



市報

むらかみ

MURAKAMI

No. 64

2013年

7



主な内容

- 夏の過ごし方2013 2～3ページ
- 暴力団を排除して安全・安心なまちに 4ページ
- 将来の財政規模を見据えて 5ページ
- 景観計画ができました 6ページ
- お知らせ版

元気 “まち” 村上市

- ひとが輝き集う優しさのまちをめざして -

夏の過ごし方2013

暑い日が続き、いよいよ夏がやってきます。この季節は特に冷房などで電気の使用量が増えます。

また、熱中症やお子さんの水遊びなど、夏特有の事故なども心配されます。

今回は、夏を楽しく、快適に過ごすために節電の方法や注意事項などをお伝えします。

①節電

に協力をお願いします

節電に対する意識は家庭や企業で定着し始めていますが、快適に過ごすには、安定した電力供給が不可欠です。

節電に対する意識を持ち、無理のない範囲で節電しましょう。

皆様のご協力をお願いします。

市役所でも節電します

- 冷房の設定温度を28℃にし、自動設定ができない部屋などでは、常に温度管理を徹底します。
- 自然光をなるべく利用し、室内照明を一部節約します。
- 定時退庁を心がけ、夜間照明の節約を実施します。
- 節電機能がある事務機器は、常に節電状態で使用します。
- 6月～10月の間、クールビズを実施します。

テレビは省エネモードに



冷蔵庫の整理整頓



エアコンの温度設定



28℃

電気製品のコンセント



OFF

不要な照明のスイッチ



OFF

こんなところで節電

- ・炊飯器や電気ポットの保温を控える
- ・洗濯物は、まとめ洗いし、乾燥機は使用を控える
- ・電力消費の少ない夜間(深夜)電力を活用する
- ・温水洗浄便座の温度設定を低くするなど



② 熱中症

に気をつけよう

熱中症予防のポイント

- ① 温度に気を配る
- ② 飲み物を持ち歩く
- ③ こまめに休息をとる
- ④ 栄養をとる
- ⑤ 声をかけ合う

[H24.5.28~9.30までの熱中症救急搬送状況]

	新潟県	村上市
全搬送者数	1,178人	22人
65歳以上の人	520人	12人
65歳以上の人 占める割合	44.1%	54.5%

熱中症は、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。また、応急処置を知っていれば、命を救うこともできます。



熱中症かな？と思ったら

まずは症状を確認

初期症状は

めまい、たちくらみ、
筋肉のこむら返りがある
汗が止まらない

放っておくと…

頭ががんがんする(頭痛)
吐き気がする、吐く
からだがだるい(倦怠感)

応急処置

まず涼しい場所に避難する
衣服をゆるめ、体を冷す
水分・塩分を補給する

重症化したら

左記と同じ対応をとる
さらに足を高くして休む
自分で水分を摂れない場合は、すぐに病院へ！

③ グリーンカーテン

グリーンカーテンは、葉っぱやつるが窓からの日差しを遮り、室内温度の上昇を抑え、植物の蒸散作用により周りを冷やすことが期待できます。

室内の温度が下がるとエアコンを控えるようになり、省エネにつながります。

1 日射を遮る
窓からの日射の侵入を防ぎます。

2 蒸散作用で放射熱を抑える
植物は、成長のために葉から水分を蒸発させます。

3 家の周りの表面温度を抑える
グリーンカーテンの張り方を工夫することで、壁や地面などからの放射熱を抑えることができます。

④ 水の事故

川や海、プールでの事故に注意しましょう。特に、お子さんたちの行動には目を配りましょう。

事故が起きやすい場所

- ・海水浴場(足がつかない沖)
- ・川(流れの速い場所、深い場所)
- ・プール(排水口の近く)
- ・身の回りの用水路、ため池

気を付けよう！

- ・水泳や水遊びが禁止されている所や深い所、流れの速い所には行かない
- ・泳ぐ前に必ず準備運動を行う
- ・プールの排水口には絶対近づかない
- ・気分が悪くなったら、すぐに水から上がる

暴力団を排除して安全・安心なまちに

村上市暴力団排除条例施行



市では、暴力団排除を推進し、社会経済活動の健全な発展に寄与すること、市民の皆さんの安全で安心な生活を確保することを目的に、「村上市暴力団排除条例」を制定し、7月1日から施行しました。

基本理念

- 暴力団を恐れない
- 暴力団を利用しない
- 暴力団にお金を渡さない

市の責務

市は、3つの基本理念にのっとり、県や警察などの関係機関および市民の皆さんなどと連携しながら、暴力団排除に関する施策を総合的に実施します。

市民・事業者の責務

- ①市が実施する暴力団排除に関する施策に協力するよう努めること。
- ②事業者が行う事業が、暴力団に利益を与えることにならないよう努めること。
- ③暴力団排除に関する情報を市または警察などに提供すること。

市の事務や事業における措置

市は、公共工事その他の市の事務・事業が暴力団の活動を助長し、または暴力団運営に資することにならないよう必要な措置を講じます。

市民・事業者への支援

市は、市民の皆さんや事業者の自主的な暴力団排除活動の促進を図るため、情報提供などの支援を行います。

また、安心して暴力団排除活動ができるよう、警察などの関係機関と連携して、安全確保に配慮します。



■暴力団とは

「その団体の構成員(その団体を構成する団体の構成員を含む)が、集团的にまたは常習的に暴力的不法行為などを行うことを助長する恐れがある団体」とされています。

(暴力団員による不当な行為の防止に関する法律より)

●問い合わせ 総務課 ☎53-2111(内線311)

将来の財政規模を見据えて

行政改革大綱後期実施計画を策定

市では、行政改革大綱に沿って平成21年度から24年度までに取り組んだ前期実施計画の検証を行い、今後とも市民サービスの向上と適正な予算執行に努め、普通交付税の段階的減額などを見据えた財政規模を築くため、平成25年度から28年度までの後期実施計画を策定しました。なお、この計画を実践することで得た成果を、子育て支援など人口増加に向けた施策に重点的に振り向けていきます。



(高橋会長から市へ答申)

後期実施計画の

主な内容

前期実施計画に引き続き、次の5つの柱による取り組みを行い、将来を見据えた行政改革を進めます。

なお、計画の実行にあたっては、毎年度の検証・見直しを行い、より実効性のある取り組みを推進します。

組織・職員改革

職員削減

引き続き退職者の3割補充による職員定員適正化計画に沿って、計画的に職員の削減を図ります。

平成25年4月 805人

平成29年4月 733人

組織機構の再編

本庁においては基本的に現行体制の組織とし、各支所は支所全体が地域振興の中核であることから、身近な行政としての機能を有しながら、地域活性化を推進できる組織体制にするための課の統合を行います。

平成26年度 支所2課体制

平成29年度 支所1課体制

各教育事務所は、兼務体制の調整を行い、早期に廃止の検討を行います。

財政改革

市税収納率の向上

市税の納付機会の拡大を図るためのコンビニ収納や一期あたりの納付額軽減のための12期払いの検討を行います。

歳出抑制

各特別会計については、経費抑制に努め、一般会計からの繰出金を毎年度対前年比3%ずつ抑制します。

また、市の普通建設事業費などの投資的経費についても対前年比5%ずつ削減します。

行政サービス改革

窓口サービスの充実

利用者数の減少傾向にある各支所の夜間窓口の集約や新たに休日窓口について検討します。

事務事業の見直し

市民ニーズに的確に対応していくため、業務の整理・統合を図っていくとともに、評価制度を構築、実施してその意見を事業に反映して行きます。

施設改革

指定管理者制度の活用

平成26年度に開園するあらかわ保育園など、施設の管理運営には民間のノウハウを生かしたサービスの向上、経費節減のため、指定管理者制度の導入を推進します。

施設の統廃合・移譲

集落集会所の移譲や学校施設・福祉施設の統廃合の検討を進めます。

市民協働のまちづくりの推進

民間団体などへの支援

地域まちづくり組織の拠点として、市の空き施設の活用などを検討し、地域活動への支援を図ります。

※村上市行政改革大綱後期実施計画については、市ホームページの行政改革コーナーに掲載しています

また、市役所総務課および各支所地域振興課・各図書館で閲覧できます

問い合わせ 総務課人事管理室

☎ 53・2111 (内線318)

