

市報

あふれる笑顔のまち村上

Public Relations Murakami

むらかみ

Mar 2026

3

No. 216

平野歩夢選手、感動をありがとう
ミラノ・コルティナ五輪
スノーボード男子ハーフパイプ決勝
パブリックビューイング



超えてゆけ。



主な内容

- ② 春の引っ越しシーズン 手続きはお早めに
- ④ 地域おこし協力隊活動報告!
- ⑤ 身近で小さな支え合いの仕組みづくり
- ⑬ むらかみの話題

国民健康保険 問保健医療課国保室 (☎75-8931)

お勤め先の健康保険に加入・脱退したとき、ご家族がお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
- ・国民健康保険資格確認書または資格情報のお知らせ ※脱退時のみ
- ・職場の資格確認書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

進学などで市外へ住民票を移しても、学生の場合は、村上市の国民健康保険をそのまま使える制度「マル学」があり、利用するには事前に届け出が必要で

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 問税務課収納対策室 (☎53-3361)

軽自動車税は、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、譲渡や廃棄した場合は、お早めに手続きをお願いします。また、転出する場合も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

車種	届け出先
・原動機付自転車（125ccまで）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県主管事務所 (☎050-3816-1850)
・軽二輪 ・二輪の小型自動車（125cc超） ・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)

ホームページ



水道・下水道 問上下水道課業務室 (☎66-6190)

水道の使用を開始する、または中止する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料金のお支払い方法
(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）

その他

- ・メーターが屋内にある場合には、閉開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

ホームページ



中止申し込み



開始申し込み



春の引っ越しシーズン 手続きはお早めに

春は、新しい暮らしが始まる季節です。進学や就職、転勤などで引っ越しをされる方は、住所変更などの手続きをお忘れなく。早めに済ませておくことで、安心して新生活を迎えられます。また、3月下旬は窓口が混み合いますので、余裕をもってお手続きください。

住民異動届 問市民課市民年金室 (☎75-8930)

※上海府連絡所では一部手続きができない場合があるので、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
市外から引っ越し	転入届	住み始めてから14日以内	・届け出人の本人確認書類（運転免許証など） ・転出証明書（転入時）
市内で引っ越し	転居届	引っ越し後	・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、世帯主変更時）
市外へ引っ越し	転出届	転出前	・マイナンバーカード（家族分）
世帯の代表者の変更	世帯主変更届	変更後14日以内	



マイナポータル



電子申請



窓口に行かずにできる手続きを利用してください

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ができます。右上の二次元コード「マイナポータル」から、利用者登録をして、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が必要です
住民票の写し 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。右上の二次元コード「電子申請」から、ホームページをご覧ください

交付手数料が100円安くなります

コンビニエンスストアなどで午前6時30分から午後11時まで利用でき、窓口での手続きよりも交付手数料が100円安くなります。

証明書の種類	コンビニエンスストアなどでの交付手数料	窓口交付手数料	備考
住民票の写し	200円	300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	300円	印鑑登録のある人に限ります
戸籍謄本・抄本	350円	450円	現在の戸籍のみ交付できます
戸籍の附票	200円	300円	現在の戸籍の附票のみ交付できます



国民年金 問市民課市民年金室 (☎75-8930)

次のような時は、国民年金の手続き（申請）が必要になります。

- ・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、国民年金への加入を継続するとき など
- ※在学中の学生を対象に、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

- ・基礎年金番号またはマイナンバーを確認できるもの
- ・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
- ・離職票 ※免除申請時

ホームページ



住み慣れた地域で暮らし続けるために 身近で小さな支え合いの仕組みづくり

岡介護高齢課地域包括支援センター (☎75-8937)

高齢になり足腰が衰えると、日常生活にさまざまな支障が生じ、それまでできていたことが難しくなります。例えば、ゴミ出しや買い物などは、介護の専門職でなくても、地域の中で支え合いながらできることです。「互近所ささえ～る隊」は、高齢者のちょっとした困りごとを、身近な地域のつながりの中で支え合えるよう、それぞれの地域に合った支え合いの仕組みづくりを進める活動を行っています。

村上市（1層）互近所ささえ～る隊

「それなら私もできるかも！ささえあい10事例」として、空き家を活用した集いの場や日頃の回覧板の受け渡しを通じた声掛けなど、各地域で行われているささえあい活動をささえ～る隊員やまちづくり協議会の担当で学習しました。

※村上市（1層）互近所ささえ～る隊は、各地域互近所ささえ～る隊、生活ささえ愛隊長で構成され、各地域に共通する課題の解決や市全体に支え合いの仕組みづくりを働きかけるための会議体です



▲今日からできるささえあい10事例



▲大津集落で行われた集落点検

あらかわ互近所ささえ～る隊

集落支援員が収集した集落点検の課題から、地域のつながりを継続させるには、どうしたらよいか検討しました。



▲集落での第一歩発表会

かみはやし互近所ささえ～る隊

各集落の区長を対象に「集落での第一歩発表会」を開催。人口減少による「村仕事」の担い手不足を補うため、「草刈り協力会」を発足させた取り組みや災害時の車中泊を想定した車中泊キャンプイベントの取り組みなどが発表されました。



