

市報

あふれる笑顔のまち村上

Public
Relations
Murakami

むらかみ

Feb 2026

2

No. 215

寒さに負けず 笑顔でゴールへ

第71回村上市元旦マラソン大会



主な内容

- ② 第71回 村上市元旦マラソン大会
- ④ 物価高騰に対する支援情報をお知らせします
- ⑬ むらかみの話題
- ⑭ 食推おすすめレシピ

市民ランナーの入賞者（敬称略）

※小学生は10位以内、中学生以上は8位以内を掲載

種目名	順位	氏名	行政区
2km男子 小学生低学年	5	池内 蒼	大沢
	6	大矢 瑛心	山居町一丁目
	7	中村 高志朗	久保多町
	8	遠山 和歩	高根
	10	鈴木 幸大	大津
2km女子 小学生低学年	2	福山 雪乃	岩沢
	5	太田 姫愛	山居町一丁目
	6	船山 咲希	山居町一丁目
	8	天井 結	七湊
	9	中村 杏那	飯野三丁目
3km男子 小学生高学年	4	中村 考宏	三之町
	6	本間 逞人	浜新田
	7	伊藤 真	久保多町
3km男子 中学生	3	中山 純叶	大須戸
	4	伊藤 孝	久保多町
	7	佐藤 遼也	山居町一丁目
3km男子 30歳～49歳	4	福山 収一	岩沢
	7	富樫 英夫	早稻田
	8	中村 浩生	羽黒町
3km男子 50歳以上	4	天井 英二	若葉町
	6	渡辺 雄二	羽ヶ根
	7	木村 明	門前
3km女子 小学生高学年	6	大矢 かな愛	山居町一丁目
3km女子 中学生	6	鈴木 柚香	二之町
3km女子 高校生以上	2	藤井 彩佳	岩船上町
	8	山脇 悠	松原町四丁目
5km男子 中学生	2	佐久間 悠元	新町
	5	板垣 京佑	岩沢
5km男子 高校生～29歳	1	木村 恭也	羽黒町
5km男子 30歳～39歳	2	横山 群	下助渕
	6	倉松 健太郎	緑町一丁目
5km男子 40歳～49歳	6	平山 洋亮	高御堂
5km男子 60歳以上	2	齋藤 正幸	藤沢
	3	高野 賢二	小岩内
	6	宇鉄 広一	北大平
5km女子 高校生～39歳	2	加藤 香織	庄内町
5km女子 40歳以上	1	遠山 さゆり	金屋
	6	佐藤 美保	桃川
	7	松本 ひとみ	佐々木
10km男子 高校生～29歳	4	須貝 仁	二之町
	5	井上 陽向	羽黒町
	7	中山 宏樹	山辺里
10km男子 30歳～39歳	1	相馬 平	高根
10km男子 40歳～49歳	6	佐藤 一貴	関口
10km男子 60歳以上	6	板垣 尚俊	高根
10km女子 高校生～39歳	3	東海林 沙絵	岩船上町
	6	伊藤 由紀子	山居町二丁目
	7	相馬 結	吉浦
10km女子 40歳以上	7	山脇 牧子	松原町四丁目



第71回 村上市元旦マラソン大会



全国で最も歴史のある新春恒例の「村上市元旦マラソン大会」が開催されました。今年で71回を迎えるこの大会には、全国各地から1133人がエントリーしました。

午前9時50分に親子や友だちなどと二人組で走るペアマラソンがスタート。続いて、部門ごとにスタートが切られました。

降りしきる雪の中、参加者は沿道に詰めかけた多くの方々の温かい応援を受けながら、城下町を駆け抜け、ゴールを目指しました。



事業名	内容	担当課
物価高騰対応子育て応援手当	<p>物価高騰の影響を強く受けている子育て世帯を支援するため、子育て応援手当を支給します。</p> <p>【支給対象者】 令和7年9月分の児童手当受給者 令和7年10月1日～令和8年3月31日に出生した児童の児童手当受給者</p> <p>【支給額】 児童一人当たり2万円</p> <p>【支給日】 2月中旬以降、児童手当の支払先口座へ振込</p> <p>【申請方法】 原則、申請不要 公務員世帯および令和8年1月以降に出生手続を行った世帯は申請が必要 【提出先】こども課または各支所地域振興課</p>	こども課 子育て支援室 (☎75-8939)
		ホームページ