村上市景観計画ができました

市では、平成22年4月に景観法による景観行政団体となり、本年3月に「村上市景観計画」を策定しました。

この計画は、市民の皆さんから景観やまちづくりに関する意見や提案をいただきながら策定したものです。

今後は、市民の皆さん・事業者・行政との協働により、この計画を実現するための取り組みを推進していきます。

解決すべき問題がある

市内には、村上城下町に代表される価値の高い歴史・文化的資産のほか、先人から引き継いだ豊かな自然資源「海・山・川・田園」を有し、多様な景観を育んできました。

その一方で近年、生活様式の変化や価値観の多様化により、これらの景観にはなじまないような形態・色彩を有する建築物等が増えるなど、解決すべき問題が生じています。



計画書表紙

村上らしい景観を後世に引き継ぐために

このような背景のもと、市では、かけがえない財産である素晴らしい景観を後世へ引き継ぎ、より積極的な景観づくりに取り組んでいくため、平成23年度から景観に関する市民アンケート調査や市民懇談会などを実施。市民の意見を取り入れながら、平成23年度に立ち上げた村上市景観計画策定委員会で検討を行い、景観法に基づく「村上市景観計画」を策定しました。

村上市景観計画は、良好な景観を形成するための基本的な考え方や景観づくりの手法を示すとともに、この計画の実現に向けた景観形成方針やルールなどの必要な事項を定めたものです。

そして市民の皆さん・事業者・行政の協働により、村上らしい魅力ある景観を後世に引き継いでいくことを目指していきます。

※策定した景観計画の概要版を今号と一緒に全世帯へ配布しています。ご覧ください

条例の制定を目指します

市では、村上市景観計画を実現していくために本年度中に「(仮称)村上市景観条例」の制定を目指し、現在の作業を行っています。詳しくはお問い合わせください。

●問い合わせ
都市整備課計画室
☎ 53・21111 (内線512、513)



笹川流れを走行する遊覧船

7月8日(月)から 外国人住民の住基ネットの運用がスタート

●問い合わせ 市民課市民年金室 ☎53-2111(内線282)

住民票コードが本人へ通知されます

外国人住民の住民票に住民票コードが付番され、そのコードが今月中に市から送付されます。
※住民票コードとは、住基ネットにおいて本人確認を行う際に必要な11桁の番号です

住基カードの交付が受けられます

住民基本台帳カード(住基カード)の交付を受けることができます。
※住基カードとは、セキュリティに優れたICカードです(有料500円)

7月8日からできるようになること

- ①全国の市区町村役場で、住民票の写しの交付を受けること(注)ができるようになります。
(注)在留カードなどの提示が必要です
- ②住基カードの交付を受けている人は、転入届の特例が受けられ、郵送などで転入届を行うことで、引越し時の手続きが、引越し先の窓口に出向だけで済むようになります。
- ③住基カードに電子証明書を格納することで、e-TAXなど本人確認を必要とする行政手続きをインターネットで申請できるようになります。



助け合いの

力を高める

災害時要援護者支援とは

地震や水害などの災害の際に、支援や手助けが必要な高齢者、障がい者など避難が困難な人(要援護者)を地域のみなで守るという取り組みです。

要援護者を災害から守るには、住んでいるところやどのような支援が必要かを事前に把握し、「支援する側」と「支援される側」とで互いに申し合わせておくことが必要です。

災害時見守りカードの取り組み

町内や集落などの自治会、自主防災会が、地域に要援護者がいるかを把握し、緊急連絡先や避難時の支援体制を決めるなどの取り組みを行っています。

市では、要援護者の家族の連絡先や病気の有無、避難時の支援者などの情報を、「災害時見守りカード」にまとめ、支援を行う自治会や市、民生委員と共有しあつことを進めています。今年度

も、新たな要援護者の把握や見守りカード作りを自治会などが中心となって行う予定です。

顔の分かる人との助け合い

実際の災害の際には、電気などが使えず、家族とも連絡が取れなくなると不安になります。このような場合に頼りになるのが町内・集落の顔の分かる人同士やご近所との助け合いです。

また、地域住民による自主防災組織を結成または強化することにより、地域ぐるみでの助け合いの取り組みができます。

普段の生活から積極的に「コミュニケーション」を図りながら、地域の皆さんで助け合いの力を高め、災害時要援護者支援の体制づくりを進めましょう。

●問い合わせ 介護高齢課高齢福祉係
☎53-2111(内線367、368)

第1次村上市男女共同参画計画

基本目標Ⅲ 男女が家庭も仕事もともに担うまちづくり

基本目標Ⅲの体系

男女が家庭も仕事もともに担うまちづくり

重点分野1 家庭生活における男女共同参画の推進

重点分野2 働く場における男女共同参画の推進

重点分野3 ワーク・ライフ・バランス意識の醸成



基本目標Ⅲの内容

働く女性が増えてきたことにより、男女がともに家事を行いつながり子育てをしていかなければなりません。

これまで女性が当たり前のように行ってきた家事や育児を、男女が協力して担っていくという意識付けを行い、家庭の中の意識改革を進める必要があります。

また、働く女性が増えたことにより、性別にとらわれることなく、均等な雇用機会と待遇が確保されるよう働きかけていく必要があります。

男女がともに協力し合い、仕事と家庭を両立させ、安心して子どもを産み育てることができ「男女が家庭も仕事も共に担うまちづくり」を進めます。

重点分野1

家庭生活における男女共同参画の推進

市民意識調査では、男女とも平等に家事・育児をする方がよいかとの問いに対して、68.5%が「そう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答していますが、現実には67.5%が「炊事、掃除、洗濯は妻が行っている」と回答しています。

ライフスタイルは多様化していますが、家事・育児は女性がするものという意識が残っています。

家事・育児の負担が女性にかかっているため、これからは男性がもっと積極的に家庭生活に参画するよう意識啓発を図り、男女が平等に仕事と、家事・育児などの生活を両立できるように、ワーク・ライフ・バランスに対する意識啓発のための取り組みが必要です。

【課題解決のための施策】

施策(1)

家事・育児・介護への男女共同参画の推進

①男性の家事・育児・介護参加に向けた講座の開催

「生涯学習課、保健医療課、介護高齢課」

施策(2)

子育て、介護支援の充実

①介護保険施設の整備

「生涯学習課」
②地域見守り支え合い体制の充実

「介護高齢課」
実



- ③ 介護者の集いの開催
〔介護高齢課〕
- ④ 子ども・若者育成支援推進体制の構築
〔生涯学習課〕
- ⑤ 母性健康管理指導事項連絡カードの活用紹介
〔保健医療課〕
- ⑥ 乳幼児健診時における母親の健康相談
〔保健医療課〕
- ⑦ 育児相談・離乳食相談の開催
〔保健医療課〕
- ⑧ 子育て広場の開催
〔福祉課〕
- ⑨ 一時預かり事業等保育サービスの充実
〔福祉課〕
- ⑩ 子育て支援センター、児童館における相談事業、育児講座の実施
〔福祉課〕

重点分野2

働く場における男女尾共同参画の推進
 市民意識調査では、村上市における女性が働く環境について「女性の働く場が多いか」との問いに対して、60・7%が「そう思わない」と回答しています。働く女性が増えてきたことに

より、男女雇用機会均等法などの法の整備は進んできていますが、男女間の平均賃金には依然として差があるのが現状です。働く場において、男女の均等な雇用機会と待遇確保を図るための働きかけを行っていく必要があります。



【課題解決のための施策】

施策(1)

男女均等な雇用機会と待遇の確保

- ① 男女共同参画推進に向けての事業主、自営業主への普及啓発活動の実施
〔商工観光課〕
- ② ハッピー・パートナー企業登録の推進
〔商工観光課〕
- ③ 就労の場の確保
〔商工観光課〕
- ④ 入札参加資格審査における男女共同参画を推進する企業に対する優遇
〔財政課〕

施策(2)

女性への就労支援の充実

- ① シルバー人材センターの支援
〔介護高齢課〕
- ② 就労のための技術取得等への支援
〔商工観光課〕
- ③ 職業訓練受講に対する支援
〔商工観光課〕
- ④ 労働相談の周知
〔商工観光課〕
- ⑤ 県や関係機関が行う能力開発研修、再就職セミナー等についての情報提供
〔商工観光課〕
- ⑥ 低年齢児童の受け入れや障がい児、配慮を必要とする児童の保育の充実
〔福祉課〕
- ⑦ 母子家庭自立支援給付事業の実施
〔福祉課〕
- ⑧ 学童保育事業の充実
〔福祉課〕

施策(3)