▲山北地域で利用できるサービスや情報をまとめました

さんぽく互近所ささえ～る隊

まちづくり協議会の委員の皆さんと共同で、山北地域の生活支援に関する資源を一冊にまとめた「さんぽく暮らしのミカタ帖」を作成しました。区長や民生委員、ケアマネジャーなど、地域の支援者の皆さんに向けて配布しています。

むらかみ互近所ささえ～る隊

各地域の文化祭などで「支え合い」の周知活動を行ったり、町内の座談会で「支え合い」について語り合う場を設けました。

また、各地区では、まちづくり協議会や互近所ささえ～る隊が協力し、地域全体の茶の間やまちカフェを開催し、つどいの場として定着しています。

あさひ互近所ささえ～る隊

社会福祉法人の空き車両を活用し、住民の運転・添乗ボランティアによる買い物支援を行いました。

また、高齢男性が気軽に集える場をつくるにはどうしたらよいか、さまざまな視点から検討を重ねています。

地域おこし協力隊活動報告！

岡市民課自治振興室 (☎75-8926)

ホームページ



秋山 雛乃
あきやま ひなの
・着任日 令和7年6月1日
・活動地域 市内全域
・活動内容 スマホ教室の開催など
・活性化

スマホ教室や相談会で市民の皆さんの「困った」に寄り添えることが私の最高の喜びです。これからも、皆さんがもっと笑顔になれるよう、デジタル化のお手伝いに全力で取り組みます！



▲スマホ教室の様子



▲相談教室(個別相談会)の様子



渡邊 佳穂
わたなべ かの
・着任日 令和7年10月1日
・活動地域 笹川流れ沿岸地域
・活動内容 「食」を活かした地域活性化
・活性化

着任して間もなく携わった「岩牡蠣の殻積み上げ選手権」「笹川流れハーバーマーケット」は多くの方に楽しんでいただきました。今後も地域の皆さんが楽しめるようなイベントを企画します。



▲イベントでの調理の様子



▲岩牡蠣の殻積み上げ選手権



丹羽 梢
にわ こうすえ
・着任日 令和5年4月1日
・活動地域 山熊田集落
・活動内容 羽越しな布の継承

この3年間でしな布作りの基礎技能を習得し、そのさらなる向上、しな布の草木染めや新商品の開発、情報発信、ホームページ制作などに努めました。今後もしな布の存続のために奮闘していきます。



▲機織りの様子



▲染め糸を織り込んだしな布



高坂 龍己
たかさか りゅうき
・着任日 令和6年7月1日
・活動地域 山北地域
・活動内容 有害鳥獣対策

地域の方から相談を受けながら、有害鳥獣対策の活動を行っています。電気柵の確認や見回り、捕獲対応などを通して、地域の被害軽減に取り組んでいます。今後も地域の皆さんと協力し、安全で暮らしやすい環境づくりを目指していきます。



▲電気柵設置の様子



▲自分で製作したわな

市報を音読した音声データを村上市ホームページで公開しています。文字を読むことが困難な視覚に障がいのある方や外国出身の方などは、ぜひご利用ください。



お知らせ

Information

市報むらかみ
ホームページ



■省略記号
時日時・期間 場場所 内容 講師 対象 定員・募集人数
¥料金・参加費 持ち物 申し込み 問い合わせ ☎電話
FAX ④メール 他その他
注)対どなたでも 定特になし ¥無料 申不要(直接会場へ)の
場合は、記載なし

■電話、ファクス、Eメールの記載がある場合は、そこから申し込み可

今月の市税などの納期限

3月31日(火)

- ・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



市宮あらかわゴルフ場
3月14日(土)オープン(予定)

天候などによりオープンが遅れる場合がありますので、事前にお問合せください。

市宮あらかわゴルフ場
(☎62・1100)

「ごみの分け方・出し方ガイドブック」に掲載する広告を募集します

令和8年6月に「ごみの分け方・出し方分別冊子」改訂版の発行を予定しています。冊子の製作費用には、市内の事業所の皆さまからの協力による広告収入が充てられます。

3月から、市と協定を提携し

ている(株)サイネックスの担当者が各事業所にお伺いします。広告の掲載をご検討ください。環境課生活環境室(☎75・8932)

児童扶養手当、特別児童扶養手当の手続きはお早めに

住所や金融機関に変更があった場合、手続きをしないと受給できない場合があります。また、新たに受給対象となった場合は申請してください。

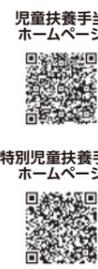
支給月

- ・児童扶養手当 5・7・9・11・1・3月
- ・特別児童扶養手当 4・8・11月

持印鑑、通帳、各手当の証書など
問「児童扶養手当」ごとも課子育て支援室(☎75・8939)

9)または各支所地域振興課地域福祉室

「特別児童扶養手当」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



児童扶養手当 ホームページ



特別児童扶養手当 ホームページ

子ども医療の受給者証の変更手続きを忘れずに

住所や健康保険の資格情報に変更があった場合、子ども医療の変更手続きが必要です。なお、都合により来庁が難しい場合は、電子申請をご利用ください。

問ごとも課子育て支援室(☎75・8939)



