



市報

むらかみ

MURAKAMI

No. 72

2014年

3



写真：EPA=時事

ソチ冬季五輪スノーボード男子ハーフパイプ

祝 銀メダル

平野歩夢選手 おめでとう

祝賀事業を行います

- とき 3月2日(日) 午後1時～(凱旋パレード)
午後3時～(五輪出場報告会)
- ところ (凱旋パレード)市役所→肴町(角銀様前)→村上地域振興局
(五輪出場報告会)市民ふれあいセンター大ホール

元気 “ まち” 村上市

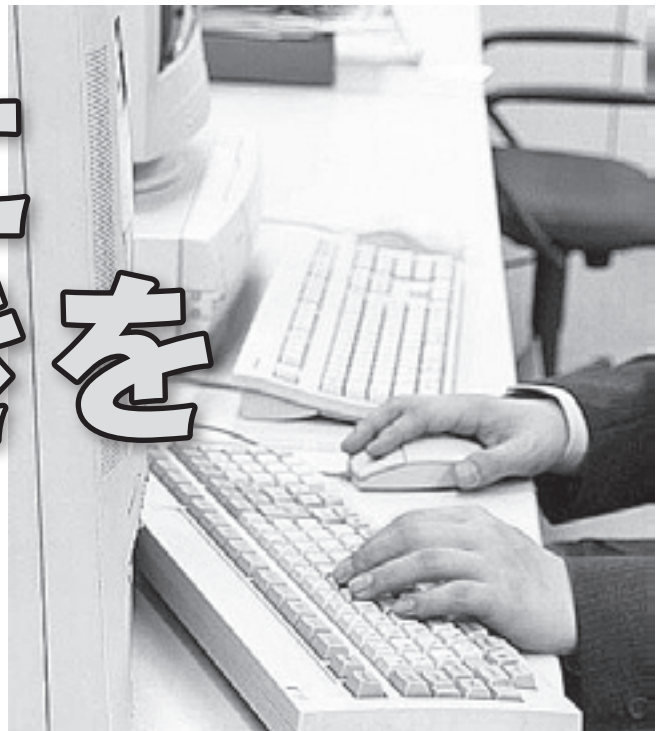
-ひとが輝き集うやささのまちをめざして-

引っ越しの際には、

忘れずに 手続きを

3月は、進学や就職、転勤などで引っ越しの多くなる季節です。住所が1年以上変わるような場合は、さまざまな手続きが必要になりますので、お近くの窓口で忘れずに手続きをしてください。

なお、月末になると窓口が大変混み合いますので、早めの手続きをお願いします。



国民年金

次のようなときは国民年金の手続き(申請)が必要です。

- ・60歳前に退職したとき
- ・20歳になったとき
(厚生年金や共済年金に加入していない人)
- ・配偶者の扶養からはずれたとき
(収入の増加や離婚、配偶者の退職など)
- ・氏名・住所が変わったとき
(年金受給中の人で届け出が必要な場合)
- ・海外に住所を異動する人が引き続き、国民年金に加入を希望するとき
- ・海外から国内に住所を異動したとき
- ・共済年金に加入したとき

※手続き(申請)が遅れると年金の受給に影響する場合があります

※経済的な理由から保険料を納めることが困難な場合は、申請により保険料が免除される制度がありますので、ご相談ください

●問い合わせ

市民課市民年金室 ☎53-2111(内線285)
または各支所市民生活課

住所異動

学生や単身赴任している人でも、1年以上家族と違う場所で生活する場合は、実際に居住する住所地に住民登録する必要があります。

住所を異動しても地元の成人式などには参加できませんが、異動手続きをしないと、適切な住民サービスが受けられなくなったり、異動手続の指導を受けたりすることがあります。

住所や世帯主が変わったとき(下表参照)は、市民課または各支所市民生活課、各連絡所の窓口で手続きしてください。

こんなときに届け出が必要です

	必要な届け出	届出期間	届け出に必要なものなど
市外から引っ越ししてきたとき	転入届	住み始めてから14日以内(引っ越し後)	①届出人の印鑑 ②国民健康保険や後期高齢者医療制度、介護保険などの保険証や医療費助成受給者証など
市内で引っ越しをしたとき	転居届		③国民年金手帳 ④転出証明書(転入時)または住基カード
市外へ引っ越しをするとき	転出届	転出前	⑤届出人の免許証など、本人の身分証明書
世帯の代表者が変わる時	世帯変更届	変わってから14日以内	

※住所の異動届や証明書の交付は、市役所の閉庁時には対応できませんので、ご了承ください

軽自動車・バイク

引っ越しなどにより転出される場合は、手続きが必要です。

軽自動車税は、4月1日現在の所有者に課税されますので、廃棄および譲渡した場合は、3月中に廃車または所有者(名義)変更の手続きをお願いします。

なお、市役所(各支所を含む)での手続きの際は、印鑑を持参してください。

車種	届出先
※村上市または旧町村ナンバーのついた車両 ①原動機付自転車およびミニカー ②小型特殊自動車	市役所税務課 各支所市民生活課
①軽自動車 ②125cc以上250cc未満の二輪車	全国軽自動車協会連合会新潟県事務取扱所
①250cc以上の二輪車 ②普通自動車	北陸信越運輸局新潟運輸支局

※市役所で手続きできる車両は、村上市または旧町村のナンバーがついた車両です

※市役所以外での手続きは、各届出先に確認をしてください

●問い合わせ

税務課収納対策室 ☎53-2111(内線212)
または各支所市民生活課

国民健康保険

就職や退職などで保険証の切り替えが必要な人は、忘れずに手続きをしてください。

また、国民健康保険に加入している人が大学などに進学するため、市外に住所を異動する場合は、引き続き村上市の国民健康保険に加入できますので、手続きの際にお申し出ください。

脱退する手続きが必要な場合

- ・職場の健康保険に入ったとき
- ・職場の健康保険の扶養になったとき

[手続きに必要なもの]

印鑑、国民健康保険被保険者証、職場の健康保険証(未交付のときは加入したことを証明するもの)

加入する手続きが必要な場合

- ・職場の健康保険をやめたとき
- ・職場の健康保険の扶養からはずれたとき

[手続きに必要なもの]

