

# Murakami

## TOPICS

- ②フォト特集 平成30年度村上市成人式
- ④特集 守れるいのちがあります 守りたいあなたがいいます
- ⑧むらかみの話題
- ⑩村上総合病院移転新築事業の概要を紹介します  
お知らせ版





## 平成30年度村上市成人式 — 新成人としての決意と自覚 —

# おとな、はじまる714人。

### 祝20歳の門出

村上市成人式が、8月15日(水)に市民ふれあいセンターで行われました。今年も新成人で構成された「成人式実行委員会」のもと、自分たちの手で式典の企画・運営を行いました。今年、成人を迎えたのは、平成10年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた714人で、式典にはそのうちの528人が出席しました。

スーツやドレスを身にまとい、式典に臨んだ新成人。高橋市長からは、「これまで支えてくださった方々への感謝を忘れず、いかなる場面でも活躍、適応できるように自己研鑽してほしい」とエールが送られました。

新成人代表の佐藤匠さんは、「大人としての自覚と責任を持ち、社会に貢献できるよう、日々歩んでいきたい」と誓いの言葉を述べました。

式典終了後には、中学校時代の恩師がサプライズゲストとして登場し、大きな歓声や笑い声が会場内に響き渡りました。

晴れの門出を迎え新成人たちは大人としての自覚を持ち、それぞれの夢に向かい、人生を歩み始めます。

### ●問い合わせ

生涯学習課社会教育推進室

☎ 53・2446






英語を使った事業を立ち上げたい

いたごし たいせい  
**板越 太成**さん  
荒川中学校出身  
(藤沢)



たくさんの人に笑顔を届けられる仕事をしたい

おおたき みなみ  
**大滝 みなみ**さん  
村上東中学校出身  
(杉原)



国民に寄り添える海上保安官になりたい

のざわ しんさく  
**野澤 晋作**さん  
平林中学校出身  
(塩谷)



外国語学習を生かして航空関係の仕事をしたい

えのもと ゆうな  
**榎本 祐奈**さん  
村上中等教育学校出身  
(鍛冶町)



新潟県の教育改革を行いたい

さとう たくみ  
**佐藤 匠**さん  
村上中等教育学校出身  
(松原町一丁目)

成人式実行委員に聞いたあなたの夢



# 守れるいのちがあります 守りたいあなたがいます

## 「村上市自殺対策行動計画」

誰も自殺に追い込まれることのない村上市を目指して

平成18年に自殺対策基本法が制定されて以降、それまで「個人の課題」とされてきた自殺が「社会の問題」として広く認識されるようになり、国や都道府県、市町村が自殺対策を総合的に推進した結果、自殺者数の年次推移は減少傾向にあります。

しかし、村上市の自殺死亡率は、国・県より高く、県内でも自殺者数が多い地域となっているため、平成27年3月に「村上市自殺予防行動計画」を策定し、精神保健を中心とした予防や啓発活動の取り組みを行ってきました。

このたび改正した「村上市自殺対策行動計画」では、これまでの自殺予防から自殺対策へと一歩進め「誰も自殺に追い込まれることのない村上市」の実現を目指していきます。



### 村上市の自殺の実態

村上市の自殺の実態を分析した結果、次の6つの傾向が分かりました。

- 1 平成22年や平成24年と比較して、平成27年以降は自殺者数・自殺死亡率ともに減少傾向にあるものの、自殺者数は依然として交通事故死者数の数倍に上ります。(図1)
- 2 自殺は、幅広い年齢層で死因の上位となっており、特に20歳代、30歳代では死因の一位となっています。(H20～27年村上保健所管)
- 3 内年齢階級別の死因の順位より、男性は20歳未満を除き、いずれの年代でも自殺死亡率が全国平均値よりも高く、特に20歳代、40歳代、50歳代の自殺死亡率は、全国平均値の倍以上となっています。一方で女性は、40歳代と70歳代の自殺死亡率が全国平均値を上回っています。
- 4 同居の有無別では、男女ともほとんどの年代で「同居あり」の自殺者数が多くなっています。一方、自殺死亡率で見ると、男性は「同

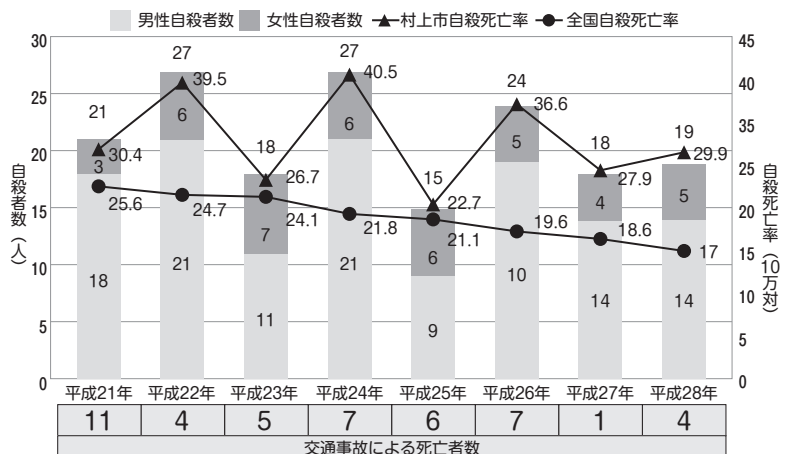


図1:自殺者数(村上市)と自殺死亡率(村上市・全国)の推移(平成21~28年)



計画を策定した自殺対策検討委員から  
一人でも多くの人を救いたい



検討委員  
齋藤 研 さん  
(新潟いのちの電話)  
後援会下越支部理事

自殺者数は、県内でも高い位置にあります。自殺を考えている人は、複数の悩みを抱えて一人で考え込んでしまう傾向がありますが、助けと励ましを求めている場合も少なくありません。

これらの人に、周りの人たちが寄り添い一つでも多くの悩みを解決することが、自殺対策の第一歩と考えています。

このたびの「村上市自殺対策行動計画」により、さらに自殺対策を推進し、自ら命を絶つという悲しい出来事が少なくなることを願っています。

- 5 職業の有無別に自殺死亡率を見ると、「無職者」は性別や年代、同居人の有無などの違いによって値に顕著な差が見られます。男性の無職者では、特に40～59歳中年層の「同居人なし」が「同居人あり」の自殺死亡率を大きく上回っています。
- 6 市内でも地域によって、自殺死亡率や自殺者が多い年代・性別についての特徴は異なります。

計画の当面の目標値

2022年までに、自殺死亡率20.0以下（年間自殺死者数11人）に減少させることを目指します。

自殺対策を通じて達成すべき当面の目標値		
	現在値 平成28(2016)年	目標値 2022年
自殺死亡率	29.9	<b>20.0</b>
年間自殺者数	19人	<b>11人</b>

村上市の自殺対策

自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労・生活困窮、育児や介護疲れなどのさまざまな社会的要因があります。個人においても地域においても、「生きることの促進要因（※1）」より、「生きることの阻害要因（※2）」が上回ったときに、自殺のリスクが高まるとされています。地域における「生きる支援」に関するあらゆる取り組みを総動員して、「生きることの包括的な支援」として自殺対策を推進していく必要があります。