電子申請

第2回村上市地域福祉計画審議会

第3期地域福祉計画の策定に向けた審議会を開催します。傍聴を希望される人は、お気軽にお越しください。

期3月13日(金)午後1時30分～
場マナーテ村上
問福祉課総合相談室(☎75・8941)

地域計画変更案を縦覧します

農家や地域の皆さんの話し合いにより、目指すべき地域農業の姿を書いた「地域計画」の変更案を縦覧します。市ホームページをご覧ください。

時3月2日(月)～16日(月)
問農林水産課農業振興室(☎53・3369)



ホームページ

令和8年度
国税専門官採用試験

試験区分

国税専門A(法文系)、国税専門B(理工・デジタル系)

受付期間 3月23日(月)まで
他受験資格や試験日、申し込み方法など詳しくはホームページをご覧ください。

問関東信越国税局人事第一課試験係(☎048・600・3111)



国税庁 ホームページ



人事院 ホームページ

手ぶらで農業体験！
朝日まほろば夢農園利用者募集

営農サポート付き貸し農園です。安心安全な野菜を自分の手で作ってみませんか？

場猿沢地内(道の駅朝日脇)
時4月1日(水)から令和9年3月31日(水)
募集区画 50㎡×8区画

¥年額3万円(1万円分の特典付き)
問朝日支所産業建設課産業観光室(☎72・6883)



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

まほろば町
英語英会話教室
Enjoy English

〈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〉

他社ローンの見直しで、
毎月の使えるお金が増えるかも!?

いろいろなローンの見直し・借換えに対応!

住宅ローン、マイカーローン、フリーローン、教育ローン、カードローンやキャッシング、etc.

キャンセルOK! / ネットカンタン仮申込はこちら

ろうきん村上支店 Tel.0254-52-1251

〈有料広告〉

家族葬専門式場「ここだけの家族葬 やえ」オープン!!
(村上郵便局前)

「やえ」は「八縁」と書き、無限の縁をつなぎ、大切な方を見送るための場です。数名から30名程度の参列に最適で、安心明瞭なセットプランを提供させていただきます。

ここだけの家族葬 やえ 株式会社 會徳屋
AIZUYA group 村上市上助町1777-4
村上市田端町5番2号 TEL (0254) 75-8081 TEL (0254) 52-1101

〈有料広告〉

市民ギャラリーの展示作品を募集しています

期1団体(個人) 最長14日間
場 マナボータ村上1階エントランスホール
対生涯学習活動をしている団体や個人
展示できるもの
書道や絵画、生け花などの学習成果物
申 3月25日(水)までにマナボータ村上に備え付けの申請書を提出してください。 ※期間終了後も随時受け付けます
問 マナボータ村上
(☎53・2446)

もよおし

第42回城下町村上に伝わるひな人形展

村上藩主内藤家旧蔵の雛人形をはじめ、商家・旧家に伝わるひな人形、お道具、押し絵雛など数多くの雛人形を展示します。
時 2月28日(土)～4月5日(日)
午前9時～午後4時30分
場 おしやぎり会館 他
¥ 大人500円
小・中高生250円
問 おしやぎり会館(☎52・1347)

朝日まほろば夢農園交流・PRイベント 旬の村上食材で心も身体も温まる家庭料理を作ろう

時 3月11日(水)
午前9時30分～午後1時30分
場 朝日地区公民館
¥ 500円(材料代)
定 18人(先着順)
持 エプロン・三角巾など
問 申 3月5日(木)までに朝日まほろば夢農園管理組合事務局(☎72・0663)
地域づくり学習会inさんぼく『お』でつながる山北の輪友だち100人できるかな
時 3月15日(日)
午前10時～午後3時30分
場 さんぼく会館
内 第1部 「地域の地域づくり活動報告」「山北中学校3年生の実践活動報告」など
第2部 山北地区まちづくり協議会公式LINE公開イベントなど
他 参加者には昼食に、山北地域で起業を夢見る人たちが作る「海カレイ、山カレイ」、まちづくりの協議会と協働で試作したスイーツを提供します
定 50人程度 ¥200円
問 申 3月5日(木)までに山北支

所地域振興課 自治振興室(☎77・3111) ホームページ



新 歌声・村上

懐かしい歌や青春の歌、童謡、季節の歌などを歌いましょう。
時 3月18日(水)、4月22日(水)、5月26日(火)
※3月18日(水)は、1周年と通算100回目の開催を記念して、ソプラノ歌手の今成寧音氏がゲストとして参加します
場 教育情報センター
定 150人(先着順)
¥ 1回300円(資料代など)
問 新 歌声・村上
(板垣☎53・2409)

S.L.村上ひな街道が運行します

「第27回城下町村上 町屋の人形さま巡り」の開催に合わせて、運行します。
時 3月21日(土)、22日(日) 村上駅 10時56分着
問 村上駅前観光案内所
(☎53・2258)