印鑑、職場の健康保険をやめた証明書(被扶養者を抹消された証明書)、厚生年金などの年金受給者は年金証書

●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

3月31日(月)・4月1日(火)・2日(水) の3日間、窓口を延長します

時間はいずれも午後7時までです。ご利用ください。

主な手続き	担当課
戸籍・住民票などの証明書の発行、印鑑登録、住所の異動届、国民年金の加入・喪失の届け出、パスポート申請など ※住民基本台帳ネットワーク関連、公的個人認証サービスの業務は行いません	市民課 (市民生活課)
国民健康保険、後期高齢者医療保険の加入・喪失の届出など	保健医療課 (地域福祉課)
子ども・ひとり親家庭等、重度心身障害者の医療費助成受け付け、受給者証の発行、そのほかの申請受け付け業務など	福祉課 (地域福祉課)
所得・課税証明書(申告していない人は発行できない場合があります)、扶養証明書、営業証明書、評価額証明書、納税証明書、資産証明書、軽自動車税納税証明書(車検用)、名寄帳の写しの発行など	税務課 (市民生活課)

※各支所でも同じ業務を行います。ただし、岩船・上海府連絡所では行いません

水道・下水道

水道・下水道は、使用を始めたい日、または使用を中止したい日の5日前までに、次のことを連絡してください。

※メーターが屋内にある場合については、閉開栓の時に立ち会いが必要となります

転入のとき

- ①住所 ②氏名 ③使用を始める日 ④日中連絡がとれる電話番号 ⑤料金の支払い方法
(なるべく口座振替でお願いします)

転居・転出のとき

- ①お客さま番号 ②住所 ③氏名 ④使用を中止する日 ⑤連絡先(引っ越し先の住所) ⑥日中連絡がとれる電話番号

※水道・下水道の閉栓時には、料金の精算が必要になります。精算方法については、閉栓の連絡をいただいた際にお聞きします

●問い合わせ

水道局管理業務室 ☎66-6190
または村上水道事務所、各支所産業建設課建設管理室

行政評価制度構築に向けて

(行政改革推進委員会提言)

市では、限られた人材・財源の中で多様化・高度化する市民ニーズに対応していくため、「行政評価制度」の構築に向け、取り組みを行っています。

今年度は試行として、市の事務事業から4事業を選定し、事業ヒアリングなどを取り入れながら行政改革推進委員会に市民目線による事業評価をしていただきました。そして行政評価制度構築に向けた提言をしていただきましたので報告します。

今後は、この提言をもとに制度を検証しながら構築を目指します。

委員会評価結果 (抜粋)

◎新エネルギー推進経費(環境課)

【今後の方向性】 ↓ 継続

まだ2年目の事業であり、市民ニーズもまだ正確には見えてこないので「継続」とします。

◎一時預かり経費(福祉課)

【今後の方向性】 ↓ 拡充

人口定着化の要因にもなることから病児・病後児に対応した保育環境に「拡充」していただきたい。

そして、高い専門知識をもった保育士を育成し、事業を行っていただきたい。

また、ファミリーサポート・センター事業とよく連携を図っていただきたい。

◎プレミアム商品券地域活性化事業経費(商工観光課)

【今後の方向性】 ↓ 再構築

目的と受益者が違っており、税金の有効的な使い方ではないので、もう一度原点に戻り、今までの事業がどれだけ効果があったのか検証し、小売店の状況をよく調査して廃止も視野に「再構築」していただきたい。商店の現状を考えると、換金手数料だけでも廃止していただきたい。

委員会提言 (概要)

行政評価制度で外部による評価を行うことは、市民目線による評価意見を市長が真摯に受け止め、政策決定や予算編成に反映させることが目的です。即効性のある対応がなされなければ導入する制度は形骸化され、委員会のみならず、市民の行政に対する期待も薄れていきます。

よって、導入目的を明確にすることが最も重要であり、市長の強いリーダーシップのもとで、導入目的と評価結果を実現するために、全庁挙げて取り組むことが重要です。

そして、評価結果が政策決定や予算編成に反映され、真に市民が求めている行政改革につながることを望みます。

◎協働のまちづくり推進経費(自治振興課)

【今後の方向性】 ↓ 拡充

公民館事業との切り分けをはっきりし、その地域が直面している問題点などをきちんと把握して協働のまちづくり協議会で行える本当の切り口を探りながら、単に予算を増やすのではなく、事業を「拡充」していただきたい。

そして、積極的に情報を公開して、市民が市政に参加しやすい環境を作



7回目の委員会で市へ提言していただきました

てもらいたい。

また、協議会役員の担い手促進のため、市民が積極的に参加できるような制度(例 ボランティア通貨制度)を構築していただきたい。

●問い合わせ

総務課人事管理室

☎ 53・2111 (内線318)

上下水道料金の

統一に向けた料金改定が始まります

市報むらかみ第69号(平成25年12月1日発行)でお知らせしましたとおり、上下水道料金を4月使用分から段階的に統一していきます。皆様のご理解をお願いします。

各地区の段階的調整期間(5年間)の料金推移

●基本料金(基本水量10m³まで)

※水道料金は、水道メーターの口径が13mmの場合です

(税別)

地区	区分	現行	平成26年4月から 平成27年3月まで	平成27年4月から 平成28年3月まで	平成28年4月から 平成29年3月まで	平成29年4月から 平成30年3月まで	平成30年4月以降
村上地区	水道	1,000円	1,080円	1,160円	1,240円	1,320円	1,400円
	下水道	1,200円	1,260円	1,320円	1,380円	1,440円	1,500円
荒川地区	水道	1,100円	1,160円	1,220円	1,280円	1,340円	1,400円
	下水道	1,800円	1,740円	1,680円	1,620円	1,560円	1,500円
神林地区	水道	1,600円	1,560円	1,520円	1,480円	1,440円	1,400円
	下水道	2,000円	1,900円	1,800円	1,700円	1,600円	1,500円
朝日地区	水道	1,850円	1,760円	1,670円	1,580円	1,490円	1,400円
	下水道	1,400円	1,420円	1,440円	1,460円	1,480円	1,500円
山北地区	水道	3,000円	1,880円	1,760円	1,640円	1,520円	1,400円
	下水道	1,900円	1,820円	1,740円	1,660円	1,580円	1,500円

※基本水量の設定が異なる神林地区下水道、山北地区水道に関しては、10m³を使用した場合の料金で表示しています。詳しくは市報むらかみ(平成25年12月1日発行)に挟み込んだチラシをご覧ください

●1か月20m³(一般家庭の平均使用量)使用した場合の料金

※水道料金は、水道メーターの口径が13mmの場合です

(税別)