- ※1 自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力など
- ※2 失業、多重債務、生活困窮など

村上市の自殺対策は、「基本施策」「重点施策」「生きる支援」の3つの施策から構成されています。

**1 「基本施策」**  
「自殺予防支援を支える人材の育成」や「市民への啓発と周知」などを通して、「実践」と「啓発」の両方を網羅し、地域の自殺対策の基盤となる取り組みを進めます。

**2 「重点施策」**  
村上市における自殺のハイリスク群である高齢者と、自殺のリスク要因である生活問題や勤務問題に焦点を絞った取り組みを進めます。



▲民生委員を対象とした研修会

**3 「生きる支援」**  
全庁的な取り組みとして推進するため庁内推進会議を設置し、管理職を含め職員の意識共有を図りながら、既存事業と自殺対策を連動させた取り組みを進めます。

さらに「村上市民の命の大切さ」の絆を深める自殺対策検討委員会」の委員が所属する関係機関や地域の民間団体の取り組みも計画に反映するなど、自殺対策を「生きること」の包括的な支援」として、村上市全体で推進していきます。



**「気づきの力」が  
大切な誰かの支えに**

自殺に追い込まれるという危機は、決して他人ごとではなく、「私たち誰にでも起こり得る危機」です。皆さん自身、そして大切な家族や友人がそのような危機に陥った時、大切な誰かの命を守るための一歩は、皆さん一人一人の「気づきの力」です。「気づきの力」を生かすための取り組みのひとつに、「ゲートキーパー養成研修会」があります。「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげる見守る人のことです。一見特別な存在のように感じるかも知

れませんが、ゲートキーパーは「何かいつもと様子が違うな・・・」という気づきの延長にあります。研修会では、この気づきを入り口に、どのように声をかけて対応していけば



▲街頭キャンペーン

よいか、ロールプレイング形式で実践的に体験することができます。平成22年度から開催してきましたが、地域の中により多くのゲートキーパーを増やすため、昨年度から市民の皆さんにも対象を広げ周知を行いました。

参加者からは、「悩んでいる人に寄り添い、場所と時間を共有するだけでも支えになることが分かった」「相手が話したい内容を整理するために、沈黙も必要な間だと分かった」などの意見をいただきました。このように、参加者の方には、いつものコミュニケーションにプラスアルファの意識を加えていただくことで、誰もがゲートキーパーになれると感じていただくことができました。

また、昨年度から市職員や市内小中学校の教職員に対して、自殺対策の研修会を行っています。市役所は幅広い年代の市民の皆さんが訪れる場で、小中学校は子どもたちが1日の多くの時間を過ごす場です。市職員や市内小中学校の教職員が、自殺の現状や対策についての認識を共有し、問題意識を高めることで、日々の業務の中での「気づき」につながっていくと考えています。

ゲートキーパー養成研修会の参加者から  
心の病気は身近な問題です



みづえ 瑞枝 さん  
(NPO法人 希楽々)

私は子育てで支援について興味があり、これまで、いろいろな研修に参加してきました。そんな中、心の健康の必要性を感じ、このゲートキーパー養成研修会に参加しました。村上市の自殺の現状を知ったり、心の健康

や傾聴などについて学んだりすることができました。

心の病気はどこか遠くで起きている他人ごとではなく、自分や自分の家族など近くでも起き得ることや、小さい変化から気づくことができることなどを理解することができました。これから、この研修会で学んだことを仕事や生活で生かして行こうと思います。

ぜひ、多くの皆さんにこのゲートキーパー養成研修を受けてほしいと思います。



▲児童・生徒のSOSの出し方を学ぶ教職員たち



▲ゲートキーパー養成研修会



村上市保健医療課から

「いつもとちがう」と感じたら



中村 和子 課長補佐

私たちは生まれてから楽しいこと、悲しいことなどさまざまな出来事に遭遇します。楽しい時、心は元気です。でも、悲しい時、心はなえています。そんな時、あなたはどのように過ごしていますか。

泣くことは大切なこととされています。人に話すこと、相談すること、助けを求めることも大切なことです。「もう死ぬしかない」と思い詰めた人・・・その選択肢以外はありませんか。もう一度助けを求めてみませんか。あなたはかけがえのない人です。あなたの周囲には支えてくれる家族や友人がいるはずです。

相談できる人がいないと思ったら、市の相談にお越しくください。あなたは一人ではないのです。あなたの笑顔を取り戻せるように、寄りそってあげたいと思います。

相談できる人がいないと思ったら、市の相談にお越しくください。あなたは一人ではないのです。あなたの笑顔を取り戻せるように、寄りそってあげたいと思います。

市民の皆さんがごきげんよう

※厚生労働省ホームページ「あなたにも出来る自殺予防のための行動」より

1. 気づき

「家族や仲間の変化に気づいたら、声をかける」

・発言や行動の変化、体調の変化など、家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。

2. 傾聴

「本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける」

・悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。  
・話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共

・変化に気づいたら、「眠れていますか?」など、自分にできる声かけをしていきましょう。

3. つなぎ

「早めに専門家に相談してもらう」

・心の病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関などの専門家への相談につなげましょう。

感じた上で、相手を大切に思っ自分の気持ちを伝えましょう。

4. 見守り

「温かく寄り添いながら、つなぐ見守り」

・身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

※「村上市自殺対策行動計画」は、保健医療課健康支援室または各支所地域振興課地域福祉室で閲覧できます。市のホームページにも掲載しています。

《心の悩み・心の不調相談窓口》

窓 口	電話番号	時 間
下越地域いのちとこころの支援センター	0254-28-8880	午前8時30分 ～午後5時15分 (土日・祝日・年末年始を除く)
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(村上)	0254-53-4343	毎日24時間
よりそいホットライン	0120-279-338	毎日24時間
村上保健所	0254-53-8369	午前9時～午後5時 (土日・祝日・年末年始を除く)

※10月、11月にくらしとこころの総合相談会を行います(詳しくは、市報むらかみお知らせ版9月15日号でお知らせします)

● 問い合わせ

保健医療課健康支援室

☎ 53・2111

(内線2441～2443)





7/24

### 入館者300万人達成！

イヨボヤ会館

▶市長と家族と共に記念撮影



動画あり

昭和62年に開館したイヨボヤ会館の有料入館者の累計が、300万人を突破しました。

300万人目の入館者は、神奈川県小田原市から家族と一緒に旅行に来ていた西野入なずなさん（小学校3年生）。

高橋市長から記念品のイヨボヤ会館謹製塩引き鮭（目録）とシルクフラワーの花束が贈呈されました。

なずなさんは「300万人目になれてうれしいです。鮭もいくらも大好きなので12月の鮭のプレゼント楽しみに待っています」と話していました。

7/29

### 熱き戦い「県消防ポンプ操法競技会」

胎内市総合体育館駐車場

▶標的に向かって放水する消防団員



消防団員が消火作業の速さや正確さなどの技術を競う新潟県消防大会ポンプ操法競技会が開催されました。村上市の代表として山北方面隊からポンプ車の部に第3分団第1部（大毎・大沢）、小型ポンプの部に第2分団第2部（中継）がそれぞれ出場。気温が39度にもなる猛暑の中、土気が高い操法を披露していました。