事業名	内容	担当課
灯油購入費助成金	<p>低所得世帯などの物価高騰による経済的負担を軽減するため、灯油購入費を助成します。</p> <p>【支給対象者】 令和8年1月1日現在で市に住民登録があり、世帯員全てが令和7年度の住民税が非課税の世帯 ※課税されている人の扶養世帯は除く</p> <p>【支給額】 1世帯5千円</p> <p>【支給日】 2月中旬以降、随時振込</p> <p>【申請方法】 申請が不要な世帯：「支給のお知らせ」を送付 申請が必要な世帯：「確認書」を送付します。必要事項を記入して、提出してください 【提出先】福祉課または各支所地域振興課 ※未申告などにより、市で助成対象の判定ができない場合、確認書が送付されません。福祉課または各支所地域振興課までお問い合わせください</p>	福祉課 総合相談室 (☎75-8941)
		ホームページ

【その他の支援事業】

- タクシー事業者緊急支援事業
燃料費高騰の影響を受け、負担増が続いているタクシー事業者へ支援金を支給
- フードバンク活動支援事業
フードバンク2団体へ食料品などの購入費用を助成
- 福祉施設物価高騰対策緊急支援事業
物価高騰の影響を受けている障がい福祉サービス事業所へ支援金を支給
- 介護施設物価高騰対策緊急支援事業
物価高騰の影響を受けている介護事業所へ支援金を支給
- 病院物価高騰対策緊急支援事業
電気料などの高騰の影響を受け、負担が増大している病院へ支援金を支給
- 稻作経営緊急支援事業
肥料代が高騰したことで経営が圧迫している飼料用米や米粉用米を作付けしている農家へ支援金を支給
- 飼料等価格高騰対策緊急支援事業
飼料代が高騰したことで経営が圧迫している畜産農家へ支援金を支給

物価高騰に対する支援情報をお知らせします

エネルギー・食料品価格などの物価高騰の影響を受けている市民の皆さまや市内事業者の方へ、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金などを活用し、各種支援を実施します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

事業名	内容	担当課
くらし応援商品券	<p>物価高騰の影響を受けている市民の生活支援と消費活動の下支えによる市内経済の活性化を図るために、商品券を配布します。</p> <p>【対象者】 令和8年1月1日現在で市に住民登録がある人 令和8年1月2日から令和8年3月31日に出生した新生児</p> <p>【配布額】 一人1万円分の商品券（千円券×10枚づり） ※内訳：全ての取扱店で使える共通券 6枚 市内に本社（本店）がある取扱店で使える専用券 4枚 ※世帯ごとにまとめて配布します</p> <p>【配布方法】 窓口で受け取る場合（早期に受け取りを希望する場合） 引換場所：市役所または各支所 引換方法：2月中旬以降に郵送で届く「引換券」を持参 引換期間：3月5日(木)～16日(月) ※詳細は「引換券」をご覧ください</p> <p>【郵送で受け取る場合】 発送時期：3月19日(木)以降 ※お届けに期間を要する場合がありますので、ご了承ください</p> <p>【使用期間】 3月5日(木)～9月30日(水)</p>	地域経済振興課 経済振興室 (☎75-8942)
畠作農業者肥料高騰対策事業補助金	<p>肥料価格高騰の影響を受けている畠作農家へ農業経営の維持・安定を図るために支援します。</p> <p>【支給対象者】 令和7年度中に出荷や販売を目的とした畠作物などを10a以上作付けし、令和8年以降も農業経営を継続する人 令和8年1月1日現在で市に住民登録がある人 市税などの滞納がない人</p> <p>【支給額】 積10a当たり2千円（上限50万円） ※1a未満切り捨て</p> <p>【支給日】 3月中旬</p> <p>【申請方法】 【提出先】農林水産課または各支所産業建設課 ※新規で申請する場合は、お問い合わせください</p>	農林水産課 農業振興室 (☎53-3369)