「村上祭の屋台行事」ユネスコ無形文化遺産登録記念シンポジウム

時 3月21日(土)午後1時30分～
場 教育情報センター

内 パネルディスプレイなど
講 國學院大學観光まちづくり学部 准教授 石垣悟 氏(村上祭保存修理委員会副委員長・元文化庁調査官)
定 200人
問 生涯学習課文化行政推進室
(☎53・7511)

映画「東京原究」上映会

時 3月22日(日)午後1時30分～3時30分
場 教育情報センター
¥ 1000円 ※18歳以下の人、障害者手帳を持っている人、避難者は無料
問 映像から暮らしと環境を考える会(☎56・6779)

新潟県無形民俗文化財 大須戸能 定期能

時 4月5日(日)午後1時～
場 八坂神社能舞台
番組・能「覆覚」「大瓶狸々」
・狂言「針立雷」
問 生涯学習課文化行政推進室
(☎53・7511)

縄文の里・朝日 春の山ごっつおを食べる会

春一番の山菜や保存していた山菜を、定番の天ぷらやサラダなどにアレンジした春御膳です。「食のかたりべ」と共催します。
問 申 愛ランドあさひ各種教室 春の初回無料体験
各種教室の無料体験を3月から実施します。開催日などの詳しい内容は、お気軽にお問い合わせください。
対象となる講座
・フラ(ダンス) 教室
・健康太極拳教室
・ヨガ・スタジオ
・エアロビクス教室
・リラクゼーション・ストレッチ
問 申 愛ランドあさひ
(☎72・1445)

スポーツ

愛ランドあさひ各種教室 春の初回無料体験

各種教室の無料体験を3月から実施します。開催日などの詳しい内容は、お気軽にお問い合わせください。
対象となる講座
・フラ(ダンス) 教室
・健康太極拳教室
・ヨガ・スタジオ
・エアロビクス教室
・リラクゼーション・ストレッチ
問 申 愛ランドあさひ
(☎72・1445)

ウェルネスむらかみ各種教室 無料おためし期間

時 3月31日(木)まで
内 今年度参加したことのない教室の無料体験(1回のみ)
問 申 ウェルネスむらかみ
(☎52・6311)

シニアチャレンジスポーツ

時 4月1日(水)～(月)3回
午前10時～11時30分
場 神林総合体育館
¥ 600円(1回)
他 希楽々の会員登録(無料)が

ジュニアダンス教室 新メンバー募集

時 毎週木・金曜日
午後6時30分～
場 総合文化会館
内 創作ダンス・チャークラス
・3歳～未就学児
・小学校1～3年生
・小学校4～6年生
・中～高校生
・男子

女性のための運動教室

時 4月6日(月)～(月)3回
午後7時～8時
場 神林総合体育館
¥ 700円(1回)
他 希楽々の会員登録(無料)が必要。
問 希楽々(☎66・8119)

第16回悠遊さんぼくクラブウインド・ゴルフ交歓大会

時 4月21日(火)午前8時半～正午
予備日 4月22日(水)
定 120人(先着順)
場 山北球場 ¥1000円
問 申 4月1日(木)までに悠遊さんぼくスポーツクラブ(☎77・2828)

3月の認知症カフェ

Table with 3 columns: かつらんカフェ, リハ大オレンジカフェ, こころろカフェ. Includes dates, times, and locations.



問 申 愛ランドあさひ
(☎72・1445)

小林豊子きもの学院 磯部きもの教室 生徒募集中 村上市岩船横新町2-20 TEL 56-8338

在宅歯科医療連携室 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 0254-62-7747

交通災害共済は、全市町村で行う年会費500円の助け合いの制度です。インターネットからのご加入の場合、年会費は400円となります。インターネット加入はこちらから

Table with 3 columns: 日, 内容, 金額(税込). Lists training courses and fees.

<有料広告>

<有料広告>

<有料広告>

<有料広告>

農業委員・農地利用最適化推進委員を募集します

問農業委員会事務局 (☎66-6120)

■農業委員

募集人数	20人 (市内全域を対象に募集します。担当地域ごとの募集ではありません)	報酬	39,400円 (月額)
任期	8月1日～令和11年7月31日 (3年間)		
職務内容	・農地の権利移動などの許認可および農地転用許可に関する総会 (毎月開催) での審議 ・担い手への農地集積・集約化 ・遊休農地の発生防止・解消 ・新規就農新規参入の促進など		
応募資格	次の全てに該当する人 ・農業に関する見識を有する人 ・農地などの利用の最適化を推進するために活動ができる人 ・農業委員の業務を適切に行うことができる人		
応募期間	3月12日(木)～4月10日(金)必着		

■農地利用最適化推進委員

募集人数	19人 (村上地域3人、荒川地域3人、神林地帯5人、朝日地域6人、山北地域2人)	報酬	35,000円 (月額)
任期	8月1日～令和11年7月31日 (3年間)		
職務内容	・担い手への農地集積・集約化 ・遊休農地の発生防止・解消 ・新規就農新規参入の促進		
応募資格	次の全てに該当する人 ・農業に関する見識を有する人 ・担当する区域において、農地などの利用の最適化を推進するために活動できる人		
応募期間	4月13日(月)～5月12日(火)必着		