出場した団員は「長期間の訓練の成果を十分に発揮できて良かったです」と話していました。

7/22

### 親子で水中生物ゲットだぜ

三面川（種川）

▶ズボンがぬれてもお構いなし



動画あり

イヨボヤの里開発公社が主催した「種川水中生物探検隊」には親子など55人が参加しました。これは、三面川の分流の種川で水中生物を採取・調査し、自然の営みを実感してもらおうと毎年行っているもので、今回で12回目です。

自然保護協会の富樫繁春自然観察指導員から水中生物の捕獲方法を教わった参加者は、草陰や石の下などに網を突っ込み足で獲物を追い込んで、カニや小魚、ヤゴなどを採取していました。

7/18

### 安全性が向上「新鵜泊トンネルが開通」

鵜泊

▶開通式でのテープカット



動画あり

山北地区の鵜泊集落と寝屋集落間の一般国道345号「新鵜泊トンネル」（282メートル）が開通。これまでの道路は見通しが悪く、幅員も狭いため大型車のすれ違いが困難で、落石の危険性もあったため、新潟県が平成22年から約17億円をかけて整備を進めていたものです。

開通後は、片側1車線で歩道もあり、安全性と利便性が格段に向上しました。

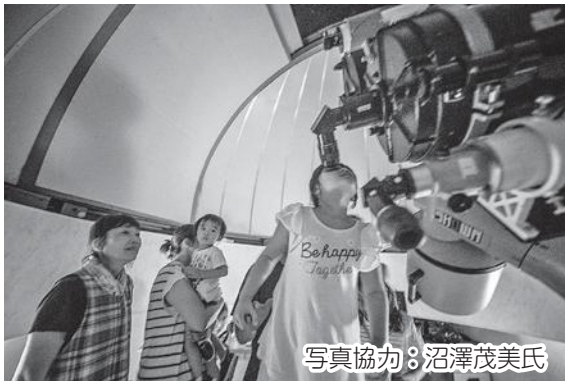


7/31

### 火星大接近2018

南大平（ポーラスター神林）

▶初めて見る火星を観察中



写真協力：沼澤茂美氏

2003年以来15年ぶりに大接近する火星を観察するため、観望会が行われました。

当日は、雲ひとつない夜空の中、約180人が天文台を訪れ、夜空に光り輝く火星を観賞。

新潟市から来ていた小学2年生の佐藤萌惟さんは「初めて天体望遠鏡で星を見ました。星は白いと思っていたのですが、火星は赤く輝いていました」と話していました。

7/28

### 親子で飾り巻きずし体験

胎内アウレツ館

▶親子で協力して巻きずしを作成中



神林地区青少年育成市民会議主催の親子体験事業「飾り巻きずしに挑戦」が開催され、11組の親子、28人が参加。

巻き簾を使い、だんだんと大きくなる巻きずしに戸惑いながらも、親子で協力して完成させた巻きずしを、皆さんでおいしくいただきました。

7/28

### まちづくりを熱く語り合う

総合文化会館

▶円卓型の段ボールに、アイデアを書き込む



都岐沙羅パートナーズセンターが、地域づくりの話題・悩み・妄想を気軽に語り合う「まちカフェ」を開催。

参加した37人は、「関係人口」（地域外から継続的に関わってくれる人）、「支え合い」、「若者の地域参加」のテーマ別に分かれ、日ごろの思いを語りました。

「若者の地域参加」では「若者に企画してもらい達成感を得てもらうのが大切だ」「学生に1日市長をやってもらう」「大学に地域への参加を必修科目として入れる」などユニークなアイデアが出ていました。

8/3

### あでやかなる夏の彩り！

### 「村上市花火大会in清流あらかわ」

坂町駅前通り／荒川河川敷

▶前夜祭の神輿渡御



動画あり

村上の夏の風物詩「村上市あらかわ大祭」は、今年から「村上市花火大会in清流あらかわ」と名称変更して開催されました。

初日の前夜祭では、坂町駅前通りで神輿渡御や民謡流しが行われ、大勢の観客を楽しませていました。

2日目の花火大会では、始めに村上市制施行10周年を祝う特大スターマインが打ち上げられると、次々と花火が打ち上げられ、清流荒川の夜空を色鮮やかに彩り、会場からは大きな拍手と歓声があがりました。



# 村上総合病院移転新築事業の概要を紹介します

— 2020年10月の開院に向けて —



村上総合病院移転新築後のイメージ図

村上総合病院では、病院建物の老朽化などから、現在、村上駅西側への移転新築に向けて準備を進めています。

同病院は、県北地域の基幹病院として、地域医療の重要な役割を果たしていることから、市としても周辺道路の整備や財政支援を行い、連携しながら2020年10月の開院を目指しています。今回は新病院の概要を紹介します。

## ○施設内容

■病床数 一般病床263床

■診療科目 19診療科

内科、小児科、外科、神経内科、脳神経外科、産婦人科、耳鼻咽喉科、眼科、整形外科、皮膚科、泌尿器科、歯科・口腔外科、放射線科、リハビリテーション科、心療内科、麻酔科、救急科、総合診療科、緩和ケア科