神林地域	
担当区域	氏名(町名・集落名)
松沢、岩野沢、山田	佐藤修一(松沢)
飯岡、河内	小田礼司(飯岡)
桃川	近さと子(桃川)
指合、南大平	佐藤孝雄(指合)
殿岡、小出	尾方貞一(小出)
有明	角田百合(有明)
山屋、上助渕	八藤後文博(上助渕)
下助渕、里本庄	加藤浩美(下助渕)
七瀬、志田平	佐藤良浩(七瀬)
川部、小岩内	高野泰子(小岩内)
湯ノ沢	小池直美(湯ノ沢)
葛籠山、平林の一部	未定
平林の一部	木村一男(平林)

神林地域	
担当区域	氏名(町名・集落名)
宿田	吉村弘隆(宿田)
牛屋	長谷部善一(牛屋)
福田、赤松	未定
北新保、長松	川崎巳喜雄(北新保)
塩谷4、5、6、7区	野澤康子(塩谷)
塩谷1、2、3区	渡邊加代子(塩谷)
塩谷8区	野澤敏男(塩谷)
南田中	大倉久美子(南田中)
牧目、九日市	森田和之(九日市)
松喜和、小口川、新飯田	未定
今宿、大塚、潟端、高御堂、岩船駅前	未定

朝日地域	
担当区域	氏名(町名・集落名)
大場沢、熊登	角一大樹(大場沢)
古渡路	八藤後なり子(古渡路)
あけばの	菅原多佳子(あけばの)
小川	長谷部まり子(小川)
十川	田村浩子(十川)
下新保	小田輝子(下新保)
笹平、瑞雲	齋藤一栄(笹平)
釜杭、小揚	齋藤澄子(小揚)
岩崩、茎太、千縄	藤原由喜子(茎太)
新屋、中新保	未定
堀野、石住、上中島	貝沼みづ(堀野)
布部	佐藤禎子(布部)
高根	遠山圭一郎(高根)
北大平	宇鉄文男(北大平)
閑口	海沼順一(閑口)

朝日地域	
担当区域	氏名(町名・集落名)
黒田	難波けい子(黒田)
中原	鈴木美保子(中原)
猿田、朝日中野、薦川	板垣裕子(朝日中野)
岩沢	本間玲子(岩沢)
寺尾、宮ノ下、下中島	渡邊正夫(下中島)
鵜渡路、上野	富樫浩平(鵜渡路)
川端、猿沢	齋藤利文(猿沢)
檜原	太田壽恵子(檜原)
板屋越	渡辺祐美子(板屋越)
塩野町	小田敦子(塩野町)
松岡、早稻田	相馬婦美子(早稻田)
原小須戸、本小須戸、荒沢	渋谷栄子(原小須戸)
大須戸	板垣尚美(大須戸)
蒲萄	未定

山北地域	
担当区域	氏名(町名・集落名)
府屋(学校町)、岩崎	未定
府屋(本町、浜町の一部)	渡邊みよ子(府屋)
府屋(浜町の一部、駅前通)	加茂和恵(府屋)
中浜、伊吳野	未定
堀之内、大谷沢	未定
温出、塔下	富樫悦子(塔下)
杉平、遅郷、岩石	五十嵐まさこ(岩石)
荒川口、朴平	石橋光子(朴平)
小俣	佐藤ルミ子(小俣)
大代、雷	木村喜智子(雷)
中継	菅原順子(中継)
山熊田	大滝あさ子(山熊田)
大沢、大毎の一部	未定
大毎の一部	渡邊律子(大毎)

山北地域	
担当区域	氏名(町名・集落名)
北中、中津原	大滝眞智子(北中)
北黒川、荒川	斎藤誠(北黒川)
鵜泊、寝屋、碁石	本間健二(鵜泊)
勝木、間瀬	高橋紀子(勝木)
下大蔵、立島、長坂・遠矢崎、佐藤エツ子(立島)	佐藤エツ子(立島)
板屋沢・垣之内	大滝良子(北田中)
北赤谷、下大鳥、北田中、上大鳥	大滝良子(北田中)
浜新保、桑川、笹川	鶴巻肇(桑川)
板貝、今川	中村美恵子(今川)
脇川	渡辺一弥(脇川)
寒川の一部	未定
寒川の一部、芦谷	藤原順二(寒川)
越沢	斎藤りえ子(越沢)