農林水産業・商工自営業における男女共同参画の推進

- ① 農林水産業・商工自営業の労働条件向上のための広報活動
〔農林水産課、商工観光課〕
- ② 農業における家族経営協定締結の推進
〔農林水産課〕

③ 女性の経営参画のための情報提供
〔農林水産課〕

④ 農村地域生活アドバイザーの育成
〔農林水産課〕

⑤ 農林漁業新規就労者・後継者育成の担い手対策の実施
〔農林水産課〕



重点分野3

ワーク・ライフ・バランス意識の醸成
 根強く残る固定的な性別役割分担意識を解消し、男女共同参画が女性だけの問題ではないという意識を浸透させることが必要です。

仕事と家庭を両立させることは、安心して子どもを産み育て、家族としての責任を果たすための重要な要素になります。男女がともに地域社会での活動に積極的に参画できる機会を増やし、

ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)意識を醸成していくことが必要です。

【課題解決のための施策】

施策(1)

ワーク・ライフ・バランスに対する意識啓発の推進

- ① 啓発講座、出前講座等にワーク・ライフ・バランスに関するメニューを追加
〔生涯学習課、政策推進課〕
- ② (仮)働き方の見直しセミナーの開催
〔商工観光課〕
- ③ 市の広報、ホームページなどでのワーク・ライフ・バランスに関する情報の発信
〔政策推進課〕
- ④ 市役所内部における、ハッピー・パートナー企業情報の提供
〔総務課〕



● 問い合わせ

政策推進課企画政策室
 ☎ 53・2111 (内線532)



この5月18日(土)と19日(日)に村上市民ふれあいセンターなどを会場に開催された「第7回全国スポーツクラブ会議in越後むらかみ」。およそ1000人という過去最多の参加者数となった今回の会議は、“3つのらしさ(総合型らしさ・新潟らしさ・村上らしさ)”を全面に出した手作り感と人情味あふれる会議となりました。

安定したクラブ経営に向けて 第7回全国スポーツクラブ会議in越後むらかみ

■「仲間」との共有

この会議は、全国スポーツクラブ会議実行委員会が主催で、全国の総合型地域スポーツクラブの役員や関係者などが一堂に会し、総合型地域スポーツクラブの将来像を探るとともに、人と人とのつながりの輪を広げ、

親睦を深めることを目的としています。

7回目となった今回は、村上市総合型地域スポーツクラブ連絡会(NPO法人希楽々、ウエルネスむらかみ、愛ランドあさひの市内3クラブで構成)が主管となって、「100年続くクラブを目指そう!」協働・融合

のまちづくり」をテーマに開催。全国各地の同じ志を持つ「仲間」とさまざまな情報を共有しました。

この2日間の会議で、参加者の皆さんが、それぞれ今後の活動に生かそうとする熱心な姿が見られました。

■クラブを続けていくために

18日は、午後1時からNSGグループ代表の池田弘氏による「人こそ力・人こそ未来」というテーマでNSGグループの成功例から、総合型地域スポーツクラブの経営に関する基調講演が行われました。

次に「多分野融合」をテーマに新潟医療福祉大学の西原教授をコーディネーターに医療関係者や教育関係者、まちづくりなどの分野から4人が参加してパネルディスカッションが行われました。

この日の最後は、「クラブの課題から解決へ」というテーマ

で8クラブの代表によるリレートークが行われました。

このリレートークには、市内3クラブの代表も参加して、それぞれが持つ課題を発表。次のバトンを受け取った他地域のクラブからの成功例を自分たちの参考にしようという熱心にトークを交わっていました。

19日は、午前9時前からNPO法人クラブネット(福島県黒須充氏による総合型地域スポーツクラブの今後の在り方についての講演がありました。

講演の後、「安定継続へのヒントを探る」というテーマで分科会が5つのグループに分かれて行われました。

各グループとも時おり笑いを交えつつ、自分たちのクラブを継続して経営していくための手段・方法を真剣に探っていました。

◆ 今回の会議は、市内3クラブが協働で開催。今後は3クラブの「つながり」を更に強化していきます。

また、本年度中に設立予定の荒川・山北地区の新たな組織とも手を取り合い、市内で同じ志を持つ「仲間」と共に、市内のスポーツ振興と地域の元気づくりに取り組んでいきます。

村上で初開催となった「全国スポーツクラブ会議」。事務局長であるNPO法人希楽々の渡辺優子さんに、お話を伺いました。

—この会議を村上市で開催することになった理由は

私がこの会議の発起人の1人で、この会議の実行委員として活動してきました。今回の開催地は、福島県南相馬市に決まっていたのですが、今年は開催できないことから、今回の開催の可否を実行委員会で議論していたときに「それならば」と思って手を挙げました。その後、3クラブでやろうとこれまでの経緯などを各クラブに話して「連絡会」として正式に立候補しました。

—この会議を始めたのは

これまで全国各地でクラブを立ち上げ、そこでの課題はクラブ内で解決しようとしてきましたが限界が見えてきたんです。そこから、今後は他のクラブと手を組んでネットワークを構築していかないと総合型は生き残れないという考え方に変わり始めたのでこの会議を始めたんです。各クラブとも課題はありますが、手をとって助け合っていこうという狙いがあります。

—この会議を開催することで得られる効果とは

他のクラブと交流せず、自分たちの地域に固執してしまっているクラブがあります。そういったクラブがこの会議に参加することで「人とのつながり」ができます。また、総合型というものを広く視ることができ、情報など「他クラブとの共有化」が図れると考えます。

—今回の会議を開催して

過去最大の参加者数ということで大変うれしく思います。クラブ間のネットワークづくりにより、参加しあう関係ができたことが大きな理由だと思います。3クラブ一緒になってがんばってきて良かったです。今回の会議には「人の力(マンパワー)」をたくさんいただきました。大勢の地域の人たちと3クラブの皆さんが、それぞれの役割をしっかりとこなして、会議の運営にあたってくれたことが一番うれしいです。皆さんのおかげでこの会議が開催できました。本当にありがとうございました。

クラブ同士の ネットワーク づくりが大切



渡辺 優子さん

NPO法人希楽々ゼネラルマネジャー。希楽々創設時より総合型地域スポーツクラブの事業や運営に尽力している。今回の全国スポーツクラブ会議の事務局長を務めた。

Photo Album フォトアルバム



ふれあいセンターのホールは参加者で埋め尽くされました



女性だけの分科会。気軽に話しができました



成功例は今後の参考に。盛況に終わったリレートーク

●問い合わせ

村上市総合型地域スポーツクラブ
連絡会 (NPO法人 希楽々)
村上市九日市501番地
(神林総合体育館)

☎66-8111 FAX 66-8112



休憩中の一コマ。スタッフの皆さんは明るくもてなしていました



若い人たち同士、笑顔で交流していました

国民健康保険からのお知らせ

国民健康保険証が8月から新しくなります

●問い合わせ 保健医療課国保室
☎53-2111(内線252~254)
または各支所地域福祉課

新保険証を世帯主に送付します

8月1日(木)から使用する新しい保険証(ピンク色)は、7月下旬ごろに国保加入者全員分を世帯主あてに特定記録郵便で送付します。

個人あてに送付して欲しい場合や住民登録地以外の居住地に送付を希望する人は、「送付先変更届」の提出が必要です。運転免許証などの身分証明書と印鑑を持参の上、保健医療課国保室または各支所地域福祉課の窓口で手続きをしてください。

(既に送付先変更届を提出された人は手続きの必要はありません。)

郵送ではなく、直接受け取りを希望する人は、7月12日(金)までに保健医療課国保室または各支所地域福祉課へ連絡してください。

なお、受け取りの際には、運転免許証などの身分証明書と印鑑を持参してください。

新高齢受給者証の送付

対象者(誕生日の翌月現在で満70~74歳)には、保険証と一緒に新しい高齢受給者証(藤色)を送付します。

今年度の住民税課税所得により、一部負担金の割合が変更になる場合がありますので、新しい受給者証に記載されている負担割合を確認してください。病院などで受診される際は、保険証と一緒に提示してください。

◆新受給者証の表示について(右写真参照)

- ① 一部負担金の割合(2割または3割)が表示されています。
- ② ①で2割と表示されている人については、医療費の一部負担金の割合が平成26年3月31日まで据え置かれたため、受給者証上部に「(平成26年3月31日までは1割)」と表示されています。
※現役並み所得者(※1)の人は、3割負担のままです。

ジェネリック医薬品で医療費を軽減しよう

薬には、成分・効き目が同じでも、価格の高い薬と低い薬があります。

低価格の薬は、「ジェネリック医薬品(後発医薬品)」と呼ばれ、厚生労働省の承認のもとに価格が従来の2~7割減に設定されるので、皆さんの負担が軽くなります。薬代の負担を軽くする工夫は、国民健康保険税額の上昇を押さえることにつながります。