■その他

病児保育施設、救急ワークステーション

## ○今後の建設スケジュール（予定）

2018年10月 工事着工

2020年7月 工事竣工

2020年10月 開院

## ●問い合わせ

移 転 新 築 関 係：村上総合病院移転新築準備室

周辺道路整備関係：都市計画課都市政策室

### 建物概要

■構造 病院棟：鉄筋コンクリート造  
地上5階・塔屋2階（屋上ヘリポート）

■各階の配置

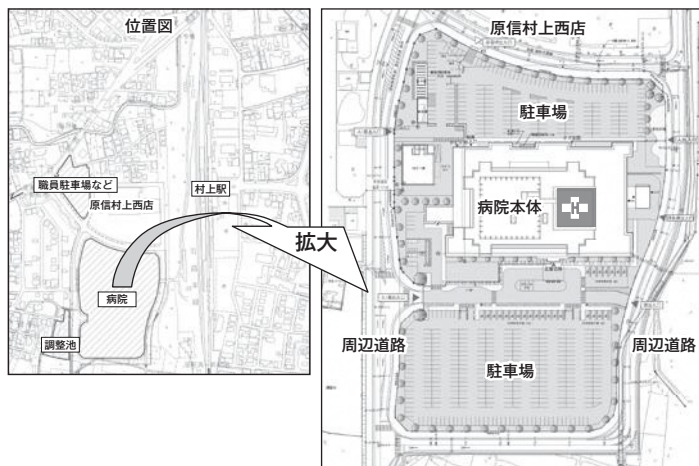
1階：受付会計、外来診察室、地域連携室、健診センター、薬剤部、放射線科など

2階：人工透析室、化学療法室、リハビリテーション科、手術室、検査科など

3階：地域包括ケア病棟（60床）、管理部門

4・5階：一般病棟（203床）

※その他別棟としてエネルギー棟、車庫、院内保育所などを配置します



☎53-2141（代表）

☎53-2111（内線5320）



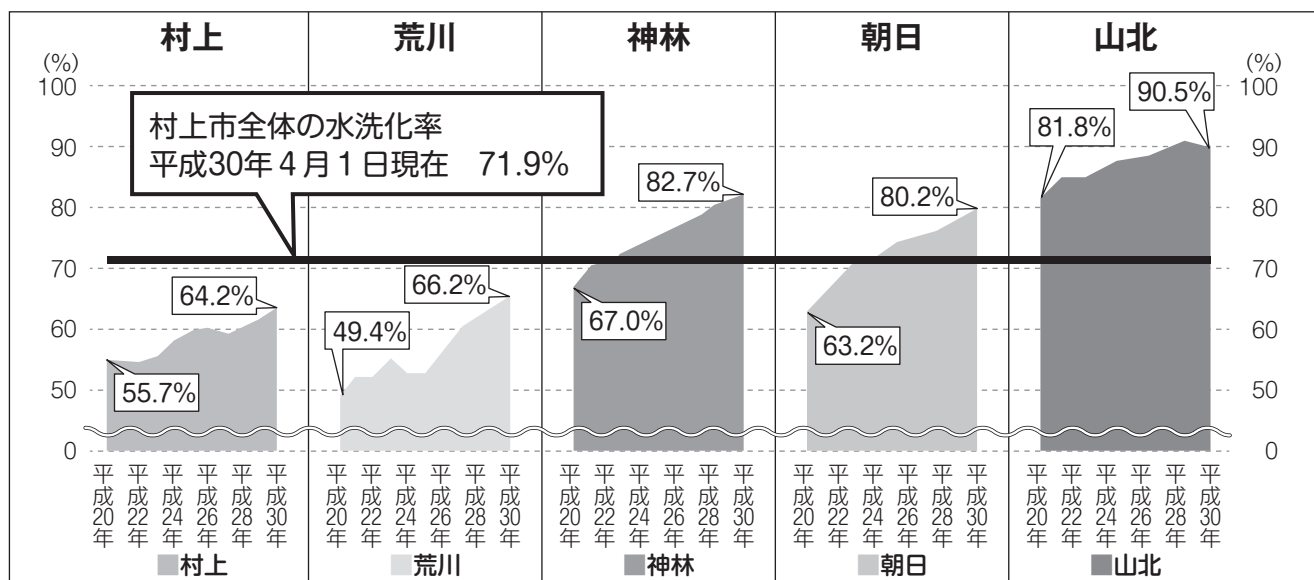
# 下水道の接続にご理解とご協力を

村上市の下水道整備率は、この10年間で76.5%から97.4%（平成30年4月1日現在）となり、管渠整備の完了も間近となりました。

下水道の水洗化率（下水道への接続）は、この10年間で61.5%から71.9%と上がりましたが、伸び悩んでいる状況です。下水道への接続は、供用開始の日から3年以内に工事をしていただくようお願いしています。処理区域内の皆さんは、速やかに排水設備工事の実施をお願いします。



## ●地区ごとの水洗化率の推移



公益社団法人 日本下水道管路管理業協会と

## 『災害時における復旧支援協力に関する協定』を締結

これまで、地震などの災害により村上市の管理する公共下水道および農業集落排水の管路施設などが被災した時に行う復旧支援協力に関して、自主的なルールに基づき協定を締結していました。このたび、下水道法の改正で明確に規定されたため、新たに下水道法第15条の2の規定に基づき協定を締結したものです。

