



上海府地区町づくり推進委員会 の取組み状況！



心豊かな人づくり
人と人との出会いを大切に

上海府

かわら版



第445号

町づくり推進委員会では、昨年は花いっぱい運動など環境整備やポッチャ大会から秋まつりと様々なイベントを開催いたしました。また、納涼祭なども行い、夏の思い出、地域の交流を深めることができました。そして、町づくりの活性化へつながるイベントができました。



今年度も地域住民の力を合わせて、高齢となっても安心して暮らせるよう、より良いふるさと上海府を目指して活動していきます！

引き続きご協力のほど
よろしくお願いたします。



募集

私たちと一緒に上海府を盛り上げよう！

町づくり推進委員会では、委員として私たちと共に活動していただけるメンバーを募集しています！

興味や関心がある方は、事務局 (☎ 0254-58-2001) までお気軽にご連絡ください！



～ ご存じですか？ ～

マイナ保険証



令和7年12月1日をもって、いままでの健康保険証は利用できなくなりました。12月2日以降は、マイナ保険証（マイナンバーカード）か資格確認書をご利用いただくこととなりました。

マイナ保険証をお持ちの方は「**マイナ保険証**」、

マイナ保険証をお持ちでない方は「**資格確認書**」をご提示いただくこととなります。

※詳しくは村上市 HP をご覧ください。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するメリット

マイナ保険証には、過去のお薬の履歴や健診情報などの提供に同意していただくことで、正確なデータに基づくより良い医療を受けることができるほか、医療機関等の窓口で高額な医療費が発生した場合に、限度額適用認定証の発行を申請しなくても、窓口で限度額を超える支払いの免除が受けられるなどのメリットがあります。

また、救急現場で、救急隊員が患者のマイナ保険証を活用し、搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用され、より適切な処置を行うことができるメリットもあります。

マイナンバーカードは持ち歩いて大丈夫なのですか？

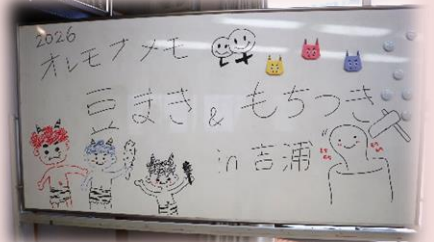
持ち歩いて利用できます。万が一、落としたり、なくしたりした場合は、利用の一時停止の手続きをお願いします。一時利用停止は、24時間365日フリーダイヤルマイナンバーカード総合窓口（0120-95-0178）で受付しています。

【お問い合わせ先】村上市役所保健医療課 上海府地区 担当保健師 黒澤拓海 電話：53-2111（内線 2420）

令和8年3月1日 発行：上海府地区町づくり推進委員会 TEL:58-2001 E-mail:kamikaifu-k@city.murakami.lg.jp

【吉浦】餅つき&豆まき（2月1日）

吉浦区のお茶の間とオレモオメモの合同イベントとして、吉浦集落開発センターにて2月1日（日）に餅つき&豆まきが行われました。当日は、上海府地区の子ども会、お茶の間のみなさんにお越しいただきまして、楽しく豆まきを行いました。



今年新たに黒鬼さんが加わり、会場にいるみんなで掛け声とともに鬼退治をしました。鬼たちは新聞玉を投げられ、早々に退治されました。

その後、3グループに分かれて、鬼さんと豆まきゲームを行いました。鬼が持ったかごに豆やお菓子入れ、かごに入ったたくさんのお菓子はみんなで仲良く分け合いました。



鬼が持ったかごに豆やお菓子入れ、かごに入ったたくさんのお菓子はみんなで仲良く分け合いました。



最後に、昔懐かしの杵と臼で餅つきを行いました。鬼さんと一緒に子供たちもお餅をつきました。子どもたちは上手に杵を振り上げ、掛け声とともにお餅をつきあげました。つきあげたお餅は、おしることきなこで美味しくいただきました。