主任児童委員 (敬称略、任期は令和10年11月30日まで)

全域	
担当区域	氏名(町名・集落名)
村上南小学校区	小田加代子(南町二丁目)
村上小学校区	藤田亮(加賀町)
山辺里小学校区	田澤清子(天神岡)
岩船小学校区	佐藤八重子(岩船下大町)
瀬波小学校区	岩佐未紅(緑町二丁目)
荒川地域	川村三千男(藤沢)
荒川地域	遠山栄子(金屋)

全域	
担当区域	氏名(町名・集落名)
神林地域	未定
神林地域	未定
朝日地域	大勝イク子(下新保)
朝日地域	鈴木信之(高根)
山北地域	板垣ちい子(碁石)
山北地域	菅原比都弥(寝屋)



Q. 民生委員に相談したいときはどうしたらいいですか？

A. 福祉課総合相談室にお問い合わせください。担当地区的民生委員を紹介します。

Q. どんな人が民生委員になりますか？

A. 地域の実状に詳しくて、福祉活動に理解と熱意がある人が選ばれます。年齢や職業に制限はありませんが、地域からの推薦が必要になります。



新しい民生委員・児童委員、主任児童委員を紹介します

問福祉課総合相談室(☎75-8941)

民生委員・児童委員は、地域の皆さん立場に立って暮らしを支援したり、子育てや高齢者の介護、健康・医療に関することなど、生活中で気になっていることを聞いてくれる相談役です。お気軽に相談してください。なお、未定区域の相談は、福祉課総合相談室(☎75-8941)まで連絡してください。

また、主任児童委員は、地域全体の児童福祉に関わる問題を専門的に担当しています。担当区域の民生委員・児童委員など協力して、子どもと保護者が抱えるさまざまな問題の相談や支援活動を行っています。

民生委員・児童委員 (敬称略、任期は令和10年11月30日まで)



村上地域	
担当区域	氏名(町名・集落名)
羽黒町	建部佐登美(羽黒町)
鍛治町	板垣孝子(鍛治町)
若葉町	佐藤民子(若葉町)
希望ヶ丘住宅、中川原団地	未定
肴町	未定
大欠	新井田優子(大欠)
幸町	萩原幸子(幸町)
田端町	未定
山居町一丁目	滝波智衛(山居町一丁目)
山居町二丁目	竹田秀明(山居町二丁目)
山居町二丁目	佐藤直子(山居町二丁目)
南町一丁目	未定
南町二丁目	未定
飯野桜ヶ丘、飯野西	瀧谷紀子(飯野桜ヶ丘)
飯野一丁目、飯野二丁目	菅原順一(飯野二丁目)
飯野三丁目	渡辺滋子(飯野三丁目)
長井町、上町	稻垣晴一(上町)
大町、寺町	未定
小町、加賀町	未定
庄内町	栗山佐洋子(庄内町)
久保多町	未定
片町、上片町	大場祐子(片町)
泉町	高橋恵美子(泉町)
塩町	齋藤里美(塩町)
大工町、細工町	遠藤博子(細工町)
安良町、小国町	未定
羽黒口	荒井晶子(羽黒口)
二之町	鈴木真知子(二之町)
三之町	吉村譲(三之町)
堀片	久保朝子(堀片)
新町	未定
杉原、石原	小山佳代(杉原)
山辺里	小田順子(山辺里)
山辺里	鈴木智子(山辺里)
四日市、天神岡、西興屋	小田信子(西興屋)
仲間町、坪根、上相川、	未定

荒川地域	
担当区域	氏名(町名・集落名)
貝附、花立	伊藤文雄(花立)
荒島、春木山	後藤智秀(春木山)
上鍛冶屋、下鍛冶屋(上・中の一部)、梨木	池田幾男(上鍛冶屋)
下鍛冶屋(中の一部・下)	坂上正信(下鍛冶屋)
切田	未定
十文字、野口、坂町住宅	未定
坂町(本村)	小淵悦子(坂町)
坂町(山の口)、田屋	齋藤亮子(坂町)