この協定により、本年1月に日本下水道事業団と締結した災害支援と合わせて、被災した下水道施設機能の早期復旧に向け、より迅速な災害対応が期待できます。

●協定締結日 平成30年7月1日

●協定の内容 下水道施設（主に管路施設など）について、災害発生時における被災した施設の応急復旧のために必要な支援業務。

（想定される主な支援業務は、被害状況の巡視、点検、調査、清掃など）



## 村上市のマンホールカード

8月11日（土・祝）に新たに1種類追加され、全部で4種類になりました。これら4種類のカードは、10月13日（土）に開催予定の下水道フェアでも配布します。

●問い合わせ 下水道課管理業務室（☎66-6192）



# NTT ASTCトライアスロンアジアカップ (2018/村上) 2018 村上・笹川流れ国際トライアスロン大会

■NTTジャパンランキング対象大会  
■第23回新潟県選手権

■JTUエイジグループポイントランキング対象大会  
■第4回村上・笹川流れジュニアアクアスロン大会【9月29日(土)】

## 9月30日(日)

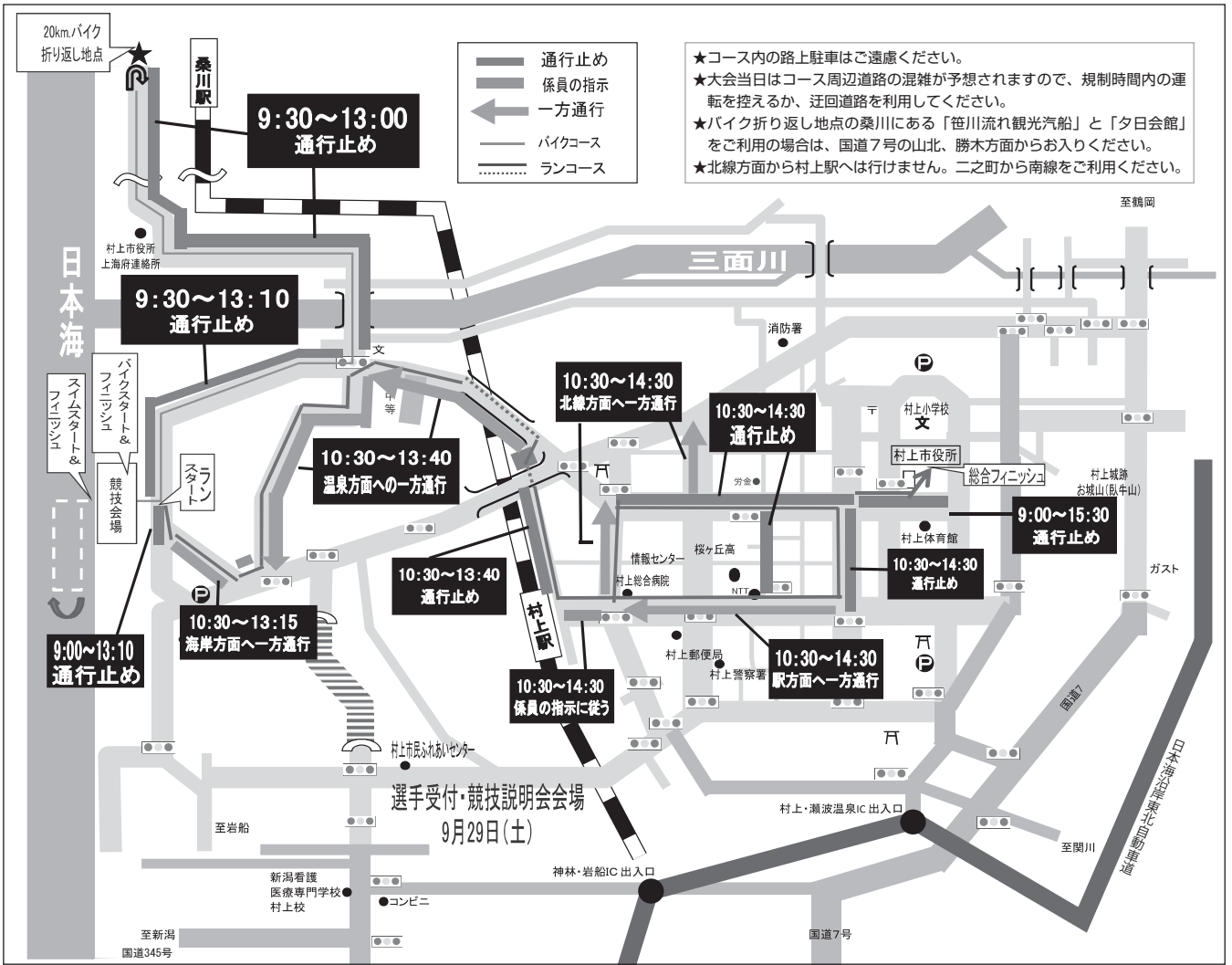
**SWIM**  
9:20~START  
瀬波温泉海岸  
1.5km

**BIKE**  
9:35~  
瀬波⇄桑川駅  
40.0km

**RUN**  
10:25~  
村上市街地  
10.0km

**FINISH**  
11:00~  
市役所前  
(51.5km)

**ご不便をおかけしますが、交通規制にご協力をお願いします。**



### ☆交通規制に伴う路線バスの運行について☆

大会競技開催中は、交通規制に伴い路線バスは迂回運行します。  
 ご利用される場合は、事前にお問い合わせください。  
 ●問い合わせ 新潟交通観光バス株式会社村上営業所 ☎53-4161



●問い合わせ  
 〒958-0837 村上三之町1-6 (クリエート村上2階)  
 NPO法人村上トライアスロン 2018村上・笹川流れ国際トライアスロン大会  
 実行委員会事務局 ☎53-3399 FAX53-3389  
 大会ホームページ: <http://6raka3.wix.com/nmit>  
 メールアドレス: [triathlon@iwafune.ne.jp](mailto:triathlon@iwafune.ne.jp)



## 住生活に関する最も基本的で重要な基幹統計調査

# 住宅・土地統計調査を実施します

— 市内では約2,600世帯が対象 —

この調査は昭和23年から5年ごとに行われているもので、全国で約370万世帯、市内で約2600世帯が対象となる大規模な調査です。

調査地域には、顔写真付きの調査員証を持った調査員が8月下旬から書類を配布し、9月中旬から調査対象となった世帯を訪問しますので、インターネットまたは紙の調査票での回答をお願いします。



### 【どんなことを調べるの?】

- ・ 居室の数、敷地面積など現在住んでいる住居に関すること
- ・ 世帯構成や通勤時間など世帯に関すること
- ・ 空き家の所有状況など現住居以外の住宅に関すること
- ・ 土地の利用状況など現住居以外の土地に関すること など

### 【結果はどんなことに活かされるの?】

調査の結果は、国や地方公共団体における「住生活基本計画」の成果指標の設定、耐震や防災を中心とした都市計画の策定、空き家対策条例の制定などに幅広く利用されています。

●問い合わせ 政策推進課情報化推進室 ☎53-2111 (内線5122)

## いらなくなった携帯電話がメダルに生まれ変わります

# 都市鉱山からつくる みんなのメダルプロジェクト

— 東京2020オリ・パラのメダルをつくろう —

皆様のご家庭で不要になった携帯電話・スマートフォンが、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会のメダルに生まれ変わります。

国民参画型としてはオリンピック・パラリンピック史上初の試みで、日本のリサイクルの取り組みを世界にアピールし、2020年以降もリサイクル制度が定着することを目指しています。

村上市もこの取り組みに賛同し、本庁・各支所にプロジェクト専用回収ボックスを設置しましたので、ご協力をお願いします。



【回収品目】 携帯電話 (PHSを含む) ・スマートフォン

※データ消去後に出してください

※ボックスに投入後は返却できません

【回収ボックスの設置場所】

環境課生活環境室・各支所地域振興課市民生活室

【主催】 東京2020組織委員会



●問い合わせ 環境課生活環境室 ☎53-2111 (内線2311)



# 糖尿病注意報発令中

●問い合わせ 保健医療課健康支援室  
☎53-2111 (内線2440~2443)

## 健診の結果から見えるもの

～平成29年度の健診結果～

今回は、平成29年度の健診結果から、血糖値に関してまとめた内容を紹介いたします。

### ■HbA1c (ヘモグロビンA1c)

HbA1cは、糖と結合しているヘモグロビンのことを指し、この値が高いと慢性的に血液中に糖が多い状態を示します。

年齢が上がるにつれてHbA1cの値が高い人の割合が増えています(図1)。

これは加齢と共にインスリン(※1)の生産量が少なくなる影響もあると考えられています。60歳を過ぎると、インスリンの生産量が若い頃の約3分の2になるといわれています。

また、インスリンを生産できていても、肥満や高血圧、高中性脂肪血症や低

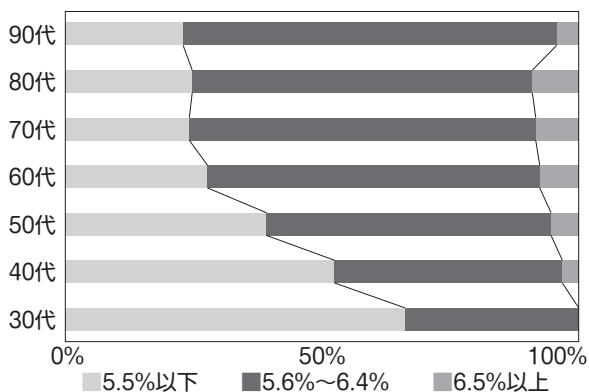


図1: HbA1cの現状

表1: 血糖コントロール目標

目標HbA1c	内容
6.0%未満	適切な食事や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする
7.0%未満	合併症予防の観点からHbA1cの目標を7%未満とする
8.0%未満	低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする

