

Murakami

市報むらかみ

2019
6
VOL.135

TOPICS

- ②安全でおいしい村上の水道水
- ④支え合い安心して暮らせる思いやりのまちづくりを目指して
- ⑦天皇陛下 皇后陛下 御即位慶祝事業
- ⑧むらかみの話題
お知らせ版

photo : 木下グループpresents 第3回 日本スケートボード選手権大会「JRSF主催」
(村上市スケートパーク・詳細は9ページ)

©JRSF

安全でおいしい

村上の水道水

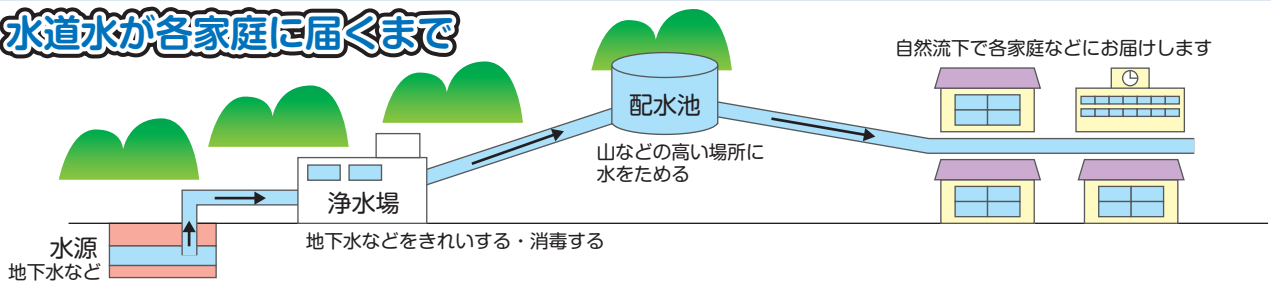


「水」は私たちの生活に欠かせないものです。自然豊かな村上市の水道水は、安全でおいしい「水」。

当たり前のように蛇口から出てくる水道水についてちょっと考えてみませんか？

村上市の水道水のボトルウォーターです。災害備蓄用などに水道局で製作しています。また村上市をPRする際に使用しています。※販売はしていません

水道水が各家庭に届くまで



水道水のひみつ その1

安全な水である理由・・・



水道局工事係 中村主事

市内各地区で水道水が水道法の水質基準を満たしているか、検査しています。また、濁りや残留塩素濃度を測り水の安全確認をしています。

水道水のひみつ その2

おいしい水である理由・・・



水道局管理業務室 星主査

村上市は自然豊かできれいな地下水が豊富です。そのため薬品などによる浄水処理が不用で、ほとんどの地区で少量の塩素による消毒のみで各家庭にお届けできます。硬度が約30mg/ℓの軟水ですので飲みやすい品質となっています。

こちらは、荒島浄水場（荒川地区）です。平成31年2月から新しい施設で運転を開始しています。荒川地区のすべての水道水は、この施設できれいにして各家庭などへお届けしています。

市内には、このような施設が各地区にあり、職員が365日監視し、安全な水を安定的に各家庭へお届けできるように管理しています。



「いつものむ いつもの水に 日々感謝」 6月は水道月間、6月1日～7日は水道週間です

水道週間は、水道についての理解と関心を高めてもらうため、毎年全国で実施されています。

市では、市内の水道事業者（村上管工事業協同組合・荒川水道組合・村上市山北地区管工事業協会）と共催して施設の点検などを行っています。

—水質検査について—

市では、水道水の水質検査を市内の各地区（42カ所）で行っています。検査計画と結果については、市ホームページで公開しています。

—検針にご協力ください—

検針は、毎月または2か月に1回（25日～月末）に行います。メーターボックスの上に物を置いたり、車が駐車されていたりすると検針できませんのでご協力ください。また、犬は検針作業に支障のない場所につないでください。



—引っ越しするときなどはご連絡を—

- 引っ越しをするとき
- 改築などで何か月も使わなくなるとき
- 水道の利用者が変わるとき
- ※5日前までに必ず水道局へご連絡ください。また、メーター位置などの関係で、立ち合いが必要になる場合もあります
- ◆転入するとき…水道の開栓手続き
- ◆転居・転出するとき…水道の閉栓手続き
- ※料金を精算しますので、ご連絡いただいた際に精算方法を確認します