地区	区分	料金				
		平成26年4月から 平成27年3月まで	平成27年4月から 平成28年3月まで	平成28年4月から 平成29年3月まで	平成29年4月から 平成30年3月まで	平成30年4月以降
村上地区	水道	2,330円	2,410円	2,490円	2,570円	2,650円
	下水道	2,360円	2,420円	2,480円	2,540円	2,600円
荒川地区	水道	2,210円	2,270円	2,330円	2,390円	2,450円
	下水道	3,540円	3,480円	3,420円	3,360円	3,300円
神林地区	水道	3,160円	3,120円	3,080円	3,040円	3,000円
	下水道	3,900円	3,800円	3,700円	3,600円	3,500円
朝日地区	水道	3,610円	3,520円	3,430円	3,340円	3,250円
	下水道	2,820円	2,840円	2,860円	2,880円	2,900円
山北地区	水道	2,880円	2,760円	2,640円	2,520円	2,400円
	下水道	3,220円	3,140円	3,060円	2,980円	2,900円

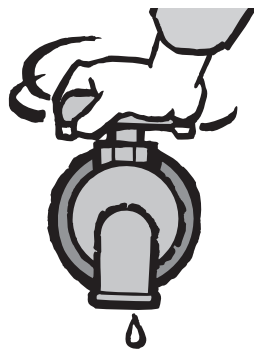
基本料金と従量料金

基本料金は、使用水量にかかわらずいただく料金のことです。従量料金は、使用水量に応じていただく料金のことです。

これらの合計額に消費税が加算されます。

※平成26年4月から5年間で基本料金のみを改定します。従量料金の統一は、平成30年度までに検討する予定です

地区別の詳しい料金改定内容は、市報12月1日号に挟み込んだチラシ、または市ホームページで「料金改定」で検索確認できます。



●問い合わせ

水道局管理業務室

(☎ 66・6190)

下水道課管理業務室

(☎ 66・6192)

景観条例・景観計画がスタートします

● 問い合わせ

都市整備課計画室
 ☎ 53・2111 (内線512・513)

本市には、城下町ならではの歴史や文化、海・山・川といった豊かな自然など多様な魅力的な景観資源があります。

その景観資源を「市民・事業者・行政」で一体となって、後世に引き継ぎ、より積極的な景観づくりに取り組むため策定した「村上市景観条例」「村上市景観計画」が、この4月からいよいよスタートします。

市全域で「届け出制度」による景観誘導が始まります

「村上市景観計画」を進めるうえで必要な事項を景観法のほか、昨年12月議会で議決・制定した「村上市景観条例」で定めています。

これに伴い、4月1日以降は市内で一定規模以上の建築物や工作物の建設、開発行為など（以下、景観形成行為という）を行う場合には、市への届け出が必要になります。

届け出の対象となる行為は、景観を形成しようとする区域や地区、行為の面積などで異なります。具体的には、景観形成行為を行う際には「景観形成に関する方針」および「景観形成基準」に沿った計画・設計に努めていただき、行為を着手しようとする日の30日以上前に届け出が必要になります。

届け出があったときは、その内容について市長による適合判定審査が行わ

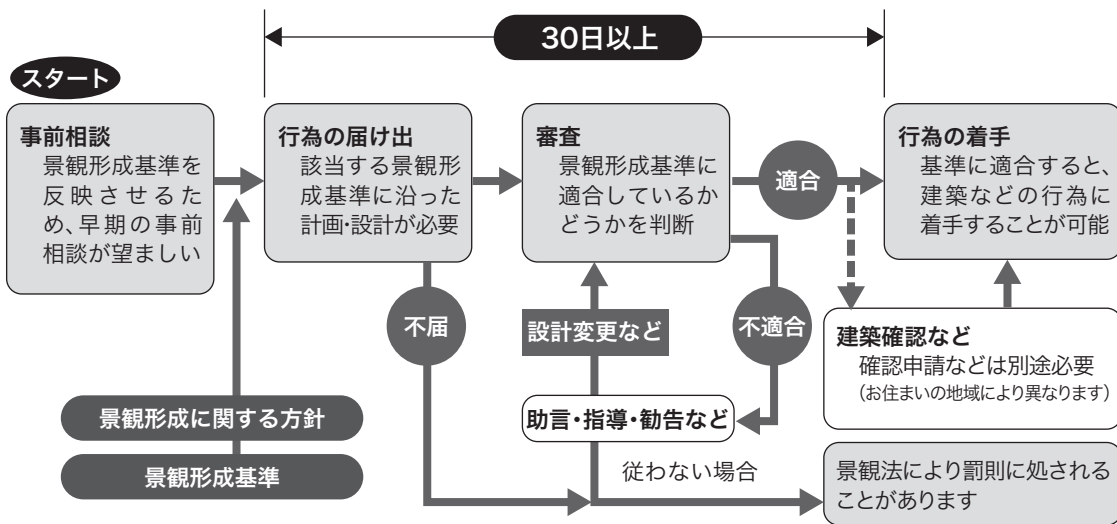


れ、景観形成基準に不適合と判断された場合には、助言・指導・勧告により適切な景観への誘導を図ります。

なお、届け出を行わずに景観形成行為に着手した場合は、罰則が適用されることがあります。

景観形成行為をしようとする際は、早期の届け出をお願いします。また、事前に担当と相談してください。

行為の届け出から着手の流れ



※景観形成に関して支障がないと認められる場合は、行為着手までの制限期間が短縮される場合があります。また、窓口での判断が難しい場合や周辺地域の景観に大きく影響を与えることが予想される場合は90日まで延長することもあります。手続きをスムーズに進めるためにも、事前相談を有効にご利用ください

