声・村上 (板垣☎53・2409)



もよおし

防犯講座

時 3月13日(木)午後2時〜3時30分
場 マナーテラ村上
内 「避けては通れない」携帯&ネット(安全に付きスマホ)はSNS詐欺の現状より〜
講 村上警察署生活安全課
¥無料
問 申 3月10日(月)までに村上消費

費者協会(梅田☎0900・5215・4868)

窓口での届け出時に、職業の記入にご協力ください

令和7年度は国勢調査が行われる年に当たり、人口動態職業・産業調査が実施されます。これに伴い、窓口で出生などの届け出時に、職業の記入をお願いするものです。

調査期間 4月1日〜令和8年3月31日
対象者 出生や死亡・死産・婚姻・離婚の届け出をする人
関市民課市民年金室 (☎75・8930)



相談

〔動物植物の自然観察〕
お問い合わせ自然愛好会

定 10人(先着順)
定 3000円(保険料・資料代など)
問 申 3月22日(土)までにいわふね自然愛好会(中村☎090・9016・9601) shigai49@gmail.com

出張相談inハローワーク

今まで聞きづらかった就職活動に関する質問、自己PRや志望動機作成の助言、面接練習などの相談を行っています。

時 3月10日(月)・24日(月)
場 ハローワーク村上
対 15〜49歳までの就職を目指している人
問 申 事前に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)

募集

羽黒町墓地の利用者を募集します

市営羽黒町墓地の新規区画の利用者を募集します。

区画数 20区画
(1区画あたり3.3㎡)
区画あたり 10万円
永代使用料 10万円
利用開始 4月1日(火)
※永代使用料を納付後に、利用開始となります

利用条件 1年以内に墳墓を設けること
問 申 3月3日(月)から環境課生活環境室(☎75・8932)

4月13日(日)開催の笹川流れマラソン大会のボランティアスタッフを募集します

〔給水所やコースの状況確認、ゴール後の選手誘導〕
他 3月23日(日)に実施するクリーン作戦のボランティアスタッフも募集します。参加を希望する人は、3月14日(金)までに申し込んでください。
問 申 3月14日(金)までに笹川流れマラソン大会事務局(山北総合体育館内☎77・2828)

午前9時30分〜11時
〔健康太極拳教室〕
時 3月6日(木)・27日(木)
午後1時30分〜2時30分
3月13日(木)午後7時〜8時
〔ベジック・ヨガ〕
時 3月6日(木)・13日(木)
午後7時30分〜8時30分
〔エアロビクス教室〕
時 3月14日(金)・28日(金)
午後7時30分〜8時30分
〔ア・トレーニング&カラダケア〕
時 3月12日(水)・26日(水)
午後7時30分〜8時30分

ウエルネスむらかみ各種教室無料おためし期間

時 3月28日(金)まで
内 健康づくりなど今年度参加したことのない教室が無料で体験できます。(1回のみ)
他 会場や日程など詳しくはお問い合わせください。
問 申 ウエルネスむらかみ (☎52・6311)

時 3月9日(日)・16日(日)
〔女性のためのフランダース教室〕

スポーツ

春から始める♪各種一般教室

時 3月9日(日)・16日(日)
〔女性のためのフランダース教室〕

住宅省エネ2025キャンペーン

大型補助金 はじまりました

先進的窓リノベ2025事業 子育てグリーン住宅支援事業

最大 **50%** 相当還元
最大200万円お得!