—水道の漏水チェックについて—

地下や床下など、目に見えないところで水が漏れていることがあります。急に水道の使用量が増えたときには、次の方法で漏水の有無を確認してみましょう。

- ①家中の蛇口を全部閉める。
- ②メーターボックス内の水道メーターのパイロットを確認する。（右写真参照）
- ※回っていれば漏水の可能性がります。漏水している場合は、村上市指定給水装置工事店へ修理を依頼してください。指定給水装置工事店は市ホームページで確認できます



—水道の修理を依頼するときにご注意ください！—



宅内での漏水により生じた修理代金は、お客様の負担になります。

※目視できない箇所などの漏水の場合は、申請により一部漏水量の水量が減免される制度もあります。修理を依頼した工事店へご相談ください。なお、トイレの貯水装置の故障など緊急性が比較的低いものについては、即日の対応ができない場合もあります

浄水場を見学できます

▶川部浄水場（神林地区）を見学する小学生。初めて見るシエルビーズ（水道水のPH値を調整する力キ殻の層）に興味津々な様子



川部浄水場は井戸で地下水をくみ上げていますが、とてもきれいなため、曝気塔・PH調整塔を通り、塩素による消毒のみで神林地区の各家庭へお届けしています。

●問い合わせ 水道局管理業務室 ☎66-6190

水道クイズ



- Q1 500mlペットボトルをコンビニで買うと約100円。では水道水100円分は500mlペットボトル何本分？
①10本 ②100本 ③1000本以上
- Q2 日本国民一人あたり一日で使う水の量は？
①約160ℓ ②約380ℓ ③約500ℓ
- Q3 世界で、水道から出る水を直接飲める国の数は？
①約15か国 ②約50か国 ③約100か国

答え

- Q1 ③ 平成29年度供給単価145.22円/㎡で計算すると、0.07円/500mlです。熱中症予防にも、たくさん飲んでください。
- Q2 ② お風呂、シャワー、洗濯に使う水で約9割をしめます。
- Q3 ① 日本は世界の中でも安全な水を提供している国です。

支え合い安心して暮らせる思いやりのまちづくりを目指して

健康むらかみ21計画・村上市食育推進

計画(第2次)を改定しました

「計画期間 平成27年度」

令和4(2022)年度



▲平成30年度 村上・岩船地域の医療を考えるフォーラムでの村上高校書道部の作品

市では、健康づくりと食育推進は深い関係があることから、平成27年に計画を一体的に策定し、健康づくりや食育推進を進めてきました。

しかし、少子高齢化や食生活の変化、運動不足などの生活習慣の変化により病気の構造が変化してきたことで、疾病全体に占めるがんや虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病が要因の疾病が増加していることから、中間評価を行い、計画を改定しました。

今までの取り組みや目標の達成状況を評価することで、今後、取り組むべき課題や方向性を明確にし、一人一人が健康の大切さを自覚して、主体的に健康づくりに取り組めるように内容を見直しました。

健康むらかみ21計画 (第2次)

基本理念

「いきいき元気な笑顔輝く、支え合いのまちづくり」の実現

スローガン

自分の健康に関心を持ちよい生活習慣を身につけよう

－健康づくりの6つの分野－

1 生活習慣病予防

2 栄養・食生活

3 身体活動・運動

4 たばこ健康

5 休養・こころの健康

6 歯・口腔の健康

－計画の基本方針－

(1)健康寿命の延伸と健康格差の縮小

(2)生活習慣病の発症予防と重症化予防

(3)社会生活を営むために必要な機能の維持および向上

(4)健康を支え、守るための社会環境の整備

(5)栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙および歯・口腔の健康に関する生活習慣および社会環境の改善

※(1)から(5)は、健康日本21(第二次)が示す基本的な5つの方向

健康むらかみ21計画の改定内容

今回の改定では、各評価項目、評価指標を見直しました。また、健康づくりの重要分野のうち「介護予防」の分野については、生活習慣病対策の中に含まれるものとして位置づけを直し、健康づくりを6つの分野に区分して、それぞれ目標を設定しました。