図書館へ行こう！

新着図書情報

◆愛しいチグサ（島田莊司）講談社
◆ナズナのたんけん（おくやまひさし）少年写真新聞社
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

◆ウインタードラゴン（ラップランドに降る雪）
(清水美奈子/作・絵、幻冬舎メディアコンサルティング)

村上市出身の作者による絵本です。冬の神様の使いであるドラゴンと、遊牧民の少年エイナルの心温まる物語。自然の大切さを教えてくれる一冊です。

紹介者
図書館司書I

今月の読み聞かせ

中央図書館（午前11時～）
3日(火)、7日(土)、10日(火)、
14日(土)、21日(土)、28日(土)
荒川図書室
(午後1時30分～)
15日(日)

中央図書館今月の休館日

2日(月)、9日(月)、13日(金)、16日(月)～20日(金)、24日(火)

村上税務署からの確定申告のお知らせ

問村上税務署（☎53-3141）

【マイナンバーカードを使って自宅からe-Taxで確定申告】
スマートフォンやパソコンから国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用するe-Taxが便利です。

【所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場】

期 2月16日(月)～3月16日(月) 午前9時～午後4時
(受付：午前8時30分～ 土・日曜日、祝日を除く)

場 村上税務署 1階会議室

他・申告会場では、マイナンバーカード方式によるスマートフォン申告を行っています。マイナンバーカードと以下のパスワードを準備して来場してください。

- ▶署名用電子証明書（英数字6～16文字）
- ▶利用者証明用電子証明書（数字4桁）
- ・上記の期間前に相談を希望する場合は、電話で事前に予約をしてください。

申告書作成コーナー



マイナポータル



国税庁LINE



パブリックコメント「皆さんのご意見をお聞かせください」

問上下水道課業務室（☎66-6190）

意見書の提出方法など詳しくは、市ホームページをご覧になるかお問い合わせください。

案件名 令和8年度水道水質検査計画（案）

期 2月5日(木)～2月25日(水)

閲覧場所 上下水道課業務室、企画戦略課企画政策室、荒川・朝日・山北支所産業建設課



スマホの相談教室を開催します！

問企画戦略課デジタル化推進室（☎75-8924）

村上市地域おこし協力隊員がスマートフォンの操作方法などの疑問にお答えします。
他一人ずつ相談を受けるため、お待ちいただく場合があります。ご了承ください。

[スケジュール] ※開催時間は、午後1時～4時です

2月	10日(火)	マナボーテ村上
	13日(金)	荒川地区公民館
3月	18日(水)	神林農村環境改善センター
	20日(金)	総合文化会館
3月	25日(水)	マナボーテ村上
	27日(金)	さんぽく会館
3月	10日(火)	マナボーテ村上
	13日(金)	荒川地区公民館
3月	18日(水)	神林農村環境改善センター
	19日(木)	総合文化会館
3月	25日(水)	マナボーテ村上
	27日(金)	さんぽく会館

税に関する無料相談会

問関東信越税理士会村上支部（☎56-7708）

2月23日(月・祝)の税理士記念日に合わせて、税理士が不動産所得や相続税などの相談に応じます。

時 2月24日(火) 午前10時～午後4時

場 各税理士事務所

申相談を希望する場合は、事前に税理士事務所に申し込みください。

他秘密は固く守られます。マスク着用をお願いします。

事務所名	電話番号	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	080-5073-2294	田端町13番19号
木村 健太 税理士事務所	53-2218	田端町13番19号
宍戸由喜夫 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

定30人程度 ある人	対統計調査の仕事に興味関心のある人	内「統計調査の概要と説明」「自 分も相手も大切にするコミュニケーション」	場マナボーテ村上	コミニュニケーション講座
時3月5日(木)	午後1時30分～3時30分	時3月5日(木)	午前10時～11時	時3月5日(木)

対15～49歳までの就職を目指している人	場瀬波地域ミニユニアセントラル	内「49歳までの就職を目指している人」	時2月19日(木)	申事前に下越地域若者サポートステーション
時2月19日(木)	午前10時～11時30分	時2月19日(木)	午前10時～11時30分	時2月19日(木)