新築 最大 **160万円**
リフォーム 最大 **60万円**

お問い合わせはこちら! ☎0120-062-369

(株)新和建設

MURAKAMI OKADA CLINIC

村上おかだクリニック

内科・循環器内科

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

村上 大町3-25-2 TEL 0254-75-6150

家族葬「事前相談」お葬式なら会津屋

365日 24時間対応

~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

本社:新潟県村上市上助1777-4 ☎0120-04-4449

代表 徳山博貴

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

令和7年度 自衛官を募集します



防衛省では、下記のとおり自衛官を募集します。詳しくは自衛官募集ホームページをご覧ください。

募集種目	資格	受付時間	試験期日
幹部候補生 (第1回)	一般 飛行 海空	3月1日(出) ～4月4日(金)	1次 4月12日(出)・13日(日) ※13日は海空の飛行要員のみ 2次 6月1日(日)～7日(出) 3次 (海) 7月3日(木)～7日(月) (空) 7月19日(出) ～8月8日(金)
	歯科・薬劑		1次 4月12日(出) 2次 6月1日(日)～7日(出)
幹部候補生 (第2回) 一般 ※採用計画数の確保が見込まれる場合は未実施	大学卒業程度 ・22歳以上26歳未満の人 ・20歳以上22歳未満で大学を卒業(見込みを含む)した人 ・20歳以上28歳未満で修士課程を修了(見込みを含む)した人	4月23日(水) ～6月6日(金)	1次 6月14日(出) 2次 7月26日(出)～8月1日(金)
キャリア採用幹部 (第1回)	大学を卒業以上の人で応募資格に定められた学部・専攻学科などを卒業後、2年以上の業務経験がある人	3月1日(出) ～5月16日(金)	(陸) 6月9日(月) (海) 6月13日(金) (空) 6月10日(火)～12日(木)
技術曹 (第1回)	20歳以上の人で国家免許資格取得者など	3月1日(出) ～5月16日(金)	(陸) 6月9日(月) (海) 6月16日(月) (空) 6月10日(火)～12日(木)
一般曹候補生 (第1回)	18歳以上33歳未満の人	3月1日(出) ～5月7日(水)	1次 5月17日(出)～25日(日) 2次 6月14日(出)～29日(日) ※いずれか1日が指定されます
予備 自衛官補 (第1回)	一般	受付中 ～4月8日(火)	4月6日(日)～20日(日) ※いずれか1日が指定されます
	技能		
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の人	年間を通じて募集	受付時または自衛隊新潟地方協力本部ホームページでお知らせします。

自衛隊新潟地方協力本部新発田地域事務所 (☎0254-26-5619)

総合型地域スポーツクラブ会員の募集

市内の総合型地域スポーツクラブでは会員を募集しています。入会方法など詳しくは、各スポーツクラブへお問い合わせください。

各地区スポーツ少年団の募集

仲間と一緒にスポーツを楽しみませんか。申し込み方法や練習日など詳しくは、各地区スポーツ少年団事務局へお問い合わせください。

総合型地域スポーツクラブ
 ※スポーツ少年団事務局も下記の連絡先となります
 村上地区 (村上体育館内 ☎52-6311)
 荒川地区 (荒川地区公民館内 ☎62-3248)
 神林地区 (神林総合体育館内 ☎66-8111)
 朝日地区 (朝日総合体育館内 ☎72-1445)
 山北地区 (山北総合体育館内 ☎77-2828)

令和7年度 各地区高齢者大学受講生募集

各地区高齢者大学の受講生を募集します。

対市内在住のおおむね60歳以上の人

内・学習会(年8～10回程度)

・他地区との交流会やクラブ活動など

※詳しい内容は、各地区公民館にお問い合わせください

[むらかみ長寿大学]
 問申 3月21日(金)までに村上地区公民館 (☎53-2446)
 [荒川高坪大学]
 問申 3月21日(金)までに荒川地区公民館 (☎62-3050)
 [かみはやし大学]
 問申 3月21日(金)までに神林地区公民館 (☎60-1500)
 [朝日長寿大学]
 問申 3月28日(金)までに朝日地区公民館 (☎72-6700)
 [山北高嶺大学]
 問申 3月24日(月)までに山北地区公民館 (☎77-3798)

図書館へ行こう!

新着図書情報

◆アレアレ! (パリュスあや子) 講談社
 ◆へんしん のりもの (三浦太郎) ほるぷ出版
 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

◆50年後の地球と宇宙のこわい話 (朝岡幸彦・渡部潤一/監修、カンゼン)
 新潟はミカンの産地になり、お米は北海道でしか取れない!? 近い将来起こるかもしれない「こわい未来予想図」から、今の地球と宇宙、そして課題が見えてくる科学系雑学本です。

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

中央図書館の休館日

3日(月)・10日(月)・14日(金)・17日(月)・24日(月)・31日(月)

「市報むらかみ」の発行回数について

「市報むらかみ」は1日号と15日号の毎月2回発行していますが、7月から毎月1回、1日号のみ(1月は15日に発行)の発行に変更します。15日号に掲載していた行政情報は1日号に掲載し、これまで以上に早くお届けします。

また、市では、いつでも・どこでもアクセス可能な市ホームページ、LINEやフェイスブックなどの市公式SNS、防災行政情報アプリ「むらかみ情報ナビ」を積極的に活用して、緊急性・即時性が高い情報を、いち早く発信してまいります。

5月15日号から、とじ穴をなくします

自由なレイアウトで伝わる記事を目指します。なお、穴を開けやすいように、目印を表示します。

企画戦略課企画政策室 (☎75-8925)

人間ドックのご案内

- 当院人間ドックの特長
1. 胃内視鏡検査は、経鼻と経口を選択できます。
 2. 保健師が検査結果に基づいた保健指導を行っております。
 3. ドック受診後、外来予約ができて治療へと繋がります。

令和7年3月より脳MRI検査の単独検診を開始!

お申し込み・お問い合わせ
 村上総合病院 健診センター
 ・電話 0254-53-2141 (代)
 ・メールからのお申込み
 ※QRコード読み込み後「メール作成画面はこちら」へお進み下さい

無料体験レッスン・説明会実施中!