保険証カバーには、ジェネリック医薬品の希望についての表示が印刷されていますので、医師や薬局に提示して相談してください。

新保険証【ピンク色】

国民健康保険 被保険者証	(平成26年3月31日までは1割) 有効期限 平成26年7月31日		
記号・番号	村上-00000000		
氏名	村上 花子	性別	
生年月日	平成2年4月1日		
世帯主氏名	村上 太郎		
住所	新潟県村上市 三之町1番1号		
発給年月日			
交付年月日			
保険者番号	150128		
保険者名	村上市		

新高齢受給者証【藤色】

国民健康保険 高齢受給者証	(平成26年3月31日までは1割) 有効期限 平成26年7月31日		
記号・番号	村上-00000000		
氏名	村上 太郎	性別	
生年月日	昭和15年7月1日	一部負担金の割合	②
世帯主氏名	村上 太郎		
住所	新潟県村上市 三之町1番1号		
発給年月日			
交付年月日			
保険者番号	150128		
保険者名	村上市		

※1 現役並み所得者とは

同一世帯の中に住民税課税所得が145万円以上ある70歳以上75歳未満の人をいいます。ただし、該当する人の収入合計が複数で520万円未満、単身で383万円未満の場合は、申請により1割負担になります

こんなときは、保険証が使えません

工作中的の事故や交通事故、酒酔い、けんか、犯罪、自殺などは、保険証を使用して治療を受けることはできません。

このような場合は、保険証を使用する前に国保室にお問い合わせください。連絡なく使用すると、医療費をお返しいただく場合があります。

国民健康保険税の確定通知書を7月中旬に世帯主に送付します

●問い合わせ

税務課保険係

☎53-2111 (内線223、224)

または各支所市民生活課

■正式な保険税額をお知らせします

国民健康保険税は、加入者の前年中の所得をもとに世帯単位で計算します。すでに4月以降の年金から仮の保険税を納めている世帯には、平成24年中の所得が確定しましたので、再度計算をして、今年度の正式な保険税額をお知らせします。

なお、年度の途中で75歳の誕生日を迎え、後期高齢者医療制度に加入する人がいる世帯の保険税額は、75歳の誕生日を迎える月の前月分まで計算し、年間の納期数で割り振りした金額をお知らせします。

また、40歳から64歳までの人には、第2号被保険者介護保険料分を納めていただきますが、年度の途中で40歳になる人は、誕生日を迎える月(1日が誕生日の場合はその前の月)の分から納めていただきます。

■所得が少ない世帯に対する保険税額の軽減

確定申告や市・県民税の申告をした人で、所得が一定以下の世帯の保険税額は、被保険者均等割額と世帯別平等割額を世帯の所得に応じて7割、5割、2割を減額して計算します。(手続きは不要です)

■納付方法

保険税の納め方には、年金から天引きされる「特別徴収」と、納付書や口座振替による「普通徴収」があります。

特別徴収の場合は、年金支給日に天引きされます。普通徴収の場合で直接納付する世帯は、通知書に添付されている納付書により窓口で納めてください。

口座振替を申し込んでいる世帯は、納期限日に振り替えますので、振替日までに残高を確認しておいてください。

■納付方法を変更できます

特別徴収の場合は、国民健康保険税納付方法変更申出書を提出すると、普通徴収(口座振替)に変更できます。振替口座の預金通帳、通帳の届け出印、保険証を持参して、税務課・各支所市民生活課・各連絡所で手続きしてください。(金融機関ではできません)

納付書から口座振替へ変更を希望する場合は、振替口座の預金通帳、通帳の届け出印、保険証を持参して、税務課・各支所市民生活課・各連絡所・市内金融機関で手続きをしてください。

保険税の税率および賦課限度額

課税区分		平成25年度
医療分	所得割率	7.5%
	被保険者均等割額	26,000円
	世帯別平等割額	12,400円
	賦課限度額	51万円
後期高齢者支援金分	所得割率	2.5%
	被保険者均等割額	9,900円
	賦課限度額	14万円
介護分	所得割率	2.2%
	被保険者均等割額	13,000円
	賦課限度額	12万円



■納付相談を受け付けています

納期限までに納めることができない場合など、納付に関する相談を受け付けています。担当の職員が、現在の状況を確認し、それぞれの事情に合った納付計画を一緒に考えていきますので、お困りの際はご相談ください。

後期高齢者医療保険からのお知らせ

後期高齢者医療の保険証が8月から新しくなります

●問い合わせ 保健医療課国保室
☎53-2111(内線252~254)
または各支所地域福祉課

新保険証を送付します

現在お使いの保険証は、7月31日(木)で有効期限が切れますので、8月1日(木)からは新しい保険証をお使いください。(手続きの必要はありません)

新しい保険証は7月19日(金)ごろに特定記録郵便で郵送します。8月になっても保険証が届かない場合や保険証に記載されている内容に誤りがある場合は担当までご連絡ください。

また、保険証を住民登録地以外の居住地に郵送を希望する人は、「送付先変更届」の提出が必要です。身分の確認できる書類(運転免許証など)と印鑑をご持参の上、保健医療課国保室または各支所地域福祉課の窓口においでください。

お願い

「ジェネリック医薬品希望カード」、「臓器提供意思表示欄記載内容保護シール」「カバー」は同封されていきません。希望する場合は担当までご連絡ください。

医療費の自己負担割合について

毎年、同一世帯の後期高齢者医療制度加入者の前年中の所得に応じて医療費の自己負担割合を判定します。

新しい保険証の「一部負担金の割合」の欄に記載されている割合は、8月1日から1年間適用となる自己負担割合です。

■医療費の自己負担割合■

《1割負担となる人》

同一世帯の後期高齢者医療制度の加入者の中に、住民税課税所得が145万円以上の所得者がいない人

《3割負担となる人》

同一世帯の後期高齢者医療制度の加入者の中に、住民税課税所得が145万円以上の所得者がいる人

ただし、住民税課税所得が145万円以上の所得者がいる場合でも、下記に該当する人は申請により1割負担となります。

○同一世帯に加入者が1人の場合

その人の収入合計金額が383万円未満または、その人の収入と同一世帯の70~74歳の人全員の収入の合計金額が520万円未満

○同一世帯に加入者が複数いる場合

加入者全員の収入の合計金額が520万円未満

新保険証【空色】

医療費の自己負担割合(左記参照)

限度額適用・標準負担額

減額認定証の更新

限度額適用・標準負担額減額認定証は、住民税非課税世帯の人を対象に、窓口での医療費の自己負担額や入院時の食事代の軽減を受けることができる認定証です。

現在、認定証を受けている人で、8月以降も対象となる場合は、8月1日(木)から使用できる認定証を保険証とは別に7月下旬ごろ郵送します。

新しい認定証は、現在お持ちのものと同色ですので、病院などに提示する際は、交付年月日などを確認し、間違いのないよう注意してください。



後期高齢者医療保険料の決定通知書を 7月中旬に一人ひとりに送付します

●問い合わせ

税務課保険税係

☎53-2111(内線223、224)

または各支所市民生活課

■年間保険料の計算

年間保険料は、均等割額と所得割額の合計です。(賦課限度額は55万円)新潟県内では、平成24・25年度と、保険料率が据え置きとなっています。

◆均等割額とは

保険料のうち、加入者全員が均等に負担する分です。新潟県内の均等割額は、35,300円です。

◆所得割額とは

保険料のうち、加入者の所得に応じて負担する分です。平成24年中の総所得金額などから、基礎控除額(33万円)を控除した金額に、所得割率(新潟県内は7.15%)を掛けて算出します。

【保険料の納付方法と納付時期】

○4月以降の年金からすでに納めている人【特別徴収】

4月	6月	8月	10月	12月	2月
仮徴収			本徴収		

※確定した年間保険料額から、4月・6月・8月に納めた額を差し引いて、残った額を10月・12月・2月に分けて年金から納めます

○7月から納付書、または口座振替で納める人【普通徴収】

4～6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
納付なし	納付書、または口座振替での納付								

※確定した年間保険料額を平成25年7月から平成26年3月までの9期に分けて納めます
月々納める保険料額は、7月中旬に送付する通知書に記載されていますので、ご確認ください

■軽減制度

◆所得が少ない人への軽減

平成24年中の所得状況に応じて、次のとおり保険料が軽減されます。

・均等割額の軽減

世帯の所得状況に応じて9割、8.5割、5割、2割の軽減が受けられます。

・所得割額の軽減

個人の所得状況に応じて、5割軽減が受けられます。

◆加入前日まで会社の健康保険などの被用者保険の被扶養者であった人への軽減

軽減後の平成25年度の年間保険料額は3,500円となります。

(村上市国民健康保険、国民健康保険組合などの被扶養者は対象となりません)