**美しい自然や歴史・伝統と暮らしの誇りを
 きらりと感じさせるまちを目指して**

届け出対象行為および規模 「条例第10条関係（抜粋）」

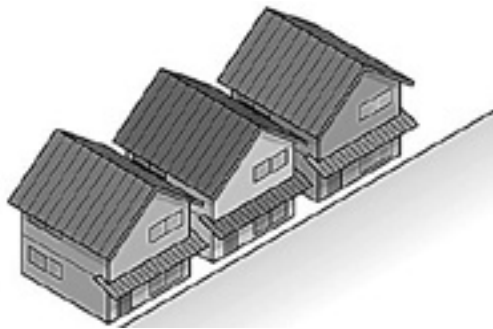
対象行為 (景観形成行為)		一般市街地区 村上駅前区域 瀬波温泉区域	海岸・漁村区域 田園・農村区域 森林・山村区域	重点地区(8地区) (旧武家町、旧町人町・寺町、岩船、瀬波、海老江、塩谷、猿沢、小俣地区)
①建築物	新築、増築、改築、移転	延べ面積100㎡以上のもの		延べ面積10㎡以上のもの
	修繕、模様替え、色彩変更など	上記で、公共用地などに面する各壁面若しくは屋根面の1/2以上のもの		上記で、公共用地などに面する各壁面若しくは屋根面の1/4以上のもの
②工作物	新築、増築、改築、移転	高さ10.0m以上のもの		高さ10.0m以上のもの
	修繕、模様替え、色彩変更など	上記で、公共用地などに面する外観の1/2以上のもの		上記で、公共用地などに面する外観の1/4以上のもの
③開発行為		・面積が500㎡以上のもの		
④土地の開墾、土砂採取、鉱物の掘削等		・切土、盛土によって生ずる法面若しくは擁壁の高さが3m、かつ長さが30m以上のもの		
⑤木竹の伐採		土地面積 300㎡以上	土地面積 1000㎡以上	高さ7.0m以上 長さ10.0m以上
		⑥屋外における土石、廃棄物、再生資源等の堆積		
⑦水面の埋立てまたは干拓		面積1000㎡以上のもの		
⑧特定照明		以下のすべてに該当するもの ・届出対象規模を持つ建築物および工作物に対して行われるもの ・特定照明の新設、移設、改設および色彩等の照明方式の変更 ・照明期間が60日以上のももの		

※通常の管理や軽易な行為、他の法令による許可など受けて行う行為については、対象外となる場合があります

外観の色彩は町並みに
合致したものに

景観形成に大きく影響を与える外観の色彩には、推奨色と禁止色をJIS（日本工業規格）による「マンセル表色系（※）」で基準値を設定しています。建築物の建築などの際には、周辺景観と調和する色彩を検討し、町並みの連続性にも配慮しましょう。

※マンセル表色系とは、色の表示方法をいい色彩を色相（いろあい）、明度（あかるさ）、彩度（あざやかさ）の3つの属性を尺度化した体系です



重点地区の優良建築物などの
外観変更に経費の一部を助成

景観計画区域のうち、特に歴史や文化、風土などの特色を残している地区

を重点地区として指定しています。

重点地区では、その地区の景観特性により、一定の基準を満たし、受け継がれてきた地区の伝統的な様式などを継承した優良建築物などの外観の変更に対して経費の一部を助成します。詳しくは担当までご相談ください。



お願い

村上市景観条例の施行により、景観に関わるすべての課題がすぐに解決できるものではありません。景観保全・景観づくりには長い年月が必要となります。

また、魅力ある美しい景観に磨きをかけ、いつまでも輝かせるためには市民一人ひとりが主役となって、事業者行政と協働で景観づくりに取り組まなければなりません。皆様のご理解とご協力をお願いします。

トップクラスの 選手たちから学ぶ



市では、村上市体育協会との共催で、初の「村上市競技スポーツ強化事業」を実施しました。

バドミントンの国内トップリーグで活躍する選手や監督をお招きして実施したこの事業についてお伝えします。

あこがれの 選手たちを前に

今回、この事業で講師としてお招きしたのは、バドミントンの国内トップリーグ（日本リーグ）で活躍する「トリッキーパーンダース」「岐阜トリッキーパーンダース」の選手・監督5人の皆さん。新潟県出身の選手・監督のほか、オリンピックや世界選手権に出場経験のある選手ばかりでした。

あこがれの選手たちと接するまたとない機会に、参加者の皆さんは歓喜していました。

大切なことは日常 生活の中にある

「トークイベント」

（市教育情報センター）

トークイベントは、監督の渡辺哲義氏が選手に問いかけ、選手の皆さんが自身の体験などを語るトーク形式で行われました。

この中で渡辺氏は、強くなるためには目標を持つこと、教養を高めること、そして私生活においては規則正しく生活すること

〈講師紹介〉



わたなべ かつよし
渡辺哲義氏
（有）トリッキーパーンダース代表取締役
日本体育協会上級コーチ



やまだ せいこ
山田青子氏
岐阜トリッキーパーンダース監督
アテネ五輪出場（女子ダブルス）
全日本総合選手権優勝（女子ダブルス） ほか



かわぐち けいすけ
川口佳介氏
岐阜トリッキーパーンダースヘッドコーチ
全日本総合選手権3位（男子ダブルス） ほか



えとうり え
江藤理恵氏
岐阜トリッキーパーンダース主将
2013世界選手権出場（女子ダブルス） ほか

とが大切だと話しました。

また指導者に対しては、子どもたちとは愛情を持って接すること、また、保護者ともコミュニケーションをとることを心掛けてほしいと話しました。



— 参加者インタビュー —



すが はら けい こ
菅原 恵子 さん
山北地区スポーツ少年団
指導者

指導者として子どもたちと愛情を持って接すること。また保護者とのコミュニケーションも大切だという話を聞くことができ、

勉強になりました。

実技講習では、基本を学ばせていただきました。実体験に基づいたお話と講習でしたので、高校生たちも参考になったと思います。



いからし しゅん や
五十嵐 駿也 さん
村上高等学校1年
バドミントン部所属

日本のトップクラスの人たちから、さまざまなことを教えてもらえて、ありがたいと思いました。勉強になり、これからの練習(部活動)に生かしていきたいです。そして試合で勝ちたいと思います。

— 講師インタビュー —



さくら い かつ ひと
櫻井 勝仁 氏
燕市出身
トリッキーパンダース所属
カナダオープン3位
(男子ダブルス)
全日本総合選手権11年連続
出場

村上には、以前、バドミントンで一度来たことがあり、いいところだという思い出があります。

今回の講習会で、村上の人たちはとても真面目な人が多いという印象を持ちました。ただ競技の面では、もっと積極的に自分から声かけをするなどして、さまざまなことを吸収してほしいと思います。日々の練習で手を抜かず、また他人よりも少し時間をかけるなどして努力していくと、いつかその努力が報われ、大きな大会に出場できるようになりますので、がんばってほしいと思います。

苦手なところを なくすために

【実技講習会(神林総合体育館)】

前日から参加している中学生や高校生のほか、一般の人も大勢参加しました。

バドミントンの技術向上を図ることを目的に行われた講習会ではバドミントンの基本的動作などのほか、個人のスキルアップを図るための練習のヒントを分かりやすく丁寧に話してくれました。