☆グループレッスンが苦手な方、
 ☆自分のペースで進めたい方、
 ☆たくさん質問したい方など、ぜひご相談下さい♪
 また、曜日・時間などもお気軽にお問い合わせ下さい

松原町英語英会話教室
 講師: 川崎 信子
 〒958-0032 村上市松原町1丁目8-10
 TEL: 080-6614-8810
 HP: https://matsubaracho-eigo.com



村上市
リフォーム補助金決定
 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

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
 ろうきん村上支店 Tel.0254-52-1251

※1月11日から2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

菅原 絢子	諸橋 八重	相馬 秀逸	佐藤 榮子	斎藤 實	石井 静江	富樫 重子	高橋 善夫	齋藤 勉	伴田 勉	須貝 喜三男
88	98	83	84	94	95	101	88	76	84	97
四日市	飯野桜ヶ丘	瀬波新田町	大栗田	東興屋	長井町	飯野桜ヶ丘	八日市	加賀町	八日市	四日市

おくやみ

内山イチ子	高山八重子	石山與惣平	大矢トシ	南波義昭	金子サイ	富樫順	齋藤キノキ	小川信一	森源次郎	鈴木セイ	佐藤ヒデ	眞田道春	金子弘
77	72	84	91	79	94	96	89	74	97	97	96	94	90
坂町	坂町	切田	十文字	坂町	佐々木	切田	羽ヶ榎	坂町駅前	梨木	貝附	金屋	坂町	藤沢

板垣 愛子	宇鉄 昭	高橋 梯二	小田ユミ子	辻澤ケイ	小田房子	佐藤利子	高橋文哉	小池英子	大田兵三	渋谷嘉夫	佐藤定吉	志田清子	遠山信夫
88	94	85	83	83	88	90	52	96	87	90	85	89	70
高根	岩沢	猿野	塩野	大場	川端	寺尾	猿沢	布部	黒田	原小須戸	板屋越	上野	高根

荒川地域

中山秀子	中倉久美子	佐藤三代司	横山武男	田邊俊次	武藤ミキ	中島善夫	本間弘明	佐藤喜久松	川村昌平	小杉明子	佐藤正	大滝捷二	船山米子	板垣功子	長イネ	南レイ子	富樫芳和	吉田政子	志田敏子	山田清一	中村春美	
90	72	80	84	98	84	71	77	95	88	83	72	81	89	82	100	81	89	86	94	69	87	83
肴町	吉浦	下相川	加賀町	堀片	松波町	飯野三丁目	南町二丁目	二之町	肴町	長井町	大欠	庄内町	飯野桜ヶ丘	飯野三丁目	瀬波上町	大月	二之町	山辺里	庄内町	片町	山居町二丁目	小町

諏訪間静子	内山司朗	鈴木サツ子	高橋ミサヲ	小野晋平	鈴木チイ	川崎ミコ	藤山敬二	内山ハル	山田祥三	佐藤陽一	佐藤フミ	八藤後強	内山ユリ子	櫻井浅一	木村トク	遠藤ユリ	佐藤イト	佐藤鋼平	小池政一	佐藤アイ
76	74	90	100	87	94	85	92	96	95	89	95	68	91	98	91	87	100	87	77	100
塩谷	桃川	上助	福田	南田中	指合	北新保	湯端	桃川	有明	小出	有明	上助	志田平	福田	志田平	牛屋	金屋	金屋	坂町	金屋

富樫ケイ子	本間定勝	富樫三夫	本間光江	富樫幸子	佐藤ミヤコ	小田久子	小林ヤツイ	齋藤トミイ	大滝タツ子	野崎住夫	佐藤辰雄	富藤辰雄	佐藤辰雄	大滝辰雄	北黒川	府屋浜町	荒川口	大毎	上大鳥	勝木	荒川	大谷	塔下	
86	72	90	71	94	92	82	73	95	96	86	93	96	95	87	81	92	78	88	77	82	94	96	95	87
上中島	下新保	笹平	朝日中野	猿沢	中原	関口	早稲田	塩野町	荒野	大谷	板屋	板屋	板屋	板屋	板屋	板屋	板屋	板屋	板屋	板屋	板屋	板屋	板屋	板屋

人口と世帯数

(2月1日現在)

人口	53,359人 (-133)
男	25,626人 (-61)
女	27,733人 (-72)
世帯数	22,126世帯 (-35)