■納付方法

保険料の納め方は、「特別徴収」と「普通徴収」があります。決定通知書には、納付方法が記載されています。

特別徴収の場合は、年金支給日に天引きされます。

普通徴収で直接納付する場合は、通知書に添付されている納付書により担当窓口で納めてください。

口座振替の場合は、納期限日に振り替えますので、振替日までに残高を確認しておいてください。通知書には、指定の金融機関名、口座番号などが記載されています。

■納付方法を変更できます

①特別徴収の場合は、後期高齢者医療保険料納付方法変更申出書を提出すると、普通徴収(口座振替)に変更できます。手続きは、税務課・各支所市民生活課・各連絡所でできます。(金融機関ではできません)

※7月31日(水)までに手続きをすると10月に支払われる年金から天引きが止まり、口座振替に切り替わります

また、7月31日を過ぎても手続きはできますが、切り替わる月が遅くなります。

②納付書から口座振替へ変更を希望する場合は、振替口座の預金通帳、通帳の届け出印、保険証を持参して、税務課・各支所市民生活課税務担当・各連絡所・市内金融機関で手続きをしてください。

※これまで国民健康保険税を口座振替で納めていた人も、改めて手続きをしてください

※7月分の保険料から口座振替を希望する人は、7月12日(金)までに手続きをしてください

平成25年度

介護保険料額の確定通知書を送付します

●問い合わせ 税務課保険係 ☎53・2111 (内線223、224)
または各支所民生生活課

65歳以上の人を対象とした平成25年度介護保険料額の確定通知書を7月中旬に送付します。

4月以降の年金から仮に算定した保険料を納めている人には、平成24年度の所得が確定したため、正式な介護保険料額をお知らせします。

■所得段階と保険料額

所得段階は、市民税の課税状況や所得状況に応じて6段階に分けられます。年間保険料額は、介護保険料の基準額と各所得段階の保険料率によって決まります。

■特別徴収額の平準化

特別徴収は、4・6・8月に「仮徴収」として、10・12月・翌年の2月に「本徴収」として納めていただきます。

仮徴収する保険料額は、原則として前年度2月期と同額になりますが、保険料の改定や所得の変動などにより、保険料額が仮徴収と本徴収とで大きな差が出る場合があります。

そこで市では、保険料額ができるだけ均等になるように8月から徴収する

保険料額を調整・変更しています。

■納付方法

特別徴収の場合は、年金支給日に天引きされます。

普通徴収の場合で直接納付する人は、通知書に添付されている納付書により窓口で納めてください。口座振替を申し込んでいる人は、納期限日に振り替えますので、振替日までに残高を確認しておいてください。(金融機関名、口座番号などは通知書に記載)
なお、「特別徴収」か「普通徴収」のいずれの納め方になるかは、年金支給額などで決まります。

■口座振替をおすすめします

普通徴収の場合のみ、納付方法を口座振替に変更できます。変更を希望する場合は、振替口座の預金通帳、通帳の届け出印、保険証を持参して、税務課・各支所民生生活課・各連絡所・市内金融機関で手続きをしてください。

平成25年度

介護保険負担限度額認定申請のお知らせ

●問い合わせ・申請先 介護高齢課介護保険室 ☎53・2111 (内線362、363) または各支所地域福祉課

介護保険サービスを利用されている市民税非課税世帯の人を対象に、施設などを利用する際の食費や居住費(滞在費)の負担が軽減される制度があります。

■軽減の対象となる費用

特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護療養型医療施設への入所サービスおよびショートステイサービスを利用した時の食費と居住費(滞在費)です。

デイサービスやその他のサービスを利用した時の食費は対象なりません。

■軽減内容

対象者の収入額や利用される施設の居室によって軽減内容は異なります。詳しくは、お問い合わせください。

■負担額を軽減するには

市に申請をして「介護保険負担限度額認定証」の交付を受ける必要があります。介護保険被保険者証と印鑑を持って市役所介護高齢課介護保険室または各支所地域福祉課地域福祉室で手続き

をしてください。

なお、認定証の有効期限は、申請した月の初日から平成26年6月30日までとなり、毎年更新が必要です。

また、現在は軽減の対象になっていない人でも、世帯の課税状況が変わると新たに軽減の対象になる場合があります。

■認定証を交付されていた人

6月初めに更新申請のご案内をしていますが、まだ手続きがお済みでない人は、早めに手続きをしてください。



重度心身障害者医療費助成制度

(県障)のお知らせ

●問い合わせ 福祉課福祉政策室 ☎53・2111 (内線247)
または各支所地域福祉課

重度心身障害者医療費助成制度(県障)は、重度心身障がい者の医療費や入院時の食事療養費(標準負担額減額認定証を持っている人)、訪問看護医療費を助成する制度です。

自立支援医療など、ほかの医療費の軽減制度が受けられる場合は、そちらが優先されます。

※転入してきた場合は、申請が必要となります。詳しくはお問い合わせください

■利用できる人

①身体障害者手帳1級～3級の交付を受けている人

②療育手帳Aの交付を受けている人

※一定以上の所得があると助成停止となります

■助成の受け方

「受給者証」を健康保険証とともに医療機関の窓口提示することで、一部負担金だけの支払いとなります。

【一部負担金】

医療機関ごとで月ごと

外来 1回 530円

入院 1日1200円
(月4回まで負担)

訪問看護 1日 250円

※調剤薬局へ支払う額は無料です

■医療費の払い戻し(償還払い)

①治療用装具を購入したとき

②入院時生活療養費(住民税非課税世帯の場合)を支払ったとき

③県外の医療機関を受診したとき

などは、申請をすると後日、自己負担額を超えた金額を還付します。

〈現況届の提出が不要になりました〉

これまで毎年7月に「現況届」を提出してもらっていましたが、今年度から受給者証の自動更新化により現況届の提出が不要となりました。新しい受給者証は、8月末までに送付されます。

市の子どもの医療費助成制度の対象は、3人以上の子がいる世帯は中学校3年生まで、2人以下の子がいる世帯では小学校6年生までとしています。

9月1日からこの助成制度の対象を「子」の人数に関わらず、すべての「子」を中学校3年生まで拡充します。

新たに対象となる場合の手続き

・中学生の子どもがいる場合

助成を受けるには、新たに受給者証が必要となります。対象となる世帯には、7月上旬に世帯主宛てに申請の案内を送付しますので、子どもの保険証と印鑑を持参の上、福祉課または各支所地域福祉課で手続きをしてください。案内が届かない場合でも、対象となると思われる人は、担当までお問い合わせください。

・小学生以下の子どもの場合

手続きの必要はありません。9月1日から使える新しい受給者証を8月下旬に送付します。

9月1日から

子ども医療費助成を拡充します

●問い合わせ 福祉課子育て支援室 ☎53・2111 (内線246)
または各支所地域福祉課

9月1日から

- 子の人数【制限なし】
- ・入院 中学校3年生まで
- ・通院 中学校3年生まで

現行

- 子の人数【2人以下】
- ・入院 小学校6年生まで
- ・通院 小学校6年生まで
- 子の人数【3人以上】
- ・入院 中学校3年生まで
- ・通院 中学校3年生まで



平成24年度 情報公開および個人情報保護条例運用状況

平成24年度中に条例に基づいて行われた情報公開および個人情報開示等の請求件数や処理状況などを公表します。

■情報公開実施件数

情報公開請求件数	113件	
(公開件数)	全部公開件数	104件
	一部公開件数	8件
(非公開件数)	非公開件数	0件
	不存在等件数	1件
不服申立件数	0件	
審査会への諮問件数	0件	
訴訟件数	0件	
公文書公開申出件数	9件	

■個人情報開示等件数

個人情報開示請求件数	8件
訂正および利用停止請求件数	0件
不服申立件数	0件
是正申出件数	0件
審査会への諮問件数	0件
訴訟件数	0件

※1件で複数文書の公開請求があったもののうち、文書ごとに「全部公開」「一部公開」「不存在等」など、処分が異なった場合は「一部公開」として計上しています

●問い合わせ 総務課総務・危機管理室 ☎53-2111(内線313)

なるほど健康



パーキンソン騒動記

県立坂町病院 神経内科部長

新井 亜希

「私、手がふるえるから『パーキンソン』なんです!」「いいちゃんが歩けなくなつて『パーキンソン』と言われた!」「テレビで見た薬をください!」

このように駆け込んでくる方が数え切れないほどおられます。まずは診察と検査を行いましょう、と申し上げても、「テレビで言っていたし、インターネットで書いてあったし、早く薬をください!」と、お叱りを受けることもございます。