内「ウォーキング、ストレッチなどを楽しむ」	場総合文化会館	内「ウォーキング、ストレッチなどを楽しむ」	時2月20日(金)	申愛ランドあさひ（会員300円）
時2月20日(金)	午前10時～11時	時2月20日(金)	午前10時～11時	時2月20日(金)

受けでみませんか？

職業興味検査（VRT）を

どんな仕事や業種に興味、関心があるかを知ることができる無料の検査です。職業選択に迷っている人、今までと違う仕事をしたいと思っている人には特にお勧めです。

問申2月20日(金)までに総務課情報管理室（☎53-3367）

内運動遊び、マット運動などキット運動など

問申事前に愛ランドあさひ（会員300円）

内運動遊び、マット運動、サークル活動など

内運動遊び、マット運動など



12/13 冬のおいしさ伝えたい

笹川流れハーバーマーケット～冬の海鮮汁フェア2025～(桑川漁港内特設会場)

笹川流れ近海で水揚げされる冬の魚介類を海鮮汁などで提供し、食の魅力を伝えたいという思いで開催されているこのイベント。当日は14店舗が出店して自慢の料理や商品を提供したほか、岩牡蠣の殻の積み上げた高さを競う「全日本岩牡蠣の殻積み上げ選手権」が行われ、30人以上が挑戦して会場内はにぎわいを見せました。

来場者からは「楽しかった、また行きたい」、「冬の定番イベントとして続いてほしい」といった声が上がってきました。



▲にぎわう会場で提供された「エゾちゃんこ鍋」

12/17 中学生から避難について学ぶ

ジュニア防災リーダー研修発表会(神林支所)



▲区長さんに向けて発表する中学生

12/23 SNSと正しく付き合うために

SNS講演会(荒川中学校)

少年サポートセンターの方を講師に招き、SNSにまつわるさまざまなトラブルやスマートフォンの安全な使い方について講演会を開催。SNSはいろいろな情報を得るうえでとても便利なツールである一方、投稿のなりすましや金銭面の被害、インターネット上のいじめなどの危険性について、具体例を交えた説明がありました。

参加した生徒からは積極的に質問が出され、SNSやインターネットの利用について理解を深める機会となりました。



▲具体例から、SNSの注意点を学びました

1/15 祖父母と園児で団子の木を飾り付け

団子の木飾り(猿沢保育園)



▲祖父母と協力して飾り付けしました

朝日地域の保育園では、小正月に合わせて、五穀豊穫や無病息災、子孫繁栄を願い、年長児とその祖父母が協力して、団子の木を飾っています。猿沢保育園では、園児が大切に育てたお米の粉を混ぜ、米粉入り団子を作り飾り付けしました。

参加した祖父母は、「元気な子どもたちの声が聞けて良かった。これからも元気に育ってほしい」と、孫の成長を温かく見守っていました。

令和7年中の市内の災害状況

間消防本部総務課消防広報係 (☎53-7221)

新潟県における火災の出火原因のうち、「たき火」、「たばこ」が多く、冬季は「ストーブ」が上位になります。

冬は乾燥と強風で出火や延焼しやすく、ストーブの周りに洗濯物を干さない、可燃物を置かない、灯油タンクのキャップはしっかり閉めるなどの注意を心がけてください。

救急車の適正利用に協力してください

間消防本部警防課救急係 (☎53-7223)

市消防本部では、昨年3,302件の出動に対して3,181人（速報値）が搬送となり、そのうち1,153人が軽傷で、入院の必要がありませんでした。救急車の要請が同時に重なると、重症の方への対応が遅れる場合があります。

胸の痛みや突然の息苦しさ、意識の異常など「いつもと明らかに違う」症状の場合は迷わず119番へ連絡してください。

また、日中から症状があるが受診を我慢して、夜間や休日に救急要請が行われる場合もあります。診療時間内は、専門的な検査や治療が受けられるので、早めの受診が安心です。

市内の災害の状況

単位：件

	令和5年	令和6年	令和7年
火災	21	12	19
救急	3,046	3,134	3,302
救助	35	37	28

迷ったときは

- ▶AI救急相談アプリ (LINE)
- ▶救急医療電話相談 #7119 (15歳以上) / #8000 (15歳未満) を活用してください。

住宅用火災警報器の点検をしましょう

間消防本部予防課予防係 (☎53-7222)