血糖正常化を目指す場合

合併症予防の場合

治療強化が困難な場合

糖尿病治療ガイド2018-2019 (一般社団法人日本糖尿病学会)より一部抜粋

### ■血糖コントロール目標

血糖コントロールの目標は左記の表

「LD」血症などが一因で、血糖値が下げられない場合もあります。HbA1cの値が6.5%以上の人は高血糖が慢性的に持続していますので、医師の診察を受けましょう。 ※1「インスリン」とは、すい臓から分泌されるホルモンで、血液中の糖分を全身の細胞に運ぶ働きをします。このホルモンの生産、分泌が不足すると糖尿病を引き起こす原因となります

### ■特定健診を受けましょう

次の人は、1月末までお近くの医療機関で健診を受けることができます。詳しくは保健医療課までお問い合わせください。

- 国民健康保険加入者(40~74歳)
- 後期高齢者医療制度加入者

1の通りです。糖尿病性腎症・網膜症・神経症など、合併症予防のためには7.0%未満が目標となります。

市では働き盛りの壮年期に7.0%以上の人が多く、合併症のリスクが高い現状にあります(図2)。今と変わらない日常生活を続けるためにも、食事療法・運動療法・薬物療法を行い、合併症を予防しましょう。

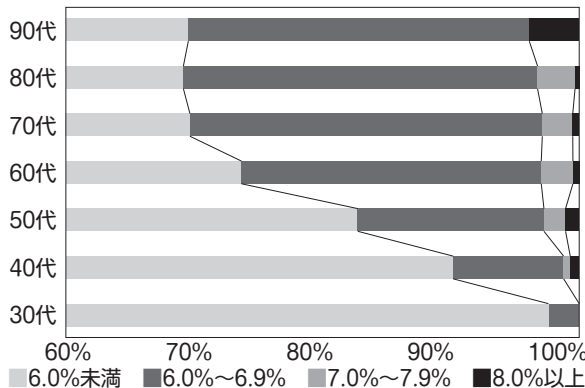


図2: 血糖コントロール状況



# 架空請求ハガキは無視！

(例) 架空請求ハガキ

## 消費料金に関する 訴訟最終告知のお知らせ

この度、ご通知致しましたのは、貴方の利用されていた契約会社、もしくは運営会社側から契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出されました事を改めて告知致します。管理番号( ) 訴訟取り下げ最終期日を経て訴訟を開始させていただきます。

また、このままご連絡なき場合は、原告側の主張が全面的に受理され、執行官立ち合いの下、給与等の差し押さえ及び、動産、不動産物の差し押さえを強制的に執行させていただきますので裁判所執行官による執行証書の交付を承諾していただくようお願い致します。

尚、訴訟取り下げなどのご相談につきましては、当局にて承っておりますので下記までお問合せ下さい。

書面での通達となりますのでプライバシー保護の為、ご本人様からご連絡いただきますようお願い申し上げます。

※取り下げ最終期日 平成30年2月9日

法務省管轄支局 民間訴訟告知管理センター  
東京都千代田区霞が関3丁目4番9号  
取り下げ等のお問合せ窓口 03-5877-  
受付時間 9:00~20:00(日、祝日除く)

平成29年度村上警察署管内架空請求被害

被害件数：7件 被害額：約3,000万円

## このようなハガキが来たら絶対に 電話をせず『無視』してください

訴訟や裁判のお知らせを『ハガキ』で送ってくることはありません！ハガキによる請求方法は、昨年秋から頻繁に届いています。※圧着ハガキ(めくるタイプ)は、この限りではありません『ハガキ(郵便)』を届かないようにすることはできませんが、ハガキに対して反応さえしなければ、被害に遭うことはありません。まわりの人と声を掛け合って、架空請求の被害を防ぎましょう。

## 村上警察署管内でオレオレ詐欺の前兆電話が多発



【実際にあった電話】犯人は孫を名乗り、「飲酒運転の友達の車に乗っていて、友達が事故を起こしてしまい、250万円が必要になってしまった」などと自宅に電話をかけてきたものです。犯人からの電話を受けた後、孫の携帯電話番号に直接電話して確認したところ、そのような事故はなかったことがわかり、お金を支払うことはありませんでした。

次は、あなたのところにオレオレ詐欺の電話がかかってくるかもしれません。犯人は「だましのプロ」話がとても上手です。今回の例のように「一度切って、もう一度電話する」など、いったん落ち着いて、詐欺被害を未然に防ぎましょう。

### 【ひとこと助言】

- 犯人はあなたの家族や大切な人の名前を出して精神的不安をあおってきます。
- 家族の実名を名乗っても要注意！息子(孫)を名乗ってきたら必ず息子(孫)の電話番号に電話して確認するなど、信用できる相手にも折り返すようにしましょう。
- 急なお金の要求や、期限をせかすものは、一度電話を切り、電話番号がわかる方なら掛け直すようにしましょう。
- 留守番電話やナンバーディスプレイ機能を使い、知らない番号には出ないようにしましょう。



見守るくん

### ●「おかしいなあ」と思ったら、迷わずご相談ください！

村上市消費生活センター	☎53-2111 (内線2233、2234)	FAX53-2541	※専門の相談員がいます
荒川支所地域振興課	☎62-3103	朝日支所地域振興課	☎72-6885
神林支所地域振興課	☎66-6112	山北支所地域振興課	☎77-3112
消費者ホットライン	☎188 (イヤヤ)	お近くの消費生活相談窓口につながります。	



地域包括支援センターだより



住みなれた地域で安心して暮らしていくために

## ～成年後見制度があります～

成年後見制度は、認知症や知的障がい、精神障がいなどにより、判断が十分にできなくなった場合に、家庭裁判所に申し立てをすることで選ばれた成年後見人などが、本人に代わって財産の管理や介護サービスの契約など、本人の権利を守りながら、生活を支援、保護する制度です。

この制度を利用していることで、高齢者がだまされて高額商品を購入した場合に取り消すことができるなど、被害を防ぐことができます。

成年後見人などには、家族や親戚のほか、弁護士・司法書士・社会福祉士・行政書士などの法律や行政の専門家、社会福祉協議会などの法人が選ばれています。

最近では、成年後見制度について一定の研修を受けた「市民後見人」が活動している地域もあり、今後、市でも養成研修を行う予定です。



### 成年後見人などが

#### できること

- ・ 預貯金の管理や支払い手続き、官公庁などへの各種手続き、本人への定期的な訪問
- ・ 福祉サービス利用や入院などの手続き など

#### できないこと

- ・ 介護や家事などの実際の行為
- ・ 手術などの医療行為の同意
- ・ 本人の身元保証人や連帯保証人になること など

●問い合わせ 介護高齢課高齢者支援室 ☎53-2111 (内線3431)  
または各支所地域振興課地域福祉室

### 弥生時代の青銅器として日本最北の発見

## 新たに1件、市の指定文化財に

— 国史跡山元遺跡出土品 —

市の歴史や文化を伝える貴重な文化財として保存するため、6月26日付けで新たに国史跡山元遺跡出土品280点が市指定文化財に指定されました。今回1件(280点)の物件を含め市指定文化財は計**144件**となりました。

山元遺跡は、約1,900年前の弥生時代後期を最盛期とした日本海側最北の高地性環濠集落(周囲に堀をめぐらせた集落)です。「倭国大乱」といわれた当時の西日本の影響を強く受けた遺跡と高く評価され、平成28年10月3日に国史跡に指定されました。