しかしながら、パーキンソン病やパーキンソン症候群の診断と治療は神経内科専門医でも細心の注意を必要とするものであり、単純なものではありません。実際、『パーキンソン』と駆け込んでくる方々のうち、本当に典型的なパーキンソン病である方は一部であり、その他の病気や原因をお持ちであることも多いのです。

特に高齢者の場合、内科の病気をはじめとする様々な病気や薬の影響でふるえたり、歩けなくなつたりしてしまうことがあります。ですから、きちんと原因をつきとめて、原因に応じた

対応をすることが重要です。単純にパーキンソン病治療薬を使用すればよいというものではありません。

「パーキンソンだ!」と駆け込んでくる方を診察する際にはまず、その方が内服しておられる薬を詳細に調べます(受診時にはお薬手帳を持参してください)。なぜなら、人によっては、内科の病気などの治療のために必要だからこそ使用されている、ごくごく一般的な普通の薬によってパーキンソン症候群が生じてしまうことがあるからです。

認知症として多くの薬を内服しておられる場合にも注意が必要です。そして、パーキンソン病治療薬によって症状が、むしろ悪化したり、幻覚を生じたりする病気もあるので話は複雑です。ですから、様々な事柄に配慮することが必要であり、神経内科専門医でも細心の注意を必要とする、大変難しい舵取りを考えなくてはなりません。

さて、いざ治療方針が決まっても薬の調整には時間がかかります。「テレビで言っていた薬をください!」「すぐに特效薬を処方できないのか!」「通院が大変だから、すぐに治せ!」などと言われることも多いのですが、その方に最適で副作用の少ない治療を行うためには、時間をかけた丁寧な治療が必要です。症状をゼロにはできなくても、正しい治療によって、より快適に過ごすことは可能です。じっくりと治療に取り組むことが重要なのです。

第15回

かみはやし穀菜マラソン大会

参加者募集

と き 9月1日(日) 午前8時受け付け開始
 スタート・ゴール パルパーク神林(神林総合運動公園)
 参加資格 小学生以上の健康な人ならどなたでも参加できます。
 (保険証を必ず持参してください。コピー可)
 参加費 小・中学生、高校生 1,000円 一般 2,500円
 申込期限 7月26日(金) ※当日消印有効
 申込方法 ・所定の申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて申し込んでください。
 ・郵送で申し込む場合は、申込用紙と一緒に参加料を現金書留または郵便定額小為替で送金してください。
 ※申込用紙は、神林農村環境改善センター・各地区体育館にあります。また、市ホームページ(トップページのイベント・行事予定)からダウンロードできます
 ※未成年者の場合は保護者の同意が必要です



昨年の大会(第14回)の様子

種目

種目	部門
2 km	1 小学校1~6年生男子(1~3年生、4~6年生別)
	2 小学校1~6年生女子(1~3年生、4~6年生別)
3 km	3 中学生男子
	4 中学生・高校生・一般女子
5 km	5 一般男子(高校生含む)
	6 一般女子(高校生含む)
10km	7 一般男子(高校生含む)
	8 一般女子(高校生含む)

●問い合わせ・申し込み先 かみはやし穀菜マラソン事務局(神林農村環境改善センター内) ☎60-1500

生誕300年 青砥武平治伝①

世界に先駆ける武平治の功績

江戸時代に鮭の回帰性に気付き、世界で初めて鮭の増殖に成功した村上藩士青砥武平治が誕生した年から今年でちょうど300年。市ではそれを記念したイベントを計画しています。

そこで、今回から5回シリーズで青砥武平治とその功績をお伝えしていきます。

江戸時代の中期、村上藩に青砥武平治(1713年~1788年)という藩士がいました。武平治は三面川の鮭の自然保護増殖に成功した人です。彼の偉業はその後の村上の鮭文化の礎となります。

その頃の村上藩では、乱獲などが原因で鮭の漁獲量が減っていたそうです。そういう状況の中で武平治は『鮭が生まれたい川に帰ってくる』という習性に基づき、鮭の稚魚を増殖して川に放せば、多くの鮭が帰ってきて漁獲量が増えるのではないかと考えました。武平治は、三面川に分流「種川」を築き、種川に遡上した鮭を柵で囲んで産卵させ、鮭の増殖に成功しました。この鮭を増殖させるシステムを「種川の制」といいます。

種川の制が完成したのは、武平治の死

後、1794年(寛政6年)とされており、これは世界で初めて鮭のふ化事業が行われる140年も前のことです。

村上藩にとって鮭漁で得られる運上金は貴重な収入源でした。1796年(寛政8年)には運上金が千両を超え、不漁により底をつきかけた藩の財政が好転しました。また、1884年(明治17年)には、年間約74万本の鮭が捕獲されたとの記録もあります。これらは、武平治の功績であるといえます。

■出典

「遙かなる村上藩」(山本 茂/著)
 「村上市歴史散歩」(鈴木伸三/著)

●問い合わせ

ほか

青砥武平治生誕300年祭実行委員

会事務局(農林水産課水産振興係内)

☎53-2111(内線341)



鮭公園にある武平治像



5月25日(土) 教育情報センター
壊れたおもちゃ治療します

「知識と経験を生かしたい」と、60代、70代の男性ボランティアが準備を進めてきた「村上おもちゃの病院」がオープン。16人の新規ドクターたちが、やや緊張しながらも次々と持ち込まれるおもちゃを治療していただきました。今後は月1回の開院を予定しています。

夕日と波を花でかたどって砂山地域をアピール

5月26日(日) 砂山地域まちづくり協議会



約80人の参加者が地域のまちづくり事業として、荒川右岸旭橋付近の堤防にペゴニアなどの花苗2,600株を植えました。これは、夕日や波を花でかたどって地域をアピールしようというもので、夕日をオレンジ色、波を白色、文字を赤色の花で表現。約1時間をかけて完成させました。

市内で初めて乗用型茶摘機を導入

5月29日(水) 羽下ヶ淵茶畑



市内では初となる乗用型茶摘機での新茶の摘み取りが行われました。収穫作業の効率が大幅に上がることで、機械で均等に刈り取ることで芽の伸びが揃い品質が均一化し、収穫量も増えることなど、導入の効果に関係者は大きな期待を寄せています。

むらかみの話題

このコーナーは、市内の協働の取り組みや話題・活動などを紹介します。

5月26日(日) 新緑のお幕場茶会
 お幕場森林公園



村上市の初夏を迎えるイベント「お幕場茶会」が開催されました。当日は五つの茶席が設けられ、5月のさわやかな陽が差し込む松林の中、1700人の来場者がお茶を楽しみました。

スローフードフェスタinさんぼく2013夏 開催

6月2日(日) さんぼく会館



今年も夏のスローフードフェスタinさんぼくが開催されました。山北の食材を使って地元の女性たちが調理する山北の「ごっつお」に参加者は大喜び。毎回参加しているという新潟市の人は「食材は新潟でも手に入るけど、自分では作れない、山北ならではの味が楽しめるので、毎回楽しみにしています。」と話してくれました。秋にまた開催する予定です。

6月2日(日) あらかわ総合運動公園
日ごろの利用に感謝

「自然とのふれあいとボランティア」が開催され、日ごろ運動公園を利用しているスポーツ団体をはじめ、多くの地域ボランティアの皆さんが集まり、公園内の草取りやゴミ拾いなどを行いました。参加者は、さわやかな風が吹く最高のコンディションの中、早朝から心地よい汗を流しました。



集落の魅力再発見！「歴史を学ぶ会」開催

6月2日(日) 海老江集落



「海老江盆踊り保存会」が、郷土史に詳しい佐藤和一郎先生を講師に招き「海老江の歴史を学ぶ会」を開催しました。当日は、親子連れなど約40人が参加し、集落周りを探索。普段何気なく生活している集落内に眠る石仏や観音像、記念碑など多くの「歴史」と触れ合いました。江戸時代には、北前船の寄港地として栄えた海老江集落ですが、主催した保存会では今後、北前船まつりを計画するなど、郷土の歴史を活かして集落の活性化を図っていく考えです。

利用団体が草刈りなどを実施

6月2日(日) 朝日多目的グラウンドほか



中学校サッカー部やソフトボール協会・スポーツ少年団など、日ごろ屋外体育施設を利用している団体が、グラウンドや野球場などの草刈り・除草作業を行いました。午前6時にボランティア150人が作業に取り掛かり、スポーツを愛する人たちにより1時間半ほどで各施設ともきれいになりました。

