

スポーツ

健康づくり講座
知っておきたいフレイルの基礎知識

時 4月10日(金)午前9時30分～11時

場 村上体育館

講 新潟リハビリテーション大学
 若菜翔哉 氏

内 フレイル予防の講話と実践

持 内履き

問 申 ウェルネスむらかみ
 (☎52・6311)

村上市介護予防事業
男前！健康運動教室

トレーニングマシンでの有酸素運動などや栄養指導を通して、自分に合った運動、食生活を見つけてみませんか。

期 5月8日～10月16日の毎週金

曜 日(全20回) ※8月を除く

時 午後1時20分～3時

場 村上市体育館ほか

対 65歳以上の男性

定 25人(新規の人を優先します)

持 内履き

他 トレーニングマシン講習会未受講者は講習料1000円が必要
 申 4月20日(月)までにウェルネスむらかみ(☎52・6311)

村上市介護予防事業
水中運動教室

期 5月12日～10月20日の毎週

火 曜 日(全18回) ※8月を除く

時 午前10時～11時30分

場 朝日きれいな館プール

対 65歳以上の人

※高血圧や腰痛などの疾病のある人は、主治医の許可が必要
 申 15人(先着順)

※新規の人を優先します

他 きれいな館入館料が必要
 申 4月20日(月)までにウェルネスむらかみ(☎52・6311)

1) **春季市民グラウンドゴルフ大会**

時 5月13日(水)午前8時～

※予備日 5月14日(木)

場 村上球場(天神岡)

料 800円(会員500円)

問 申 4月24日(金)までにウェルネスむらかみ(☎52・6311)



村上市介護人材確保推進給付金制度を利用してください



問 介護高齢課介護保険室 (☎75-8936)

市では、市内の介護事業所にお勤めの人を支援するために「村上市介護人材確保給付金制度」を設けています。

資格要件(※)と支給要件	支給額
① 介護福祉士、介護支援専門員、社会福祉士のいずれかの資格を取得している人 ・①の資格を有し、大学などを卒業して新たに市内の介護事業所へ就職する人 ・①の資格を有し、市外の介護事業所から市内の介護事業所へ転職する人	20万円
② 介護福祉士の資格を新たに取得した人 ・市内の介護事業所に勤務している人で②の資格を取得した人	10万円
③ 介護福祉士実務者研修を新たに受けた人 ・③の研修を修了し、市外の介護事業所から市内の介護事業所へ転職する人 ・市内の介護事業所に勤務している人で③の研修を修了した人	5万円
④ 介護職員初任者研修を新たに受けた人 ・④の研修を修了し、市外の介護事業所から市内の介護事業所へ転職する人 ・市内の介護事業所に勤務している人で④の研修を修了した人	3万円

※①～④の資格要件のほかに、「勤務を3年間以上継続すること」などの勤務要件があります。詳しくは市ホームページをご覧ください

介護関係の助成事業

紙おむつ購入費助成 高齢者介護手当



問 介護高齢課高齢者支援室 (☎75-8935)

制度名	高齢者の紙おむつ購入費助成	在宅生活高齢者介護手当
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	
対	次の全てに該当する人 ・市内に住所がある65歳以上の在宅の人 ・要介護状態区分が要介護3以上の人 ・大人用紙おむつを必要とする人 ・居宅介護支援事業所などの支援を受けている人 【購入対象】大人用紙おむつ(軽失禁用パットは除く)	市内に住所があり、次の全てに該当する人と同居し、自ら介護し、要介護状態区分が要介護2以下の人 ・市内に住所がある65歳以上の人 ・要介護状態区分が要介護3以上の人 ・居宅介護支援事業所などの支援を受けている人
助成額	3,000円(月額)	
他	・自宅で生活していない日が、15日以上ある月は利用できません ・既に高齢者紙おむつ購入費助成を受けている人は、改めて申請する必要はありません	・自宅で生活していない日が、15日以上ある月は支給しません ・既に在宅生活高齢者介護手当の支給を受けている人は、改めて申請する必要はありません

4月の認知症カフェ

	かたるんカフェ	リハ大オレンジカフェ	こころろカフェ
時	22日(水) 午後1時30分～3時30分	21日(火) 午後1時30分～3時	16日(木) 午後2時～3時30分
場	マナボータ村上	新潟リハビリテーション大学	村上ほまなす病院
料	100円	無料	
申	要	無	
対	認知症の人やその家族、介護をしている人、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)		



市報むらかみや村上市ホームページに有料広告を掲載しませんか

市報むらかみ 市ホームページ



問 企画戦略課企画政策室 (☎75-8925)

市内全世帯に配布され、市民の皆さんが目にする広報誌に有料広告を掲載しませんか。お店や会社のPR、求人情報などにも活用できます。1回だけの掲載や一度に複数枠のお申し込みも受け付けています。

【市報むらかみ】		
区分(1回)	規格(mm)	市内事業者
通常枠	縦47×横87	8,000円
カラー枠	縦113×横97	50,000円
【村上市ホームページ】		
区分	規格(ピクセル)	市内事業者
1カ月	縦60×横180	5,000円

屋根雪下ろし命綱固定アンカーなどの安全対策設備の工事費用を補助します



問 都市計画課建築住宅室 (☎75-8947)

対象となる工事

- ① 命綱固定アンカーを設置する工事
- ② 転落防止柵を設置する工事
- ③ 上記①、②に付随する固定式用昇降ハシゴなどの設置工事

補助額 対象工事費の3分の1(上限額10万円)

申請期間 4月1日(水)～11月27日(金)

※工事完了後、令和9年2月26日(金)までに実績報告が必要です

申請窓口 都市計画課建築住宅室

その他 詳細は、市ホームページをご覧ください



木造住宅の耐震診断が1万円で受けられます

問 都市計画課建築住宅室 (☎75-8947) ホームページ



地震に強いまちづくりを推進するため、木造住宅の耐震診断費用を補助します。

募集戸数	4戸(先着順)
時	5月1日(金)～29日(金)
対	次の全てに該当する住宅 ・市内にある個人所有の住宅 ・昭和56年5月31日以前に建築された2階建て以下の木造住宅 ・一戸建ての住宅
他	詳細は市ホームページをご覧ください。

■耐震相談ブースを設置します。

時 5月1日(金)午前9時～午後4時

場 都市計画課建築住宅室

他 予約制で耐震に関する相談に応じます。