※()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

ロール白菜

丸ごと1玉の白菜は、新聞紙に包んで涼しい場所で立てて保存できます。



〈材料4人分〉

肉だね 鶏ひき肉…200g 玉ネギ…小1個 ニンジン…1/6本 油…小さじ1 パン粉…大さじ3弱

牛乳…大さじ3弱 塩…2つまみ こしょう…少々 白菜…中4枚

調味料 コンソメ…1個(5g) 塩…小さじ1/3 水…500cc(2.5カップ) 片栗粉…大さじ1弱 粗挽きこしょう…適宜

〈作り方〉

- ①玉ネギ、ニンジンはみじん切りにして、小さじ1の油で炒め、冷ましておく。パン粉と牛乳は合わせておく。
- ②鶏ひき肉に塩、こしょう、①を入れてよく混ぜる。
- ③白菜はさっとゆでた後、水気をふき取り、②の肉だねを包むように巻く。
- ④小さめの鍋に巻き終わりを下にした③を入れて、水、コンソメ、塩を入れ火にかけ蓋をして煮る。煮立ったら15～20分程度弱火で煮込む。
- ⑤ロール白菜を器に盛り付け、残ったスープに水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、あんを作ってかける。好みで粗挽きこしょうをふる。

栄養価(1個当たり)

エネルギー143kcal たんぱく質10.2g 脂質7.7g 炭水化物10.3g 塩分1.5g

ポイント：とろみをつけると食材に調味液が絡みやすくなるため、味を濃く感じることができます。

障がい理解シリーズ⑥

障がい者の権利擁護の推進～ともに生きる～

関福祉課福祉政策室(☎75-8940)

障がいがある人が感じる4つのバリア【その4】

意識上のバリア

周囲からの心無い言葉や差別、無関心など、障がいのある人を受け入れないバリアのことをいいます。障がいに対する誤った認識から生まれます。

- ・障がいのある人に対する偏見
- ・障がいがある人に対する無理解、奇異な目で見たりかわいそうな存在だと決めつけたりすること
- ・障がいのある人に対する高圧的な態度 など



点状ブロックがあることに無関心で、その上に無意識に立ったり、物を置いたりすることで、視覚障がいのある人のバリアを作ってしまう。

一人一人が心のバリアフリーを実践することで、バリアのない社会を広げていきましょう！

意識上のバリアをなくすために大切なのが、一人一人の「心のバリアフリー」です。

心のバリアフリーとは、バリアを感じている人の身になって考え、行動を起こすことです。まず、自分の周りには、どのようなバリアを感じている人がいるか、どのようなバリアフリーの工夫があるかに目を向けてみましょう。さまざまなバリアフリーの工夫に気づいたら、障がいのある人などがそれを利用しやすいように配慮しましょう。

「障がい理解シリーズ」は今号で掲載終了となります。ご愛読いただき、ありがとうございました。

編集・発行 ●本紙掲載記事の無断転載を禁じます。
村上市企画戦略課
〒958-8501 新潟県村上市三之町1番1号
☎0254(75)8925 FAX 0254(53)3840

ホームページアドレス <https://www.city.murakami.lg.jp>
メールアドレス seisaku-k@city.murakami.lg.jp
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印刷用紙を使用しています。
印刷 株式会社・スタンテック



二ノ瀬陽愛ちゃん R6.1.30生 (山辺里)



小松凜乃ちゃん R2.9.2生
小松樹依ちゃん R4.5.9生 (大津)



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



山岸澄春くん R6.5.3生 (緑町一丁目)



遠山このえちゃん R5.3.10生 (坂町)

むらかみの話題 ワンモアショット!



2/2 雪上に咲いた、たくさんの笑顔
スノーフェスティバル(ぶどうスキー場)



今シーズンが最後の営業となるぶどうスキー場で、晴天の下、スノーフェスティバルが開催され、多くの人々が来場し、にぎわいを見せました。

会場では、雪玉で的を狙う「雪玉ストラックアウト」や、雪の中に隠された景品を探す「宝さがし」など、スキー場ならではの楽しいイベントが行われ、子どもたちの笑顔があふれていました。

さらに、村上市スペシャルアンバサダーで演歌歌手の越川ゆう子さんの歌謡ショーも開催。スキー場いっばいに響き渡る迫力の歌声に、来場者は魅了されていました。

編集後記

▶3月は学校の卒業や転勤など、年度変わりイベントが盛りだくさんの月です。今年度を振り返ってみると、たくさんのイベントに取材でお邪魔させていただき、たくさんの新しい出会いと発見があり、とても充実した1年間でした。みなさんは今年度やり残したことはありませんか？私は今月で営業を終了するぶどうスキー場にもう一度遊びに行きたいと思えます。みなさんぜひ、山頂から見える絶景、コンディション抜群のゲレンデ、最高に美味しいゲレンデ飯を味わいに来ませんか？(熊倉)

こんぱんのキッズモデル 今月は瀬波保育園のこの2人

りあちゃん

- 好物 チキンサラダ
- 夢 ディズニーランドのお姉さん



ひろとくん

- 好物 ハンバーグ
- 夢 けいさつかん