1000人の人で大賑わい

6月9日(日) ゆり花会館



初めて同一会場で行われた「福祉まつり」と「さんぽく軽トラ市」。訪れた人たちは、アトラクションなどを楽しみながら、たくさんのバザーの品物や16台の軽トラックに満載された海の幸や山の幸を買い求めていました。来場者からは、「福祉に関わる大勢のボランティアの輪の広がり」と、地域活性化にける軽トラ市出品者の熱意に感動した。」という声が聞かれました。

6月7日(金) 朝日みどりの里体験交流センター
日東道延伸。地域の活性化に向けて



日本海沿岸東北自動車道の開通がもたらすさまざまな効果を生かして地域づくりを推進しようとして、区長会や関係団体などで構成される「朝日地域活性化促進協議会（会長石嶋修平氏 会員36人）の設立総会が開催されました。総会で石嶋会長は「この機会を逃すことなく地域を活性化すると豊富を力強く語りました。」

けんこう通信

～健康むらかみ21計画だより～

●問い合わせ

保健医療課健康支援室 ☎53-2111 (内線261～266)

糖分の摂りすぎに注意しましょう

暑くなってきました。これからの夏の間は、汗をかくことが多く、私たちの体は水分を必要とします。

皆さんは、水分を補給するときは、どんなものを手にしていますか。お茶やジュースなど、世の中にはさまざまな飲み物があります。

普段、何気なく口にしている飲み物ですが、注意しないと生活習慣病の引き金になってしまうことがあります。

◆意外と多い!? 飲み物に含まれる糖分

食べ物に比べ、飲み物には思っているよりも多くの糖分が含まれています(下表参照)。しかも糖分は液状であるため吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させてしまい、体に負担をかけてしまいます。

また、高カロリーなため、肥満や糖尿病、脂質異常などにもつながります。例えば、水分補給でよく口にするスポーツドリンク(500ml)には、糖分が約33g含まれています。これは、コーヒーなどに入れるスティックシュガー3g/袋に換算すると、約11本分も含まれていることとなります。知らず知らずのうちに糖分を体に摂りこんでいるのです。



【参考】1日に必要な砂糖類の目安

大人の場合で20g(糖代謝異常や肥満の人などは10g)、子どもの場合で10gといわれています。

これには調理の際に使われる砂糖の量も含まれます。

【表】飲み物に含まれる糖分

飲み物の種類と内容量	スポーツドリンク 500ml	乳酸菌飲料 60ml	炭酸飲料 500ml	缶コーヒー 250ml	栄養ドリンク 100ml	天然果汁 500ml	野菜ジュース 250ml
糖分	約33g	約8g	約60g	約18g	15g	約60g	約8g
スティックシュガー(3g/袋)に換算	約11本	約3本	約20本	約6本	約5本	約20本	約2本

◆糖分ゼロの飲み物を

暑い時期は、体はますます水分を必要とします。

「汗をかいた時には、塩分も一緒に摂れることからスポーツドリンクを。」と、よく言われますが、大量に汗をかいた時や脱水症状などで特に体調が悪くない場合は、水やお茶など砂糖の含まれていない飲み物を摂ることをお勧めします。

水やお茶などを飲むようにしましょう



包括支援センターだより

いつまでも元気でいきいきと暮らしていくために
～年だからとあきらめず、今から運動を習慣づけましょう②～



前回は、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について紹介しました。チェック項目に1つでも該当した人のために“ロコトレ(ロコモーショントレーニング)”という運動を紹介します。

○開眼片足立ち・・・バランス運動

左右1分間ずつ、1日3回を目標に行いましょう。(慣れないうちは10秒程度と短い時間から始め、徐々に時間を延ばしましょう)

転倒しないように必ずどこかにつかまって行いましょう。

○スクワット・・・おしり、脚全体の筋肉運動

椅子の背もたれやテーブルにつかまってスクワットをしましょう。ゆっくり5～6回繰り返し、1日3回以上行いましょう。



理学療法士の山崎さん

介護者のつどい

と き 7月25日(木)
午後1時30分～3時30分
ところ 市役所3階応接室
対象者 市内在住の介護者
申し込み 7月24日(水)までにご連絡
ください。

膝とつま先は正面に向け、後ろの椅子に腰掛けるイメージでおしりを突き出します。

曲げた膝がつま先より前にならないようにしましょう。

●問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111(内線365)または各支所地域福祉課

IHヒーターを正しく使って、火災予防に努めましょう。

○汚れ防止シートを敷かない

○揚げ物は油の量に注意し、専用なべを使いましょう

○調理中は絶対に離れない。離れるときは必ず電源スイッチを切りましょう



○汚れ防止シートを敷いていた

○少ない油量(500g)で加熱

○専用なべを使用していない



【例】IHクッキングヒーターで揚げ物を調理中に、その場を離れていたところ、フライパンの油から出火。

原因は何か
次のことが出火原因につながったと考えられます。

●問い合わせ 消防本部 ☎53-0119

●問い合わせ 消防本部 ☎53-0119

まちふりーど



平成25年災害件数(毎月更新)

災害種別	5月	5月末までの累計	
		本年	昨年
火災	4件	9件	12件
救急	211件	987件	988件
救助	7件	20件	19件
その他の災害	35件	129件	91件

※その他の災害は「警戒」「調査」「水防」「その他(土砂災害・漏油事故)」「ポンプ車の救急出動」など

わが家の

今回は、
村上地区です



このコーナーでは、村上の未来を担う子どもたち、「わが家の宝」を紹介します。

● お姉ちゃんの歩楓は歌と踊りが大好き。最近フラフープにもはまっています。

● お手伝いは、エプロンをつけてお米をといだり、花に水をやったりしてくれます。

1歳になった彩芽は、食べ物を見つけると「うんま」と歩いてきます。大きな病気もせず、すくすくと成長しています。

2人がいてくれるだけで、家中が明るく、笑いに包まれています。



菅原 和文さん（大欠）

由香さん
歩楓ちゃん（4歳）
彩芽ちゃん（1歳）

図書館ひろば

村上市立中央図書館 ☎53-7511

【中央図書館新着図書】

- ◆ 青い花^{へんみょう} (辺見庸)
- ◆ あなたにだけわかること^{いのうえあれの} (井上荒野)
- ◆ 快樂^{あやまなえ} (青山七恵)
- ◆ 家族写真^{あざむらひろし} (荻原浩)
- ◆ ヤマネコ・ドーム^{つしまゆうこ} (津島佑子)
- ◆ いつも彼らはどこかに^{あがむようこ} (小川洋子)
- ◆ 聖痕^{せいこん つついやすたか} (筒井康隆)
- ◆ 馳星周の喰人魂^{しよくにんだましいはせせいしゅう} (馳星周)
- ◆ ときぐすり^{はなびなかくめぐみ} (まんまことシリーズ4) (畠中恵)
- ◆ きみの町で^{しげまつきよし} (重松清)
- ◆ 美女と呼ばないで^{はやしまりこ} (林真理子)
- ◆ 写真で見つける病虫害対策ブック^{くさまゆらすけ} (草間祐輔)
- ◆ ネット選挙のすべて^{いいたたいし} (飯田泰士)
- ◆ トリセツ・ヤマイ^{かいどうたける} (海堂尊)
- ◆ 車の運転が怖い人のためのドライブ上達読本^{あざむ} (小沢コージ)
- ◆ みんなのOh! Bento^{オー、ベントウ まつもとまきこ} (松本希子)

君の挑戦を待ってるよ！

夏休み読書スタンプラリー めざせ！図書館博士
今年も読書スタンプラリーを行います。
図書館で本を借りて、エントリーシートにサケリンのシールを集めると、図書館博士の認定証がもらえます。この夏、図書館博士に挑戦しよう。

期 間 7月13日(土)～8月25日(日)
対 象 小学生
場 所 中央図書館、朝日図書館、移動図書館車

- いもほりコロッケ(こばようこ)
- どこへいったの？ほくのくつ(トミー・ウングラー)
- あててえなせんせい(長谷川知子)
- ありがとうっていいもんだ^{ほせがわともこ} (森山京)
- 津波をこえたひまわりさん^{もりやみやこ} (今関信子)
- 名犬チロリ^{つなみ いまぜきのあこ} (大木トオル)

◆…一般書 ○…児童書

◆中央図書館7月の休館日◆

1日(月)、8日(月)、22日(月)、29日(月)