参加者は、国内トップクラスの選手・監督とふれあい、楽し

みながらも、それぞれのスキルアップを図ろうと真剣に取り組んでいました。中には、自分ができないプレイや苦手としているところを克服しようと熱心に講師に問いかける参加者もあり、参加者の熱意が感じられました。講習後は、選手たちとの親善試合が行われ、会場は大いに盛り上がりました。

● 問い合わせ

生涯学習課スポーツ推進室
☎ 53・2446

〈所属チーム紹介〉

○トリッキーパンダース

【2003年設立 男子チーム】

○岐阜トリッキーパンダース

【2006年設立 女子チーム】

クラブチームとしては日本初となるバドミントン日本リーグに参戦しているチームで、運営方法から競技成績に至るまであらゆる面で注目を集めています。また、全国各地でイベントや教室を開催しながらバドミントン競技の普及啓発に努めています。



留守番していた夫が、突然「健康食品の試供品を届けるのでお試しになりますか」との電話を受けた。代金の話は一切なかったし、「試供品」ならば無料だと思い、承諾した。

数日後、10日分のサプリメントが送られてきたので、開封し飲んでみた。後日、ちょうど全部を飲み終わったところに500円ほどの請求書が届いた。有料なら申し込まなかったのに代金を支払いたくない。

(当事者 70歳代 男性)



【独立行政法人国民生活センター
「見守り新鮮情報179号」より】

ひとこと助言



- 突然、健康食品の試供品を送ると電話があり、無料だと思って承諾したら代金を請求された、という相談が寄せられています。
- 業者が有料であることをはっきりと説明せずに、「試供品」「お試し」「サンプル」などと言うことで、消費者に無料だと思い込ませることがあります。有料か無料かを確認するようにしましょう。
- 試供品が無料であったとしても、その後商品購入の勧誘が続くこともあります。試供品の送付を持ち掛けられたときは、自分にとって本当に必要なかをよく考えて判断しましょう。

- 「おかしいなあ」、「困った！」ときは下記までご相談ください。

村上市消費生活センター	☎53-2111 (内線287、290)	FAX53-2541
荒川支所市民生活課	☎62-3103	朝日支所市民生活課 ☎72-6885
神林支所市民生活課	☎66-6112	山北支所市民生活課 ☎77-3112
消費者ホットライン (土・日) ☎0570-064-370 ※PHS、IP電話などからは利用できません		

運転免許証の自主返納について考えてみませんか

65歳以上の人で自動車などの運転に不安を感じる、運転が困難となったという人は、運転免許証を自主返納することができます。

4月1日から交通安全対策の一環として高齢者が温泉施設で運転経歴証明書を提示すると利用料金の割引などの特典が受けられますので、この機会にご検討してみたいはいかがでしょうか。

詳しくは、市役所本庁および各支所、警察署などに配置されているチラシをご覧ください。

対象者 市内に住所のある65歳以上の高齢者で、運転免許証を自主返納し、運転経歴証明書の交付を受けた人。

●問い合わせ 市民課生活人権室
☎53-2111 (内線286)

■運転免許証の自主返納とは

高齢などの理由により、今後、自動車などを運転しないため運転免許証を返したいという人が、申請により運転免許証を取り消し(返納)する制度です。

■運転経歴証明書とは

自ら運転免許証の取り消しを申請し(運転免許証の自主返納)、全ての免許を取り消した人(免許証の返納をした人)が、交付を申請することが出来る証明書の事です。身分証明書として使用できます。

- ・申請できる期間 運転免許証返納後、5年以内
- ・費用 交付手数料 1,000円
写真代 800円

問い合わせ 村上警察署交通課 (☎52-0110)



※4月1日以降に村上警察署で運転免許証を自主返納して運転経歴証明書の交付申請する場合は、交通安全協会の会員に限り交付手数料と写真代を村上地区交通安全協会が負担します

国民健康保険の

医療費を節約しましょう

国民健康保険や後期高齢者医療制度は、病气やけがをしたときに安心して医療機関にかかることができる大切な医療保障制度です。

保険から支払われる医療費は、加入者の皆さんの保険税と国や県の補助金の負担金などで賄われています。

増加する医療費を賄いきれなくなってきたので、医療費の節約にご協力をお願いします。

■かかりつけ医を持ちましょう
体調が悪いとき相談できるかかりつけ医がいると安心です。家族の病歴や体質などを把握しているため、きめ細かな対応をしてもらえます。

■重複受診をやめましょう
同じ病気で複数の医療機関にかかるのは医療費を増やすだけでなく、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配があります。

■定期的に健康診断を受けましょう
自覚症状が現れにくい生活習慣病などの早期発見には、健康診断の受診が

一番ですので、積極的に利用しましょう。

■ジェネリック医薬品を使いましょう
ジェネリック医薬品は、新薬と効き目や安全性が同等であると承認されたもので、価格が安く設定されています。医師や薬剤師と相談し、ジェネリック医薬品を積極的に活用しましょう。

■診察時間内の受診を心がけましょう
休日や診療時間外の診療は、急病などやむを得ない場合以外は避けましょう。時間外診療や休日・夜間の受診は、料金などの自己負担が大きく、お医者さんにとっても負担になります。

市では少しでも負担の少ない国民健康保険制度、後期高齢者医療制度の運営を目指し、運営費の節減に努めていますが、大きな効果を上げるには皆さんの協力が必要です。ご理解をお願いします。

●問い合わせ 保健医療課国保室
☎53-2111 (内線2525254)

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。

高坪山から荒川地区をPR

2月2日(日) あらかわ地区まちづくり協議会



高坪山周辺で登山道整備や野菜栽培などに取り組んでいる団体を対象に懇談会が開催され、互いの活動を紹介したり、現在抱えている課題などについて話し合いました。

この日参加した齋藤久佳さんは、「観光資源の少ない荒川地区の中で、高坪山は安定した集客が見込める貴重なエリア。さまざまな団体と連携し、特産品の販売などに取り組んでいきたい」と話していました。

真剣ながらも楽しんで

1月19日(日) 生涯学習推進センター



市長杯争奪第6回新春将棋大会が開催され、市内外から愛好家の皆さんが大勢参加しました。参加者は、真剣に駒をさしながらも時折、笑顔を見せるなどして、楽しんでいました。

優勝者は次のとおりです。
 Aクラス 梶井哲行氏 (新発田市)
 Bクラス 津島 忍氏 (岩船縦新町)
 Cクラス 遠山喜代一氏 (松原町三丁目)