— 共通事項 —

■応募方法

自薦または他薦 (個人・団体推薦) のいずれかの応募用紙に必要事項を記入の上、郵便または窓口へ提出してください (土・日曜日、祝日を除く)。応募用紙は、農業委員会事務局または農林水産課、支所産業建設課に配置するほか、市ホームページからも取得できます。
※応募状況は、市ホームページで公表します

林野火災注意報・警報の運用を開始しました



問消防本部予防課予防係 (☎53-7222)

林野火災の予防を目的とした「林野火災注意報・警報」の運用を1月1日から開始しました。この運用は令和7年2月に岩手県大船渡市で発生した大規模な林野火災を受けて開始したもので、林野火災が発生しやすい気象条件となった場合に発令し、火気使用の制限などを行います。

注意報・警報発令時には火の取り扱いに十分注意し、たき火や野焼き、火入れなどは控えてください。なお、従わない場合には、法律に基づき罰則が科されることがありますので、十分に注意してください。

令和8年度分福祉タクシー利用券、外出支援サービス利用券を3月24日(火)から交付します

【福祉タクシー利用券】

- ☑在宅で次の手帳の交付を受けている人
 - ・身体障害者手帳 (1～3級)
 - ・療育手帳A
 - ・精神障害者保健福祉手帳1級

持障害者手帳

問申福祉課福祉政策室 (☎75-8940) または各支所地域振興課地域福祉室

【外出支援サービス利用券】

- ☑在宅で次の全てに該当する人
 - ・移動時に車いすを使用する人や寝たきりの人
 - ・通院などの際にリフトもしくはストレッチャー付き車両などを必要とする人
 - ・要介護認定を受けている65歳以上の人
- ※利用できる行き先は、医療機関などに限られます
- ※福祉タクシー利用券との重複申請はできません

持介護保険被保険者証

問申介護高齢課高齢者支援室 (☎75-8935) または各支所地域振興課地域福祉室

4月のがん検診の日程

問保健医療課健康医療政策室 (☎75-8934)

	肺がん検診	胃がん検診	乳がん・子宮頸がん検診	大腸がん検診
村上地域	6日(月)～9日(木) 13日(月)～16日(木)	15日(水)～17日(金) 30日(水)	9日(木) 10日(金)	
荒川地域		20日(月)～24日(金) 27日(月) 28日(火)	13日(月) 14日(火)	6日(月)～9日(木)
神林地帯	20日(月)～23日(木)		15日(水)	
朝日地域	24日(金) 27日(月) 28日(火)	7日(火)～10日(金) 13日(月) 14日(火)		
山北地域				16日(木)

※新たに受診を希望する場合や取り消し、変更する場合は、問い合わせ先へ連絡してください

令和8年度 各地区長寿大学受講生募集

☑市内在住のおおむね60歳以上の人

☑学習会 (年8～10回程度) や他地区との交流会など

※内容は、各大学によって異なりますので、詳しくは各地区公民館にお問い合わせください

大学名	問申	申込期限
むらかみ長寿大学	村上地区公民館 (☎53-2446)	3月31日(火)
荒川高坪大学	荒川地区公民館 (☎62-3050)	3月19日(木)
かみはやし大学	神林地帯公民館 (☎60-1500)	3月19日(木)
朝日長寿大学	朝日地区公民館 (☎72-6700)	3月31日(火)
山北高嶺大学	山北地区公民館 (☎77-3798)	3月31日(火)

3月の各種相談 ※日程は祝日を除く

県弁護士会法律相談(要予約)

☑火曜日午前10時15分～午後0時45分
問新潟県弁護士会 (☎025-222-5533)
または福祉課総合相談室 (☎75-8941)

県弁護士会交通事故相談(要予約)

☑火曜日午後1時45分～4時15分
問新潟県弁護士会 (☎025-222-5533)

4月から村上市急患診療所の診察日・診察時間を変更します



問保健医療課健康医療政策室 (☎75-8934)

4月1日(水)から平日、夜間の診療を村上総合病院に集約することに伴い、村上市急患診療所での診察日・時間を変更します。

■村上市急患診療所での診察日・時間 (令和8年4月1日(水)から)

診療日	日曜日、祝日、12月31日～1月3日
受付時間	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分
診療時間	午前9時30分～正午 午後1時30分～4時

※名称を4月から「村上市休日急患診療所」に変更します
※事前に電話で連絡をしてから受診してください
・村上市急患診療所 (☎75-8007)
・村上総合病院 (☎53-2141)

図書館へ行こう!

新着図書情報

◆夜明けのハントレス (河崎秋子)文藝春秋

◆石巻子ども記者魂! (なかのかおり)静山社

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

◆いつものペンでかんたん! たのしい! ちょこっとレタリング (Danae/著、永岡書店)

文字をオシャレに、楽しく書くレタリングのコツを紹介した本。寄せ書きなどのメッセージや、日記・手帳をちょこっとオシャレにしてみませんか?