このたび指定された280点の出土品は、本遺跡の主体土器である東北系土器や矢じりなどの石器のほか、広域的な交流を示す北陸系土器や北陸以西の土器、北海道から北東北が分布の中心の続縄文土器、西日本の産物であるガラス小玉・小型鉄剣・筒形銅製品(青銅器)です。なお、ガラス小玉78点は県内最多の出土で、青銅器は弥生時代のものとしては日本最北の発見です。

山元遺跡出土品の一部は「縄文の里・朝日」に常設展示されていますので、ぜひお越しください。

●問い合わせ 生涯学習課文化行政推進室 ☎53-7511





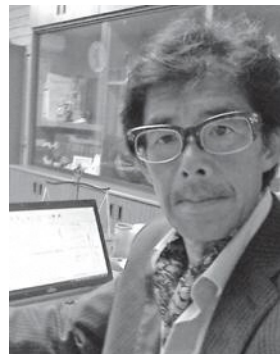
シリーズ

# 地域おこし協力隊通信

新しく変化する地域おこし協力隊

●問い合わせ 自治振興課自治振興室  
☎53・2111 (内線3310)

17



佐藤 豊 隊員

4月から小場に住み始め、長津地区に地域おこし協力隊として着任した佐藤豊です。  
長津地区は、「かぐや姫プロジェクト」と称して、竹林整備を軸に地域活性化を支援する隊員を募集していたのですが、蓋を開ければ、中年のおじさんで困惑したのではないかと思います。しかし、私は外資の金融機関での実績、証券アナリスト、ビジネスコンサルタントの経験を生かし、地域の役に立てるようにと意気込んで着任しました。結果的に経験値の高いおじさんの「竹取の翁プロジェクト」で良かった、と思ってもらえればと考えていました。  
ところが、いざ活動をスタートしてみると、実際は地域の皆さんに教わることばかりな

## 働き者に囲まれて感謝の気持ちでいっぱい



▲タケノコ採り

なんです。なんとと言ってもこの地域の皆さんは働き者が多いのです。朝は暗いうちから田んぼに出て、その後会社に出勤し、帰宅後はまた田んぼ、それから地域の集まりがあればそれにも参加。こんなに一生懸命、しかも自分の事だけではなく、周りのためにも頑張っているそんな人たちに囲まれて生活できることに、ただ感謝の気持ちでいっぱいです。  
今は教わることの方が圧倒的に多い毎日で、頼もしい兄貴が急に何人もできて、こんな楽しい日々が続けばいいなと思っています。徐々に私の方から何かしらお返しができればと考えています。

### 人権啓発シリーズ 15

～考えよう相手の気持ち 育てよう思いやりの心～

## 人権つうしん

# ～今もなお捕らわれたまま、救出を待っています～ 北朝鮮による拉致被害者について

1970年代～1980年代にかけての、北朝鮮による拉致被害者のうち5人の帰国は実現しましたが、他の被害者は安否確認すらなされておらず、いまだに北朝鮮から納得のいく説明はありません。

拉致問題は重大な人権の侵害であり、北朝鮮に対して、政府が強い意思を持って拉致問題の解決に向けた働きかけを行っていく上で、私たち一人一人がこの問題に関心を持ち続けることが、何よりも大きな後押しとなります。

市では今後、市民の皆さんに拉致問題の理解を深めてもらうために、9～12月にかけて人権パネル展を開催する予定です。詳細は、その都度お知らせいたします。

●問い合わせ 市民課生活人権室 ☎53-2111 (内線2231)





村上市の仕事人

★シリーズ

輝く！若者ワーカー⑥

●問い合わせ 政策推進課企画政策室  
☎53-2111 (内線5112)



菅 慎治さん  
(松原町三丁目・23歳)  
趣味：サッカー観戦

サッカーが大好き

休日は何もなければ、海外サッカーをテレビ観戦。今回のサッカーワールドカップは録画も含めて全試合を見ました。(トワイニー)

村上のおすすめスポーツは、高根の天蓋高原で見る星空。星の輝きが半端ないのでお勧めです。(ロマンチストです)

取材から

若い女性がたくさん勤務していて活気のある会社でした。

ラーメンが大好きだという菅さんは、笑顔が似合う好青年。只今、彼女大募集中で、タイプはよくしゃべる人。(菅さんも良くしゃべるからだそうです)

友だちが多い地元に戻りたい

新潟の専門学校を卒業後、成田空港で警備の仕事をしていました。友だちが多い地元に戻って働きたいと考え、もの作りが好きなこともあり、(株)青山工業に昨年4月から勤務しています。村上弁が飛び交う中で仕事をしていると安心します(笑)。

業務内容

航空機の厨房パネルの製作を担当しています。仕上げの担当なので、部品の接着の汚れを丁寧に拭き取り、きれいに納品することを心がけています。

この業務は、自分に合っていると思うので、先輩・上司からもっともっと信頼されるよう仕事を頑張っていると思います。

協力企業



株式会社 青山工業 (岩船2132-3)  
製造業  
従業員 65人 ☎56-7444

図書館ひろば

村上市立中央図書館 ☎53-7511

◆中央図書館9月の休館日◆

月曜日	3日、10日
第2金曜日(館内整理日)	14日
祝日振替休館日	18日、25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

【中央図書館新着図書】

- ◆ 泥濘 [ シリーズ疫病神 ] (黒川博行)
- ◆ 地に滾る (あさのあつこ)
- ◆ ブルーハワイ (青山七恵)
- ◆ 赤い風 (梶よう子)
- ◆ 水槽の中 (畑野智美)
- ◆ 彼女の恐喝 (藤田宜永)
- ◆ 半分、青い。上 (前川奈緒)
- ◆ 燃える波 (村山由佳)
- ◆ 四十歳、未婚出産 (垣谷美雨)
- ◆ 君の話 (三秋緋)
- ◆ スケルトン・キー (道尾秀介)
- ◆ ほぼ命がけサメ図鑑 (沼口麻子)
- ◆ 新潟の怖い話 - 妙高山に現れし闇の者 - (寺井広樹)
- ◆ 定年ごはん (山田玲子)
- ◆ なぜ?で始める将棋の基本 (佐藤友康)
- ◆ 西郷隆盛と西南戦争を歩く (正亀賢司)
- ◆ 咳をしても一人と一匹 (群ようこ)
- でんじろう先生のわくわく化学実験 (米村でんじろう)
- ゲゲゲの鬼太郎妖怪ファイル (水木しげる)
- 十年屋 - 時の魔法はいかがでしょう? - (廣嶋玲子)
- おばけのかくれんぼべんとう (いりやまさとし)
- せかいいちのいちご (庄野ナオコ)
- ふるふるフルーツ (はらぺこめがね)
- かわいいおかし (かけひさとこ)