おもてなしの心で迎えた冬の祭典

2月2日(日) ぶどうスキー場



ぶどうスキー場スノーフェスティバルが行われ、歌謡ショーや雪玉ストラックアウトなどで、賑わいました。

また、地元の蒲萄集落の皆さんが、日ごろの感謝の気持ちをこめて、前日から仕込んだ豚汁450食を振るまい、訪れた人たちと心を暖めていました。

見事な出来栄にプロもびっくり

2月6日(木) 荒川地区公民館



地元農産物の魅力を広く知ってもらおうと、村上市地産地消協議会が「パティスリーマルヤ」の遠山浩司さんを講師に招いてスイーツ講習会を開催。約30人の参加者が、地元の特産であるオータムポエムや越後姫を使ったシフォンケーキ作りに挑戦しました。

ある参加者は「手軽にこんなにおいしいケーキが作れるとは思わなかった。ぜひ、家でも作ってみたい」と話していました。

一年間の集大成を発表

1月29日(水) さんぼく南小学校



1・2年生は生活科3・6年生は総合的な学習の時間で学習したことをもとめ、全校児童および保護者の前で発表する発表会が行われました。児童たちは緊張しながらも大きな声ではっきりと発表しました。

3年生の板垣かのかさんは「みんなに山北のことを知ってもらえてよかったです。」と笑顔で話していました。

冬の朝日を楽しむ

2月8日(土) 高根地域



愛ランドあさひ主催の自然に親しみながら友だちや親子でふれあう自然体験ウィークエンドスクールが開催されました。地域内外から約60名が参加し、スノーシューや雪上バナナボートで、冬ならではの「雪遊び」を楽しんでいました。



一流アスリートが語るこれまでの道のり

2月9日(日) スポーツ振興推進懇談会

100回バタフライのアジア・日本記録保持者で、現役の競泳選手である河本耕平氏による講演会が大観荘せなみの湯で開催されました。河本氏は、「1秒でも早く泳ぎたい」との思いで続けてきた競技生活とその経験から得た「基本の積み重ね」と「目標を設定することの大切さ」を語り、参加者は熱心に耳を傾けていました。

集落内の親睦を深める地域の茶の間

2月14日(金) 小岩内集落



小岩内集落では、誰もが気軽に集い、交流する場として「地域の茶の間」を立ち上げました。1回目は、NPO法人希楽々から講師を招いて健康体操を行いました。運動不足になりがちな冬場に手軽に家でもできる体操を通して、参加者は親睦を深めていました。

笑顔あふれる雪まつり

2月8日(土) 神林農村環境改善センター



西神納地域まちづくり協議会主催による初の雪まつりが開催され、チーム対抗雪だるま(雪像)コンテストや宝探しなどで楽しみました。色付けされた雪だるまはどれも力作揃いで、審査員の皆さんは順位を付けるのにとっても苦労していました。



大好きな地域で一生に残る思い出を

2月9日(日)

大毎・北中地域(スノーマン)がやってきた会場)

「夢21・さんぼく塾」主催の「スノーマンがやってきた!」では、宝探しやスノーモービルの乗車体験などが行われ、約300人の来場者で賑わいました。
今年の「スノーウェディング」の主役は、合併前から「週末百姓やってみ隊」に参加している胎内市の女性と関川村の男性。「皆さん、これからも山北に元気の種を蒔いて、育ててください」という、新婦のあいさつに会場から温かな拍手が送られました。



お酒は適量で楽しく



○百回^①の長
1日3合以上の飲酒は、肝臓病や心臓病、糖尿病などの原因になります。

また、酔いから覚めたときに意欲が低下し、気分が落ち込みやすくなり、うつ病を併発しやすくなるといわれています。

寝酒は、眠気を誘いますが、睡眠の質を低下させ、不眠の原因にもなります。

お酒が与える影響

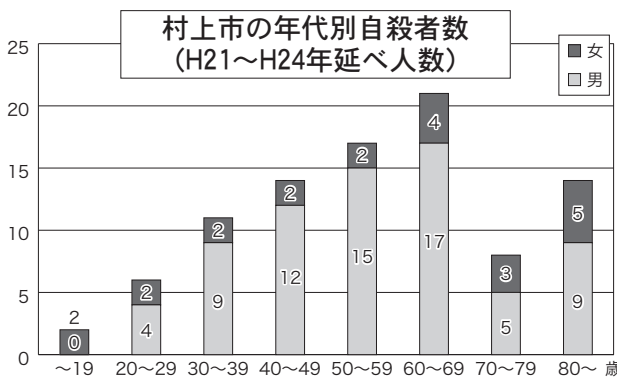
○百^②の長
適量（日本酒でいえば1日1合）の飲酒は、食欲増進やストレス解消、鎮静効果などがあるとされています。

皆さんは普段、どれくらいお酒を飲んでいるでしょうか。お酒は、飲みすぎると身体にさまざまな影響を与えます。過度の飲酒は、不眠や内臓疾患などだけでなく、近年増え続けている自殺に対しても影響を及ぼすことがわかってきました。

今回は、お酒との上手な付き合い方についてお伝えします。

自殺との関係

市内では、毎年20人前後が自殺で亡くなっており、平成21年～24年の自殺者数では40～60代の男性が多く見られます。



その背景には多様な要因が重なりあっていますが、近年、飲酒問題とうつ病を併せ持っている人の自殺リスクが高いことが分かってきました。アルコールは、長期的には抑うつ状態を作り出します。加えて、飲酒にまつわるトラブルが続くと、周囲との関係が悪化して孤立を深めてしまい、自殺のリスクが高まります。

お酒と上手につきあう

過度の飲酒をしないためには、お酒と上手に付き合い合わせる必要があります。

- 適量を知る
アルコールの分解能力には個人差がありますが、飲酒量は1日あたり、
・日本酒 1合（180ml）
・ビール、発泡酒 500ml
・焼酎（35度） 70ml
程度が適量とされています。

□ 週に2日は休肝日
できれば連続して肝臓を休ませましょう。

□ 午前0時以降は飲まない
日本酒1合を分解するのに約3時間かかります。深夜までの飲酒は肝臓に大きい負担をかけてしまいます。

□ つまみは、まず野菜から
胃の負担が小さく、お酒を口に運ぶペースが落ちるため、多量の飲酒の予防につながります。
たんばく質などのつまみは後から食べるようにしましょう。

□ 飲酒時のたばこは厳禁
アルコールによりニコチンが溶けやすくなり、たばこの害が身体に与える影響が倍増します。

これらのことは、過度の飲酒を防ぎ、身体面や精神面への負担を少なくするためのものです。普段からお酒が与える影響を認識し、楽しくお酒を飲むようにしましょう。まずは、自分の適量を見極めることから始めたいみませんか。