紹介者 図書館司書O

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)、17日(火)、21日(土)、24日(火)、28日(土)、31日(火)
荒川図書室 (午前10時～) 22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)、23日(月)、30日(月)

出張年金相談(要予約)

☑11日(水)・25日(水)午前10時～午後3時
問新発田年金事務所 (☎0254-23-2128)

心配ごと相談の日程については、社協むらかみ(偶数月発行)をご覧ください。お問い合わせください。

問社会福祉協議会生活支援課 (☎62-7756)



1/16

悪質商法こんな手口にご用心！詐欺被害防止を考える 高坪大学1月学習会(荒川地区公民館)

荒川高坪大学では村上警察署や消費生活センターの職員を講師に招き、「詐欺被害防止」をテーマにした講義を開催。講義では、昨今の詐欺被害は、巧妙な手口でお金をだましとるなど悪質で、警察官を装った詐欺などの事例を紹介し、少しでも不安を感じたら「自分は大丈夫」と思わず、家族や警察へ相談することの大切さが伝えられました。また、自動録音の活用など、具体的な対策についても助言がありました。参加者は詐欺被害から命と財産を守る方法など、心がけたいポイントを学ぶ貴重な機会となりました。



▲詐欺被害の実例をもとに学びました

1/24

笑顔いっぱい寒さを吹き飛ばす SWEC(山北総合体育館)



▲子どもも大人も競技に熱中

雪が降り、屋外での活動が制限される時期に、少しでも楽しい時間を過ごしてもらおうと、3年前から始まったこのイベント。黒川俣地区の人が中心となり声をかけ合い、約40人が参加しました。キックベースやドッチボール、リレー走などで体を動かし、会場には子どもから大人まで笑顔が広がりました。また、珍プレーや好プレーに笑い声があふれ、温かみのある交流の場となりました。

代表の佐藤大輔さんは「参加者が年々増えているので、今後は地区対抗で開催できれば」と意気込みを話していました。※SWECは「山北ウインターエンジョイクラブ」の略称です

2/2

自衛隊の車両や装備品に興奮 新発田自衛隊スキー行進訓練(北中集落地内)

7年ぶりに陸上自衛隊新発田駐屯地の隊員によるスキー行進訓練が行われました。雪崩れの危険性が高まったため、高根集落から北中集落までの行進訓練は中止となりましたが、到着予定地である北中集落では自衛隊協力会の皆さんなどを対象に、雪上車の乗車体験や装備品の展示、説明が行われました。

参加した人は、「キャタピラの車両に始めて乗ったが、貴重な経験になりました」と、非日常の体験に笑顔があふれていました。



▲自衛隊協力会などの参加者が乗り込んだ雪上車

2/4

みんなで楽しく運動 健康づくり研修会(神林農村環境改善センター)



▲スクエアポッチャで交流しました

いつまでも若々しく元気であること目標に開催している健康づくり研修会。NPO法人希楽々の職員を講師に迎え、ラダーを使った「体と頭を使うトレーニング」に挑戦。少し苦戦しながらも、声を掛け合い楽しく体を動かしていました。また、4チーム対抗のスクエアポッチャでは、勝利を目指して和やかに競い合い、会場は笑顔に包まれました。

最後は、温かいお茶やコーヒーを飲み、おしゃべりを楽しむ和やかなひとときとなりました。

パブリックコメント「皆様のご意見をお聞かせください」



問環境課環境政策室 (☎75-8933)

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 第2次村上市環境基本計画中間見直し(案)

期 3月3日(火)~23日(月)

閲覧場所 環境課環境政策室、各支所地域振興課市民生活室

社会教育委員・公民館運営審議会委員を募集します



問生涯学習課社会教育推進室 (☎53-2446)

募集人数	3人以内	報酬	6,300円(1日)
任期	4月1日~令和10年3月31日(2年間) ※年2回程度の会議あり		
業務内容	・社会教育や公民館関係事業の評価。必要な調査や研究 ・会議や研修への出席		
応募資格	・市内在住の人 ・社会教育や公民館事業に関心があり、自分の知識や経験を市の生涯学習行政に生かしたい人 ・心身ともに健康で責任感のある人		
申し込み	応募用紙に必要事項を記入のうえ、郵送またはマナーポテ村上の窓口にて提出してください。なお、郵送する場合は、封筒に「応募申込書」と朱書きしてください。 ※土・日曜日、祝日を除く ※応募用紙は、マナーポテ村上または各地区公民館に配置するほか、市ホームページからも取得できます。選考は書類審査で行います 【郵送先】※3月16日(月)必着 〒958-0854 村上市田端町4番1号 生涯学習課社会教育推進室あて		

令和8年度自衛官募集



問自衛隊新潟地方協力本部新発田地域事務所 (☎0254-26-5619)