重点分野別の健康づくり

～市民の皆さんへ

取り組んでほしいこと(抜粋)

1 生活習慣病予防

・健(検) 診の必要性を認識し、早期発見、治療のために定期的に受診する。

・健康的な生活習慣を実践し、生活習慣病の発症、悪化を予防する。

・自分の健康に関心をもち、健診

結果から生活を振り返り生活を改善する。



- ・受診が必要になったときは、速やかに医療機関で受診し病気の進行や合併症などを予防する。

2 栄養・食生活

- ・1日3食、バランス良く食べる。
- ・自分の適正体重を理解し、日々の活動量に見合った食事量を取る。
- ・毎日、野菜350g食べる。
- ・安全な地域の食材を活用し、食文化を大切にする。



- ・男性は8g、女性は7gの1日の塩分量を守る。

3 身体活動・運動

- ・身体活動や運動の重要性を理解し、日常生活の中で無理なく自分の体力にあった運動習慣を身につける。



4 たばこ健康

- ・たばこが身体に与える影響について正しく理解し禁煙に努める。
- ・個人はもとより、地域ぐるみで人の集まる場での禁煙に努める。



5 休養・こころの健康

- ・うつ病やこころの健康に関する正しい知識を持ち、適切な対処をすることができるようになる。



6 歯・口腔の健康

- ・1日3回の歯みがきと補助的清掃用具を使って、口腔内の状態を良好に保つ。
- ・よくかんでバランスの良い食生活を心がけ、砂糖のとり過ぎに注意する。



- ・乳児期、学童・思春期にフッ化物を利用して、歯質の強化に努める。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科受診をする。



▲昨年の健診の様子

村上市食育推進計画(第2次)の改定内容

今回の改定では、国の第3次食育推進基本計画(平成28年3月)に基づき、指標を見直しました。

改定後も村上の風土や文化をいかながら、自分に必要な食べ物を選択する力や望ましい食習慣を身につけることを目指して、家庭、地域、関係機関が連携する食育を推進していきます。

村上市食育推進計画(第2次)

基本理念 自分に必要な食べ物を選択する力や望ましい食習慣を身につける

スローガン 村上の食で育む 健康な身体と豊かなこころ

—食育の4本の柱—

ライフステージごとの健康づくり

村上の食の理解と継承

食の安全安心

食を通じたコミュニケーションの充実

ライフステージごとの健康づくり
市民の皆さんに
取り組んでもらいたいこと(抜粋)

1 妊娠期

- ・主食・主菜・副菜のバランスを考え、1日3食毎日食べる。
- ・非妊娠時でも適正体重を維持する。
- ・妊娠期における体重増加を体格に合わせたものにする。



2 乳幼児期

- ・家族そろった楽しい食卓を通して家族の絆を深め、食べる意欲を育てる。
- ・体を動かし、「早起き、早寝、朝ごはん」の規則正しい生活リズムを身につける。



- ・食事や間食の時間を決めてよくかんで食べる。
- ・食事のあいさつや箸の使い方など食事のマナーを伝え、感謝の気持ちを育てる。

3 学童・思春期

- ・早起き、早寝、朝ごはんの規則正しい生活や運動習慣を身につける。
- ・1日3回の食事で生活リズムをつくる。



がんばってます「食推さん」



食を通して 地域に根ざした 健康づくり

村上市食生活改善推進委員
伊與部 久子 さん

食生活改善推進委員協議会は食のボランティア団体で、「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、全国各地で活動しています。

村上市には現在182人の会員がいます。主な活動は、マナボーテ村上で行う食育フェアや各地区での文化祭、保育園や小学校での親子料理教室、地域の茶の間でのシルバー世代への働きかけなど多岐にわたります。

会員は「食推さん」と呼ばれ、市と連携して地域に定着した活動を行い、地域の健康づくりのために取り組んでいます。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 健全な食生活で健康な心身を保とう