健康的な生活を送るために

今年度も大勢の皆さんに、さまざまな介護予防事業に参加していただきました。これをきっかけに意識して身体を動かすようになった人も増えてきました。1人では続けにくい運動もみんなと一緒になら楽しく続けられるようです。年齢にこだわらず、今できることから始めてみませんか。

若年性認知症の人をお世話する家族のつどい

と き 3月18日(火)
午後1時30分～3時30分
ところ 生涯学習推進センター講座室
対象者 若年性認知症の人、その家族
申し込み 3月17日(月)までに連絡してください。

参加者の声

■運動に関すること

- 起きたらすぐに貯筋運動(*)している。そうすると身体の調子が良い
 - 前より動く気になった。また廊下を歩くときでも教室の体操を思い出す
 - 両膝、腰の痛みが和らいだ
 - 歯みがきや何かをしながら体操している
- (*)貯筋運動とは、道具を使わずに歌に合わせて行う筋力トレーニングです



■栄養・口腔に関すること

- 夜8時以降は食べないようにしている
- 筋肉をつけるため食事に気をつけるようになった
- 口腔体操は続けている。頬のシワが薄くなってきた感じもする

■その他の効果

- 週1回教室があることで生活にメリハリがついた
- この教室でおしゃべりするのが楽しみ。もっと早く参加すればよかった
- 頭痛がなくなった
- 教室に来るといろいろな情報が入り、とても楽しかった

●問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111(内線366)

電気は私たちの生活から切り離せないものですが、時には火災の原因になることがあります。
《こんな火災がありました》
Aさんが、自宅の廊下に煙が充満しているのを発見し、すぐに119番通報しました。火は、駆けつけた消防隊により消火され、発見が早かったため大事にはいりませんでした。
出火原因は、複数の電気機器を差し込んで使用していた、テーブルタップの許容電流を超えてしまい、テーブルタップのコードが熱せられて被覆が溶けたことによるものでした。
許容電流とは、電線(ケーブル)などに流せる最大の電流のことです。家庭用テーブルタップの許容電流は、1500wのもの主流となっています。
例えば、テーブルタップ(1500w)に電気ポット(900w)と電子レンジ(1000w)をつないで使用した場合、1900wもの電流を使用することになり、許容量を超えてしまいます。
このように、テーブルタップに電気製品をつなぐと、意外にもすぐに許容量を超えてしまいますので注意しましょう。
電気による火災を防止するため、電気コードは使用方法を守って正しく使用しましょう。また、コンセントにごみが付着していないかなどを定期的に点検するようにしましょう。

身近な電気火災に注意しましょう

●問い合わせ 消防本部 ☎53-0119



平成26年災害件数(毎月更新)

災害種別	1月	1月末までの累計	
		本年	昨年
火災	0件	0件	2件
救急	225件	225件	203件
救助	4件	4件	4件
その他の災害	34件	34件	19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



今回は、
荒川地区です

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。

● 予定日より10日遅れて生まれました。

● のんびり屋さんでマイペースだけど、最近はずたい歩きをしたり、階段に登ったりと、男の子らしく元気いっぱいです。

● 音楽が大好きで音の出るおもちゃが一番のお気に入り。リズムに合わせて踊っています。

● 毎日少しずつ成長していく彪牙を見るのを家族みんなが楽しみにしています。



八幡 秀則さん (坂町)
さやかさん
彪牙くん (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】

- ◆ 札幌アンダーソング (小路幸也)
- ◆ 破門 (黒川博行)
- ◆ キャバクラ探偵事務所 (新堂冬樹)
- ◆ 夜明けのラジオ (石田千)
- ◆ 大江戸恐龍伝 - 第5巻 (夢枕獏)
- ◆ その手をにぎりた (柚木麻子)
- ◆ 首折り男のための協奏曲 (伊坂幸太郎)
- ◆ 怒り 上・下 (吉田修一)
- ◆ 山桜記 (葉室麟)
- ◆ 乱丸 上・下 (宮本昌孝)
- ◆ ホップステップホーム! (玉岡かおる)
- ◆ 牛丼愛 ビーフボウル・ラヴ (小野寺史宜)
- ◆ 彼女の家計簿 (原田ひ香)
- ◆ 子育てがプラスを生む「逆転」仕事術 (小室淑恵)

◆中央図書館3月の休館日◆

月曜日 3日、10日、17日、24日、31日
 第2金曜日 (館内整理日) 14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

- ◆ 脱Windows完全マニュアル-XPサポート切れでも安心!- (日経Linux編)
- ◆ 予防・解決職場のパワハラセクハラメンタルヘルス (水谷英夫)
- ◆ 福祉の現場で使える高齢者の転倒予防トレーニング (中村和彦)
- ◆ 不完全な魔法使い上・下 (マーガレット・マーヒー)
- ◆ うるしの科学 (小川俊夫)
- おめでとのおふろやさん (とよたかずひこ)
- 忍たま乱太郎 [58] (尼子騒兵衛)
- 今昔物語集 (令文七口子)
- きれいですごい鳥 (赤木かん子)
- ピクニック (ジョン・バーニンガム)
- さよならのドライブ (ロディ・ドイル)

◆…一般書 ○…児童書

中央図書館を利用する際によくある質問にお答えします。

図書館の 利用に ついて Q&A

- Q1 中央図書館は土・日曜日は開いていますか？
 A1 土・日曜日、祝日は開館しています。休館日は毎週月曜日(月曜日が祝日の場合はその直後の平日)と第2金曜日です。それ以外は、年末年始、蔵書点検期間が休館日となります。
- Q2 中央図書館内で飲食はできますか？
 A2 中央図書館内では図書館資料保護のため飲食できません。飲食する場合は情報センター内のラウンジでお願いします