募集種目	資格	受付期間	試験期日
幹部候補生(第1回)	一般 専門(陸) 飛行(海空)	3月1日(日)~ 4月3日(金)	1次 4月11日(土)・12日(日) 12日は海空の飛行要員のみ 2次 6月1日(月)~7日(日) 3次 (海) 7月2日(木)~6日(月) (空) 7月18日(土)~8月7日(金)
	歯科・薬剤		20歳以上30歳未満の人で専門の 大学を卒業(見込みを含む)した人 (薬剤科は20歳以上28歳未満の人)
幹部候補曹(第1回)	20歳以上33歳未満の人	3月1日(日)~ 4月3日(金)	1次 4月11日(土) 2次 6月1日(月)~7日(日)
一般曹候補生(第1回)	18歳以上33歳未満の人	3月1日(日)~ 5月7日(木)	1次 5月16日(土)~24日(日) 2次 6月13日(土)~28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	3月30日(月) まで	4月1日(水)~19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のホームページでお知らせします。

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 問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

餃子の皮で作ったピザ

休日に親子で餃子ピザを作ってみてはいかがですか。



〈材料12枚分〉

ピーマン…1個 ミニトマト…4個 ウインナー…3本
 コーン…1/3缶 オリーブオイル…小さじ1
 餃子の皮…12枚 ケチャップ…大さじ2強
 ピザ用チーズ…20g

〈作り方〉

- ①ピーマン、ミニトマト、ウインナーは5mmの輪切りにする。コーンは水気を切っておく。
- ②フライパンにオリーブオイルをしき、餃子の皮を広げる。
- ③餃子の皮にケチャップを塗り、ピーマン、ミニトマト、ウインナー、コーン、ピザ用チーズをのせる。
- ④蓋をして弱火で10分程度蒸し焼きにする。皮がパリッとし、具材に火が通りチーズが溶けたら出来上がり。

栄養価(3枚分)

エネルギー155kcal たんぱく質5.5g 脂質7.2g 炭水化物18.4g 食塩相当量0.7g
 ポイント：オーブントースターで焼くこともできます(200℃で7分程度)。
 色々な具をのせて、アレンジを楽しみましょう。

※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

おたんじょう

■村上市地域

（出生児）（届出者）
 大滝 滝心 仲間町
 西坂 謙一 岩船上浜町
 矢部 智弘 肴町
 洪谷 大地 羽黒町

■荒川地域

遠山 貴則 藤沢
 富樫 光貴 切田
 本間 拓良 藤沢

■神林地域

細野 高 九日市
 内山 弘之 桃川

■朝日地域

小田 優也 塩野町
 鈴木 大輔 中原

おくやみ

■村上市地域

（氏名）（年齢）
 中村 トヨ 山辺里
 菅原 敏男 山居町二丁目
 東 敏 瀬波中町
 小野塚 昭八 岩船上大町
 高橋 サクヨ 長井町

■荒川地域

中村 昭七 小国町
 大滝 弥五郎 堀片
 五十嵐 賢之助 堀片
 五十嵐 トミ 堀片

■神林地域

佐藤 榮三郎 緑町一丁目
 五十嵐 友子 瀬波上町
 本間 フユ 浜新田
 高橋 ヨミ子 塩谷

■朝日地域

加戸 ノブ 大欠
 近藤 壽男 緑町四丁目
 加藤 八重子 塩町
 佐藤 美喜子 天神岡
 江端 真理子 大欠
 木村 敏子 安良町
 宮尾 シキ 上片町
 近藤 ナツ子 四日市
 高田 ヨリ子 加賀町
 仲間 玲子 上の山
 竹内 千枝子 堀片
 桑原 健 肴町
 東 修一 松山
 片野 香代子 片町

おくやみ

■村上市地域

（氏名）（年齢）
 山辺里 山下
 山居町二丁目 山居町二丁目
 瀬波中町 瀬波中町
 岩船上大町 岩船上大町
 長井町 長井町

■荒川地域

小国町 小国町
 堀片 堀片
 堀片 堀片
 堀片 堀片

■神林地域

緑町一丁目 緑町一丁目
 瀬波上町 瀬波上町
 浜新田 浜新田
 塩谷 塩谷

■朝日地域

大欠 大欠
 緑町四丁目 緑町四丁目
 塩町 塩町
 天神岡 天神岡
 大欠 大欠
 安良町 安良町
 上片町 上片町
 四日市 四日市
 加賀町 加賀町
 上の山 上の山
 堀片 堀片
 肴町 肴町
 松山 松山
 片町 片町

おくやみ

■村上市地域

（氏名）（年齢）
 海老江 海老江
 下鍛冶屋 下鍛冶屋
 野口 野口
 貝附 貝附
 荒川松山 荒川松山
 藤沢 藤沢
 山口 山口

■荒川地域

宿田 宿田
 下助測 下助測
 新飯田 新飯田
 平林 平林
 小口川 小口川
 塩谷 塩谷

■神林地域

下助測 下助測
 下助測 下助測
 下助測 下助測
 下助測 下助測

■朝日地域

岩沢 岩沢
 下新保 下新保
 小川 小川
 下新保 下新保
 下中島 下中島
 塩野町 塩野町
 上野 上野
 石住 石住

ここで働く



すがわら ひろと 菅原 洋人 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。



入社してこの4月で3年になります。住宅の設計や建築現場に興味があり、地元の村上市で地域に密着した仕事がしたいという思いから入社を決めました。現在は図面作成と現場管理補佐の業務を担当しています。学校で学んだ知識が通用しない時や現場に行かないと分からない細かい工程の判断に頭を悩ませることも多々あります。しかし、自分なりに考えた図面が職人の皆さんに伝わったり、お客さまからの要望に応えられたときは大きなやりがいを感じ、「もっと学びたい」というモチベーションになっています。