おいしいね～

おしるこ

きなこ

地区の情報コーナー

【野潟集落】親睦会 (2月10日)



野潟区では、2月10日(火)に区民の親睦を図るために、元気アップ教室と合わせて親睦会を開催いたしました。

元気アップ教室後、疲れた体をお菓子とお茶で補い、たわいない会話で楽しい時間を過ごしました。「最近・・・だよ」と食品の物価高や、お医者さんの話など情報交換を行い、少人数ながらも楽しいひとときを過ごしました。集落の交流の場として、たくさんおしゃべりして解散となりました。



※いずれも集落活性化支援事業の対象事業です。

【馬下集落】区民のつどい (2月15日)

馬下区では、2月15日(日)に区民の親睦を図るために、馬下ふれあいセンターにて区民のつどいを開催いたしました。当日は天気良く春日和となり、海苔摘みに行きたくなる日でした。

お弁当を注文し、食推さんが豚汁と青菜のりタク和えの2品を作り、たくさん食べてお腹いっぱいになりました。

その後、恒例のビンゴをしました。みんな真剣にカードとにらめっこ。最後は無事に全員ビンゴとなりました。今回は、ビンゴのほかにくじを配り、3人だけ“あたり”となり、景品をもらっていました。当日は笑顔でとても楽しい1日となりました。



【柏尾集落】ボランティア活動 (毎月)

柏尾区では、毎月第2土曜日は、柏樹寺を主にボランティアで清掃活動を行い、清掃終了後親睦会を行っています。

毎回参加する人数は変わりますが、参加者同士で情報交換に盛り上がります。毎回良い交流がはかれています。



ひまわり



今後の予定

4月の予定
 4日 さざなみ市オープン
 14日 交通安全協会祈願祭
 25日 町づくり委員会総会

3月の予定
 7日 移動図書館巡回日
 8日 むらかみ♡ささえ愛♡の日
 22日 移動図書館巡回日



予告
 海府ふれあい広場
 「さざなみ市」
 4月4日(土)オープン!!

ほけんし・クロサワの

「HOT ほっとひといき」コーナー

〇3月は自殺対策強化月間です

近年の村上市の傾向では、高齢者の自殺者数が多くなっており、その理由としては、「健康問題」が上位を占めています。また、高齢期のライフステージの特徴として退職や離別といった「喪失体験」や「社会的孤立」を経験しやすく、うつ傾向に注意が必要です。

自殺された方の多くは、たくさんの問題を抱えた結果、自殺の直前にうつ病などの心の病気を抱えている場合があります。下記のような症状が2週間以上、ほとんど毎日続いている場合は、早めに医療機関や相談機関に相談しましょう。

みんなの地区を
 みんなで元気に!



自分で気づくサイン

- 気分が落ち込む
- やる気が出ない
- 物事を決められない
- 集中できない
- 人に会いたくない
- 眠れない
- 朝方のほうが気分、体調が悪い
- 自分を責め、価値がないと感じる

周囲が気づくサイン

- 楽しみにしていた活動に興味がなくなる
- 食欲の低下や体重の減少がある
- 不安や焦りが目立つ
- 性格が急に変わった
- 疲れやすくやる気が出ない
- 慣れた家事や仕事を「自分にはできない」と手を付けようとしない

相談窓口	電話番号	相談時間
村上市役所 保健医療課	0254-53-3364	平日 8:30 ~ 17:15 (土日・祝日・年末年始を除く)
村上市地域包括支援センター	0254-75-8937	
村上保健所	0254-53-8369	
下越地域いのちと こころの支援センター	0254-28-8880	
新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025	毎日 24 時間
新潟いのちの電話	025-288-4343	

【お問い合わせ先】村上市役所保健医療課 上海府地区 担当保健師 黒澤拓海 電話:53-2111(内線 2420)

☆上海府地区町づくり推進委員会hp (村上市hp内) ⇒ <http://www.city.murakami.lg.jp>を開いて『市民協働のまちづくりパナー』をクリック!!