◆…一般書 ○…児童書

# おたんじょう

氏名(ふりがな)	届出人	町内会名または住所
<b>村上地区</b>		
さくら	鈴木 英明	田端町
光 織 (みおり)	八木田雅夫	松原町四丁目
蒼 晴 (あおば)	酒井 拓也	学校町
奏 太 (そうた)	中村 三男	岩船下浜町
文 乃 (あやの)	鈴木 秀明	久保多町
結 音 (ゆの)	阿部 孝祐	岩船下大町
天 悠 (てんゆう)	和田 光	岩船上大町
将 真 (しょうま)	斎藤友里恵	上の山
こなつ	鈴木 潤	塩町
勝 輝 (しょうき)	鷺尾 勝紀	柏尾
幸 叶 (さちか)	青山 宏幸	西興屋
<b>荒川地区</b>		
夕 莉 (ゆうり)	坪川 倫也	坂町
充 喜 (みつぎ)	齋藤 妙子	荒島

氏名(ふりがな)	届出人	町内会名または住所
碧 久 (みく)	遠山奈穂子	坂町
詩 (うた)	石井 卓也	荒屋
琥太郎 (こたろう)	嵐 裕人	荒川松山
<b>神林地区</b>		
湊 斗 (みなと)	小池 尚輝	湯ノ沢
<b>朝日地区</b>		
瑛 大 (えいた)	板垣 陽一	大須戸
<b>山北地区</b>		
七 可 (なのか)	東 辰洋	勝木
結 望 (ゆの)	池田 将	越沢
陽 咲 (ひさき)	増子 諒	中継

# おくやみ

氏名	年齢	町内会名または住所
<b>村上地区</b>		
栗林 ミヨ	94	八日市
瀬賀アエ子	86	菅沼
伊與部市郎	92	岩船岸見寺町
渡邊カヨ子	91	加賀町
高橋ミサホ	90	堀片
北村 道子	63	山辺里
濱崎 良	91	上町
大倉 ヒサ	94	鍛冶町
増田 松一	89	岩船横新町
南波 英一	89	飯野西
小林ハツ子	89	山居町二丁目
高橋スエ子	80	日下
本間 大輔	30	肴町
小林 寿雄	78	三之町
瀧波 重平	90	小国町
細野 清	87	瀬波新田町
田中 鍊三	102	堀片
濱地 庄榮	65	岩船岸見寺町
尾形 二郎	78	泉町
八幡アキ子	85	細工町
鈴木美奈子	50	松原町四丁目
佐藤 和子	83	幸町
佐藤 治子	80	柏尾
竹部 法行	71	細工町
渡邊 廣次	82	岩船新田町
上條 光子	87	瀬波中町
大浦 文子	85	三之町
工藤仁一郎	85	岩船上大町
佐藤 一彦	72	杉原
飯嶋 三郎	82	田端町

氏名	年齢	町内会名または住所
高橋キサ子	89	泉町
藤井 俊子	88	小国町
三條 登志	87	岩船上浜町
高橋カネヨ	96	南町二丁目
松村 揖平	83	岩船上町
安部アイ子	82	肴町
小林 武士	75	大欠
東海林由巳	77	瀬波上町
富樫 幸博	45	新町
渡邊 孝	84	羽下ヶ淵
鈴木 寅男	83	岩船岸見寺町
小田 修平	69	飯野一丁目
<b>荒川地区</b>		
近藤タマエ	83	金屋
諸本 玉城	88	切田
板垣 文子	77	藤沢
近正 勝子	77	海老江
小林 芳子	73	山口
遠山 進	81	金屋
内山 朝夫	89	海老江
佐藤 來	80	山口
井上 一郎	86	貝附
西奈美久男	89	坂町
高橋 チヨ	88	名割
<b>神林地区</b>		
瀬賀 幸男	67	福田
村田 留美	58	河内
大倉トキイ	95	南田中
佐藤 ムツ	94	平林

氏名	年齢	町内会名または住所
阿部 ナカ	90	長松
今井 榮子	87	宿田
忠 三郎	94	指合
山崎 平吉	96	平林
木村 辻	81	南田中
佐藤 トモ	91	殿岡
<b>朝日地区</b>		
大田 ミチ	86	黒田
板垣八重子	84	荒沢
佐藤ハル子	84	石住
佐藤 芳夫	82	寺尾
小田 カヅ	85	布部
大田 英子	82	黒田
齋藤 昇	65	上野
鈴木 末松	88	高根
貝沼幸一郎	71	新屋
<b>山北地区</b>		
富樫 トミ子	97	上大鳥
本間 良輔	80	大谷沢
平方 サキ	96	岩石
板垣曾一郎	80	小俣
齋藤とし子	95	下大蔵
佐藤 助二	81	大毎
青木 幹夫	92	岩崎
大平 寅雄	83	碁石
富樫幸一郎	84	寝屋
齋藤 琢磨	30	北黒川

※ 7月11日から8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

人口と世帯数(8月1日現在)  
( )内は前月比

人口  29,060人(△19)

 31,603人(△44)

計60,663人(△63)



22,856世帯(3)





本間 美舞姫ちゃん  
 H30. 1. 29 生まれ (堀ノ内)



佐藤 楓夏くん  
 H28. 8. 4 生まれ (南町一丁目)



本保 星璃ちゃん  
 H28.12. 7 生まれ (大場沢)



丸山 なおちゃん  
 H29. 5. 6 生まれ (岩船上町)

### 生まれ！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。小学校入学前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せん)

QRコードで  
 アドレス読み取り



- ①住所
  - ②お子さんの名前(ふりがな)
  - ③生年月日④保護者氏名
  - ⑤電話番号⑥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

## むらかみの話題 ワンモアショット!

8/15

第32回 大須戸能 新能  
 総合文化会館

▶「大江山」での酒吞童子と源頼光の格闘場面



雨予報のため会場を変更して行われた大須戸能「新能」。今回は、夫婦愛と長寿を祈願する「高砂」、次郎冠者と主人が化けた狐と間違われて捕えられてしまう狂言「狐塚」、源頼光が酒吞童子を退治する「大江山」の3番を公演し、約200人が鑑賞しました。

能を演じた人は、「能で使われる小道具や面、衣装は、当日渡されるため、視界が遮られるなど、練習とは違い演技に大変苦労しました」と話していました。

### 編集後記

▶今年の夏は暑かったですね。雪の捨て場に困った今年の大雪。あの雪が夏にあればと思った人も多かったのではないのでしょうか。これからも残暑が厳しそうです。昨年9月に熱中症で救急搬送された人は全国で約2千人、おととしは約4千人もいました。まだまだ熱中症にご注意ください。(石田)

## 今月の 市民キッズモデル

今回の紙面を和ませくれたのは、  
 瀬波保育園に通うこの2人!

かんたくん

好物 みかん

夢 サッカー選手



あいりちゃん

好物 ぶどう

夢 ピザ屋さん

### むらがみ情報ねっと・子育てメールマガジン

メールで情報をキャッチ!

<http://www.city.murakami.lg.jp/mobile/mailmaga/>  
 右のQRコードを読み取るだけで簡単アクセス