現場では職人の皆さんとの対話を大切に、日々のコミュニケーションを通じて、より良い信頼関係を築けるように努めています。また、悩んだ時には設計部の先輩方から丁寧なアドバイスをいただいています。先輩方、お客さまや業者の方々と丁寧なやり取り、そして仕事に向き合う姿勢など、周囲から学ぶべきことがたくさんある毎日です。

自分なりのやりがいや目標を見つけ、自分の行動に自信を持ち、周囲から信頼される存在になれるよう誠心誠意頑張っていきたいです。

■人事担当者から一言
 平成元年の創業以来、「こころに響く住まいづくり」を大切にしています。最大の特徴は20人超の自社大工の存在です。現場で切磋琢磨し、熟練の技術と創造的な手仕事を高め合える環境があります。モノづくりが好きで、一生モノの技術を身につけたい方は、ぜひ私たちと共に「感動」を創りませんか。

株式会社 新和建設
 住 所 下助測794-1 ☎75-5656
 設 立 平成元年2月
 従業員数 36人 (令和8年1月現在)
 主な事業内容
 新築・リフォーム・リノベーション
 不動産売買・仲介・賃貸管理



新和建設 モデルハウス

人口と世帯数

(2月1日現在)

人 口	52,130人(-98)
男	25,049人(-39)
女	27,081人(-59)
世帯数	21,960世帯(-20)

※()は前月比

地域	氏名	年齢
■山北地域	丹直吉	85
	中山トミ子	87
	渡邊 興三	89
	小田 重雄	91
	菅原 明彦	92
	高橋 タケ	92
	小田 昭次	92
	小池 誠一	76
	渡辺 勸次	70
	渋谷 新太郎	100
■朝日地域	布部	85
	大須戸	87
	板屋越	89
	関口	91
	蒲萄	92
	下中島	92
	塩野町	92
	黒田	76
	榎原	70
	原小須戸	87
■神林地域	寒川	88
	大毎	84
	碁石	93
	笹川	83
	濱新保	91
	大毎	96
	杉平	73
	寝屋	94
	北中	98
	大滝 節	98
■荒川地域	柳瀬 トリ	88
	佐藤 一弘	84
	大平 榮子	93
	本間 安一	83
	貝沼 郁子	91
	加藤 カン子	96
	松田 源一	73
	富樫 シモ	94
	大滝 節	98
	大滝 節	98
■朝日地域	岩沢	99
	下新保	96
	小川	82
	下新保	82
	下中島	90
	堀片	82
	肴町	89
	松山	89
	東 修一	89
	片野 香代子	80

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 新藤原村上市三之町1番1号
〒958-8501 電話 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
印刷 村上印刷株式会社



小竹太陽くん R1.10.7生 (杉原)



船山千橙世ちゃん R6.12.14生 (岩船横新町)



田村朔空くん R7.6.22生 (下鍛冶屋)



川崎唯愛ちゃん(左) R3.9.26生 (北新保)
美優ちゃん(右) R7.2.4生 (北新保)

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

人間ドックのご案内

村上総合病院の特徴

- 胃カメラ検査について**
経鼻と経口を選択でき、医師の判断で胃の組織採取を実施し胃がんの早期発見に努めています
- ドック後のフォロー体制が充実**
ドックの結果に応じて外来予約ができ、治療へと繋がります
- 保健指導・栄養指導を実施**
該当の方に保健指導・栄養指導を行っており健康管理の向上にお役立ていただけます
- うれしい特典**
食事券1,000円分を贈呈いたします

3月限定特典

食事券 2,000円分プレゼント
瀬波温泉無料入浴券2名様分プレゼント

脳MRIの単独検診もご用意しております！

お申込み・お問合せ

☎ 0254-50-0013 (直通)

村上総合病院 健診センター
村上市緑町五丁目8番1号

メールからのお申込み
右QRコード読み込み後「メール作成画面はこちら」へお進みください

編集後記

▶ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックが閉幕しました。中でもスノーボード男子ハーフパイプに出場した平野歩夢選手は、いくつもの怪我を抱え、本来であれば歩くことすら辛い状態で決勝まで進出し、素晴らしい滑りを見せてくれました。高みを目指してストイックに挑戦し続けるその姿は、多くの人に夢と希望、そして感動を与えてくれました。その勇姿を次回市報むらかみ4月号でお届けします。平野歩夢選手、感動をありがとうございました。(熊倉)

<有料広告>

こんぼくのキッズモデル

今月は第二保育園のこの2人



ふうまくん

- 好物 カレー
- 夢 バスケットボール選手



なゆちゃん

- 好物 イチゴ
- 夢 警察官



電子申請



X



LINE



Facebook



YouTube



Instagram