○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			荒川地区		
心寧(ここね)	小田直登	瀬波上町	理桜(りお)	河内真人	荒川松山
陽菜(ひな)	伊藤隆弘	久保多町	くるみ	服部聡	坂町
真(まこと)	伊藤隆弘	久保多町	莉彩(りあ)	近藤優作	金屋
愛莉(あいり)	宮下洋	山居町一丁目	惟颯(いぶぎ)	近藤和也	坂町駅前
杏奈(あんな)	鈴木均	岩船下浜町	修也(しゅうや)	渡邊浩之	十文字
優愛(ゆうな)	志田敦	飯野三丁目			
航月(こうつき)	大場澤真	緑町四丁目	神林地区		
千愛(ちなり)	浅沼功	緑町二丁目	雅斗(まさと)	吉村和也	七湊
結人(ゆいと)	瀬賀智之	菅沼	希美恵(きみえ)	木村拓希	山屋
詩音(しおん)	鈴木慎之輔	岩船下浜町			
徳真(とくま)	小林茂夫	山居町一丁目	朝日地区		
潤哉(じゅんや)	小伴田正三郎	岩船中新町	来輝(らいき)	佐藤明友	早稲田
乃音(のん)	川崎敏弥	岩船北浜町	理翔(りと)	小池邦彦	黒田
理翔(りと)	中川繁輝	小国町	芙優(ふう)	小柳翔太	朝日中野
笑心(えこ)	片野聖介	岩船下浜町			
千寿々(ちすず)	佐藤大介	山居町二丁目			

●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		
晴山福松	88	新町	佐藤昇	53	山口	難波又市	93	黒田
瀬賀七郎	64	菅沼	遠山トメ	80	大津	本田キヌエ	82	塩野町
三浦サクヨ	93	緑町三丁目	小島ミツノ	89	坂町	佐川久一郎	91	関口
松田タクミ	95	学校町	佐久間ハツ	100	田島	村原シカヨ	85	川端
菅田光夫	86	久保多町	金子ナツ	88	佐々木	菅原勝見	80	蒲萄
細原フジエ	90	大関	森村ナカ	85	梨木	富樫ミトリ	98	早稲田
加藤正二	100	緑町二丁目	中村榮	91	田島	齋藤アヤ子	80	小揚
加藤加代	72	上町	長濱勝吉	77	梨木	岡田ヤヨエ	86	蒲萄
齋藤ヤイ	83	羽黒口	志村恒雄	76	鳥屋	佐藤クニイ	94	板屋越
竹内イサ子	65	山居町一丁目	高橋栄介	65	名割	田村一義	87	千縄
加藤貞吉	82	庄内町	阿部政夫	76	春木山	相馬公威	64	早稲田
小松吉治	56	片町	寺社今朝美	79	野口	本間末八	86	大場沢
佐藤幸悦	91	瀬波浜町				高橋トイコ	78	岩沢
曾川俊二	79	山居町一丁目	神林地区			箱岩田伸子	62	新屋
小山崎敏照	67	松山	村山文一	81	北新保	小志田ヨシエ	87	岩沢
横田康雄	54	岩船横新町	村尾ハナヨ	87	平林	橋田ヨシエ	85	鶴渡路
實井ユキ	103	庄内町	増尾キミヨ	91	牛屋		0	十川
佐藤秀夫	81	松原町三丁目	荻野文夫	80	松喜和			
鈴木鐵子	88	岩船岸見寺町	木村キヨ	101	平林	山北地区		
瀧波宇一郎	88	山居町一丁目	木村キヨ	102	七湊	佐藤隆幸	78	中津原
遠藤章夫	62	安良町	櫻井綾	85	塩谷	藤タツノ	91	越沢
本間清瀬	73	飯野一丁目	遠藤金夫	87	牛屋	佐藤きよ	60	府屋学校町
熊倉三男	69	緑町二丁目	野澤市	79	塩谷	齋藤タツイ	85	下大鳥
早川政次	89	上片町	須谷具勝	76	九日市	波藤由子	59	浜新保
田澤フミ	71	岩船下浜町	長谷部幸一郎	58	牛屋	藤藤キミコ	92	寒川
渡邊義隆	71	四日市	小林清	89	山田	伊藤要	87	中浜
川原イト	95	岩船縦新町			北新保	小本ハツ	92	大谷沢
小田静夫	67	羽黒町				加藤ハツ	82	勝木
		西興屋						

※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解を得て掲載しています

人口と世帯数(2月1日現在) ()内は前月比
 人口 31,374人(△32) 34,069人(△43) 計65,443人(△75) 世帯 22,983世帯(+15)



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。
※平成26年度の募集は終了しました

●問い合わせ 商工観光課商工振興係 ☎53-2111(内線353)

地域の人から認められる社員を育てる

今回は神林地区にある「株式会社 高建」について紹介します。高建さんでは、土木工事をはじめとする建設関係のほか、不動産業も行うなど幅広く業務を行っています。高建さんでは、「何をを行うにしてもまず社員教育が重要である。」という理念から、社員研修を積極的に行っています。

その手段として、市が受講料の一部を助成する「産業人材育成支援事業」を活用し、中小企業を対象に研修を行う「中小企業大学校(三条市)」へ社員を派遣しています。

この大学校では、技術面の習得はもちろんのこと、県内外からさまざまな職種の方が研修にきており、異業種交流ができて、社員のスキルアップには大変有効だそうです。同時に、仕事において必要な「コミュニケーション能力も培われています。

研修の効果については、すぐには目に見えてきてはいませんが「繰り返しでだんだん良くなっていく。その人の考え方は必ずアップしている」と自信をもって話してくれました。

お話を伺った社長の高橋賢一さんは、人材育成にとっても意欲的で、「社員には、プライベートでも地元の町内会やイベントなどでも積極的に活躍して欲しい。そして地域の人から『高建さんの社員になら任せられる』と言ってもらえるような社員を育てていきたい。」と熱く語っていました。



地域の人などから認めてもらえる社員像が理想と話す高橋社長



事業所外観

編集後記

▶平野歩夢選手、ソチ冬季五輪での銀メダル獲得おめでとうございます。決勝が行われたのは深夜でしたが、テレビの前で熱い声援を送っていた人も多いのではないのでしょうか。時折画面に映る市内のパブリックビューイング会場からもその熱い気持ちが伝わりました。私も、これまでじっくり見たことのなかったスノーボード競技の難しさにドキドキハラハラ。観戦中もメダル獲得が決まった瞬間も本当に「すごい!」という言葉しかありませんでした。市内はもちろん、日本中に感動を与えてくれた平野選手、今後の更なる活躍を期待します。◎

今月の表紙

2月12日(水)未明、ソチ冬季五輪で平野歩夢さんが銀メダルを獲得しました。写真は、銀メダルを手にした平野選手と市教育情報センターで開催されたパブリックビューイングのものです。パブリックビューイング会場では、夜遅い時間にも関わらず300人以上の人が集まり、平野選手の活躍に大声援を送っていました。

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
●本紙掲載記事の無断転載を禁じます



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