12日(金) 第2金曜日 館内整理日

16日(火) 祝日振替休館日

※中央図書館の開館時間

火曜～金曜 午前9時から午後7時まで
土・日・祝日 午前9時から午後5時まで

○おたんじょう

氏名(ふりがな)	届出人	町内会名または住所	氏名(ふりがな)	届出人	町内会名または住所
村上地区			緑(りょく)		
沙風(さな)	山賀直	人上片町	遠山純	山邊孝	金屋田島
奏佑(そうすけ)	山賀直	泉町	陸翔(りくと)	渡内義	下鍛冶屋
季虎(きとら)	山賀直	緑町四丁目	美織(みおり)		
悠次郎(ゆうじろう)	山賀直	新町	神林地区		
恭佑(きょうすけ)	山賀直	南町二丁目	颯人(はやと)	中山	里本庄
蒼(そう)	山賀直	岩船上大町	慧(けい)	横山	下助瀨
希心(のあ)	山賀直	緑町一丁目	仁記奈(にきな)	小山	飯岡
奏斗(かなと)	山賀直	大欠	希ノ禾(ののか)	山田	有明
真暖(まのん)	山賀直	大欠	光志(こうし)	登坂	下助瀨
莉虹(りこ)	山賀直	岩船三日市	朝日地区		
巴菜(はな)	山賀直	岩船上大町	真之介(しんのすけ)	富樫	早稲田
侑真(ゆうま)	山賀直	瀬波上町	和花(のどか)	石栗	小川
優太(ゆうた)	山賀直	杉原	悠翔(ゆうと)	小田	布部
琉稀(りゅうぎ)	山賀直	幸町	陽大(はると)	長谷部	小川
祐樹(ゆうき)	山賀直	新町	愛和(あいな)	大田	黒田
荒川地区			ひより	富樫	鶴渡路
來優(くう)	駒沢和	也	山北地区		
光(ひかる)	富田	也	統大(とうた)	増子	府屋学校町
翔太(しょうた)	佐藤	治		廣樹	

●おくやみ

氏名	年齢	町内会名または住所	氏名	年齢	町内会名または住所	氏名	年齢	町内会名または住所
村上地区			荒川地区			朝日地区		
渡邊 静夫	63	岩船中新町	石栗 ヨシイ	98	田端町	渡邊 榮夫	84	猿沢
板垣 和江	86	三之町	大宅 ハル	93	瀬波中町	板垣 サク	94	荒沢
近藤 トミ	93	四日市	横井 春子	59	三之町	藤佐 葉子	59	関口
横田 邦男	81	岩船横新町	竹部 睦雄	59	庄内町	富樫 正史	87	早稲田
平野 昌次	74	二之町	本田 次郎	97	小国町	藤佐 美子	77	鶴渡路
伴野 節夫	92	岩船上町	小田 トヲノ	96	塩町	山崎 喜代	65	早稲田
片野 治郎	58	吉浦	鈴木 正男	87	岩船縦新町	太松 芳子	88	檜原
佐藤 治彦	73	肴町	神林地区			阿部 昭三	85	鶴渡路
加賀 雅彦	77	飯野一丁目	佐藤 庄三郎	88	川部	板垣 スエヨ	74	上野
上村 要	73	細工町	大倉 恵美子	78	南田中	小田 政和	90	下新保
工藤 アツ	97	堀片	横山 トク	90	下助瀨	渡邊 ウメ	82	下新保
本間 カキ	90	間島	近井 フユコ	88	山田	大滝 チサコ	81	檜原
相馬 善吉	95	吉浦	櫻井 武	67	福田	齋藤 光輝	87	蒲萄
小林 敏子	68	瀬波温泉三丁目	田中 邦昭	72	福田	飯沼 肇	95	十川
小木 三榮	68	羽黒町	遠山 尚宏	83	宿田	菊池 フ	80	岩沢
石井 輝雄	76	瀬波中町	小田 ネ	86	飯岡	山北地区		
石高 美代	84	杉原	田中 サチイ	87	福田	富樫 道代	100	中浜
高橋 彌一郎	87	羽下ヶ瀨	今井 九左衛門	91	宿田	増子 行治	82	中浜
大本 連子	55	吉浦	神林地区			酒井 キユメ	85	府屋浜町
本間 勇治	68	大欠	大横山 トク	90	山田	佐藤 久恵	87	大毎
齋藤 順司	79	八日市	近井 フユコ	88	福田	田宮 次子	92	勝木
小齋 スエ	95	上の山	櫻井 武	67	福田	平方 鐵夫	75	堀ノ内
小菅 金雄	88	三之町	田中 邦昭	72	宿田	富板 三隆	84	塔下
菅原 信夫	77	大関	遠山 尚宏	83	飯岡	板垣 隆也	80	勝木
高橋 尚次	78	大平	小田 ネ	86	飯岡	小菅 林光	69	中津原
本住 俊文	46	二之町	田中 サチイ	87	福田	菅原 壯吉	67	中継
菅原 榮セ	77	加賀町	神林地区			山北地区		
原 ト	86	岩船中新町	今井 九左衛門	91	宿田	富樫 道代	100	中浜

※5月11日から6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解を得て掲載しています

人口と世帯数(6月1日現在) ()内は前月比

人口 31,560人(△39) 34,355人(△40) 計65,915人(△31) 22,942世帯(+5)

むらかみ産業元気NEWS

市が実施している「産業等の活性化支援補助」を活用した事業者の取り組みとその内容を紹介します。

●問い合わせ 商工観光課商工振興係 ☎53-2111 (内線353)

伝統の技をコラボレーション

今回は、村上地区鍛冶町の藤井漆工株式会社（堆朱のふじい）さんです。

藤井漆工さんは、村上の伝統的工芸品である村上木彫堆朱の製造・販売をしています。

藤井漆工の小林久作社長は、市内にある2つの伝統的工芸品「村上木彫堆朱」と「羽越しな布」を組み合わせて何かできないか、堆朱もしな布も知らない人でも使ってもらえるものはないかと考え、「バッグ」の製作を考案。「産業元気づくり事業」の認定を受けて商品開発に挑みました。

しな布を製造・販売している「さんぼく生業の里企業組合」の人には、アドバイザーとして協力をしてもらいました。また耐久性を持たせるなどバッグとしての機能を充実させるため、大阪の業者と何度も打ち合わせを重ねたそうです。そして、持ち手に堆朱を施し、皮革を基調としたバッグ本体の前後にしな布をあしらったデザインのバッグがようやく完成。どれも女性用ですが、素材の持ち味を生かした満足いく仕上がりになりました。完成したバッグをお客さんに見てもらって「いいね。購入したい。」という声をもらったそうです。この声に感激した小林社長は、今後、お客さんの意見や要望に応えながら、改良を重ね、より良い商品を創って行きたいと意気込んでいました。



お客さんの「いいね」の声にやる気をもらったという小林社長



完成したバッグは3タイプ。新感覚のバッグにお客さんの反応も上々だ。



藤井漆工株式会社
代表取締役 小林久作
村上市鍛冶町3番6号
☎53-1666

編集後記

▶はじめまして。昨年からホームページを担当している◎です。今年度は全面リニューアルを予定していますので、新しいホームページにご期待ください。▶7月といえば、伝統の村上大祭が開催されます。毎年、お祭りの当日になると雨が降っているような…。子どもたちと屋台や出店を巡る時に晴れているといいな、と思う今日この頃です。▶暦の上では早くも今年半分を折り返しました。過ぎしやすい春はあっという間に過ぎ、暑い夏がやってきます。熱中症に気を付けて、夏を楽しく元気に乗り切りましょう。◎

今月の表紙

6月1日(土)、地域の子もたちと「やすらぎ快道を育てる会」が、国道7号府屋地内のやすらぎの館駐車場の花壇に、マリーゴールドとひまわりの苗400株を植栽しました。やすらぎ快道を育てる会では、同所で毎年、四季折々の草花を植栽しています。会長の板垣正徳さんは「ここを訪れる人のやすらぎとなるようこれからも続けていきたいですね。」と話してくれました。

市の木・花・鳥(平成23年1月20日制定)



むらかみ防災・防犯情報ねっと

メールでいつでもどこでも緊急情報をキャッチ!
<http://www.city.murakami.niigata.jp/i/ml/>
右のQRコードで読み取るだけで簡単アクセス



編集・発行 村上市政策推進課
〒958-8501 新潟県村上市三之町1番1号
☎0254(53)2111内線531 FAX 0254(53)3840



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大豆インクを使用しています。

印刷 村上印刷株式会社

ホームページアドレス <http://www.city.murakami.lg.jp> メールアドレス info@city.murakami.lg.jp