警報器のボタンを押すなどして、動作を確認し、音が鳴らない場合は電池切れや機器の故障が考えられます。

また、住宅用火災警報器は10年を目安に交換しましょう。古いものは電子部品の劣化などで正常に作動しない場合があります。点検を行い、大切な命を守りましょう。

(仮称)新潟県村上市及び胎内市沖洋上風力発電事業環境影響評価準備書を縦覧します

間村上胎内洋上風力発電株式会社 新潟事務所 (許認可チーム ☎070-2485-3531)

縦覧期間

3月3日(火)～4月3日(金)
午前8時30分～午後5時15分
※土・日曜日、祝日を除く

縦覧場所

環境課環境政策室や各支所地域振興課市民生活室、村上地域振興局など

意見書の提出

縦覧場所に備え付けの意見書箱へ意見書を投函するか、4月17日(金)までに郵送してください。

※当日消印有効

【郵送先】

〒950-0087
住所：新潟市中央区東大通2-4-10 日本生命
新潟ビル9階
宛先：村上胎内洋上風力発電株式会社 新潟事務所 許認可チーム

「休日労働相談会」を開催します

間新潟県労働相談所 (☎025-281-6110)

労働に関する悩み事について社会保険労務士、労働相談所職員が相談をお受けします。お気軽にご利用ください。

時 3月1日(日)・8日(日)・15日(日)

午後1時～4時30分

場

- ・新潟県労働相談所 (新潟市中央区新光町4番1号)
- ・長岡地域振興局庁舎 (長岡市沖田2丁目173番地2)
- ・上越地域振興局 (上越市本城町5-6)

相談方法

電話または対面、オンライン形式 (Teams)

※対面、オンライン相談は要予約

他相談は無料で、秘密は固く守られます。

食推おすすめレシピ



※ 12月11日から1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

村上地域	帆乃の荒川地域	木村渡邊	仁井田須貝岩佐中山山岸鈴木	樹季希和わ愛華朋ともか（出生児）
岩沢	翔	千熙	健太郎	涼夏祐介司大雅宗之
和剛			紀之	
中原	七湊	下銀治屋	上相川田端町肴町大欠	飯野二丁目上片町
				（行政区または住所）

おたんじょう

村上地域	佐々木伊藤高橋太田伴田松田佐藤丸山	（氏名）
高橋	小田大倉鈴木佐藤伊藤和田	荒木佐藤太田伴田松田佐藤丸山
磯部	長谷川瀬賀松村齋藤鈴木大倉	（氏名）
吉榮	小田金蔵佐藤伊藤和田	荒木佐藤太田伴田松田佐藤丸山
トキエ	田中金蔵佐藤伊藤和田	（氏名）
86 90	76 91 87 88 94 86 93 90 65 74 65 72 88 91 64 81 89 96 71 84 77 90 89 93	（年齢）
坂町	羽黒町西興屋新町下山田岩ヶ崎細工町塩町早川松山緑町五丁目久保多町長井町羽黒町間島岩船地蔵町	（行政区または住所）
佐々木	羽黒町西興屋新町下山田岩ヶ崎細工町塩町早川松山緑町五丁目久保多町長井町羽黒町間島岩船地蔵町	（行政区または住所）

おくやみ

神林地域	田岸長谷川信伊藤川又高鳥渡邊伊藤矢野小川齊藤田中一ノ瀬	（氏名）
相馬	板垣鈴木木村石田高田三科平山齋藤齋藤磯部齋藤田中岸	（氏名）
藤原	（氏名）	（氏名）
ウメ子	（氏名）	（氏名）
90 78	99 94 75 98 89 73 75 72 89 80 62 96 83 78	89 78 84 94 82 98 79 89 99 90 89 85
高根	殿岡平林七湊牛屋宿田今宿七湊河内飯岡松喜和飯岡福田牧目塩谷	海老江花立切田下銀治屋大津花立坂町海老江田島藤沢荒川松山海老江
あけぼの	（氏名）	（氏名）

（氏名）

山北地域	岩沢飛田野水島高橋本保小田中山	（氏名）
渡邊富樺大滝加藤齋藤小林岩田	（氏名）	（氏名）
民藏カツエ節子ミヨキ修吉淳子キユ子一男	（氏名）	（氏名）
85 99 58 97 91 63 94 84	84 91 94 85 69 95 86	
桑川大代北中大毎越沢小俣府屋本町浜新保	岩沢小揚猿沢大場沢布部大須戸	

おたんじょう

人口と世帯数 (1月1日現在)

人口	52,228人（-112）
男	25,088人（-56）
女	27,140人（-56）
世帯数	21,980世帯（-24）

※（ ）は前月比

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 間保健医療課健康サポート室（☎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

コーンとツナのサラダ混ぜごはん

調味料は市販のフレンチドレッシングでも代用可能です。



〈材料 4人分〉

レタス…4枚 オータムポエム…1/2束 ツナ缶…2缶（正味140g）
コーン缶…1/2缶 ごはん…2合分
A オリーブオイル…大さじ1/2 塩…小さじ1/2 こしょう…少々
酢…大さじ2

〈作り方〉

- レタスは洗って2cm角に切り、キッチンペーパーで水分を拭く。
- オータムポエムは洗って2cmに切って、茹でた後によく絞る。
- ツナ缶の油とコーン缶の水気は切っておく。
- ボウルにごはんを入れて、混ぜ合わせたAを混ぜる。
- ごはんの上に、レタスやオータムポエム、ツナ缶、コーン缶を、彩り良く盛り付ける。

栄養価（1人分）

エネルギー389kcal たんぱく質11.9g 脂質11.7g 炭水化物62.5g 食塩相当量1.0g
ポイント：主食や主菜、副菜のそろったバランスのよい食事になります。地元のオータムポエムを使って、おいしく食べましょう。

地球にイイコト EC0アクション ⑥

～環境フェスタ 環境俳句・川柳コンテストを紹介～

間環境課環境政策室（☎75-8933）



環境について一首詠んでみたよ！ 小中学生の皆さんありがとうございました！

10月5日（日）に開催された「環境フェスタ村上2025」では、村上第一中学校地域協働本部「だすけ村上」の呼びかけにより、市内小中学校から465作品が集まりました。その中から入賞作品を紹介します。

※敬称略

金賞	この世界 ガスや燃料 電気化へ リサイクル 捨てる勇気と 拾う知恵	村上小学校	6年 前田 琳太朗
〃	木を植えて 大事な森に 恩返し	山北中学校	2年 斎藤 蓮心
銀賞	夜の山 水辺を照らす 姫虫	朝日さくら小学校	6年 富樺 陽葵
〃	十七の 目標目指し（SDGs）いざ対策	村上小学校	6年 松本 慶
銅賞	夏の暮れ 広がる黄金 稲畑	村上第一中学校	3年 横山 千尋
〃	行動で 未来を守ろう 私たち	保内小学校	4年 鈴木 利宗
特別賞	ぜったいに ごみをポイすて するわけねえ	金屋小学校	5年 近藤 利憲
〃	海と山 世界を守る 私の手	村上南小学校	6年 越善 ななみ
〃	海に降る 誰かが捨てた ゴミの雨	山北中学校	3年 本間 玲奈



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)
- 郵便番号
- 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



「記念写真プラン」

二十歳のステキ 写真に残しませんか?

夏季の成人式開催地域の皆様に好評です♪

~プラン内容~

写真・着付・振袖一式

襦袢・プレス料金

税込み 70,510円

新柄・人気柄

価格は一緒♪



新発田市舟入町3-6-20 ショッピングセンターPIO21

坂りん PIO 店 0254-24-5040 2月28日迄開催中!

〈有料広告〉

編集後記

▶年末年始につい食べすぎてしまい、少し体が重く感じられるようになりました。そこで、寒くなりおろそかになっていたランニングを再開し、週に2回、30分程度走っています。まだ大きな変化は感じられませんが、走った後は気分もスッキリして、リフレッシュになっています。「継続は力なり」を励みに、無理をせず自分のペースで体を動かしながら、今年も気持ちよく汗をかいていきたいと思います。(横山)

今月は高南保育園
のこの2人



電子申請



X



LINE



Facebook



YouTube



Instagram