県では、「健康寿命の延伸」を目指し、第2次新潟県食育推進計画の基本理念である「食を通じて、健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」のもと、市町村や関係団体と協力して乳

幼児期から高齢者まで展開する食育活動に取り組んでいます。

第2次新潟県食育推進計画では、「正しい生活リズムで主食・主菜・副菜をそろえた日本型食生活を実践する人を増やす」を目標としています。

「食育月間」や「食育の日」を機会に、皆さんも食育に取り組んでみませんか。

●問い合わせ 村上地域振興局健康福祉部(村上保健所)
地域保健課 ☎53-8368

4 成人期

- ・食に関する正しい選択力を身につけ、体と食事の関係を理解する。
- ・家族や友だちと食卓を囲み、楽しい雰囲気の中で食事をする中で食へることの楽しさと、食事のマナーを身につける。
- ・朝食をきちんと食べ、適切な量と質の食事を取る。
- ・次世代を育てる役割を持つ年代として、家族の健康づくりに努める。



5 高齢期

- ・食事や運動により、適正体重を維持するよう努める。
- ・生活習慣病予防のため、脂肪や糖分、塩分の取り過ぎに注意する。
- ・自分の健康状態に応じた食生活を実践する。
- ・健康を維持するため、1日3食ハランス良くしっかり食べる。
- ・家族や友人と食事をする機会を増やす。
- ・食に関する豊かな知識を次世代に伝える。



●問い合わせ

保健医療課健康支援室
☎53・2111 (内線2440)

※「健康むらかみ21計画・村上市食育推進計画(第2次)」(改定)は、保健医療課健康支援室、各支所地域振興課地域福祉室で閲覧できます。また、市ホームページにも掲載しています



▲昨年、市制10周年を記念して、食生活改善推進委員協議会で制作した「食育かるた」



慶祝記念カードの配布



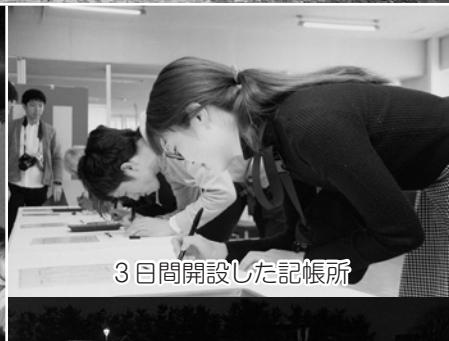
市役所本庁前での万歳三唱



岩船港の大漁旗を掲げた漁船



ちょうちん行列と慶祝おしゃぎり屋台巡行



3日間開設した記帳所



岩船ちょうちん行列

天皇陛下 皇后陛下 御即位おめでとうございます

「皇后陛下 雅子さまゆかりの地」で御即位をお祝い

—天皇陛下 皇后陛下 御即位慶祝事業—



令和の幕開けに

みんなで祝福

5月1日(水・祝)に天皇陛下皇后陛下の御即位をお祝いする慶祝事業が行われました。午前中には、岩船港から瀬波温泉沖までの往復約3キロメートルを、大漁旗を掲げた27隻の漁船がパレード。夜には、約千人の市民による「ちょうちん行列」と、村上まつり保存会による「慶祝おしゃぎり屋台巡行」が盛大に行われ、まち全体がお祝いムードに包まれました。

このほか、イヨボヤ会館などの無料公開や市内の各道の駅での慶祝記念カードの配布などが行われ、市役所本庁・各支所に3日間開設した記帳所には、1454人の方が記帳に訪れ祝意を表しました。村上市は、皇后陛下のご実家である小和田家とゆかりのある場所であり、両陛下の御即位に対する市民の皆さんの喜びが満ち溢された一日となりました。

この慶祝事業の内容は記念誌としてまとめ、7月に市内全世帯へ配布する予定です。



4/20

さんぽく小学校開校式典

さんぽく小学校

「さんぽく南小学校」と「さんぽく北小学校」が統合し開校した「さんぽく小学校」で開校式典が開催されました。

児童を代表して6年渡辺里玖さんが「仲が良く、あいさつや言葉づかいができる学校にしたい」と抱負を発表。その後新しい校歌を、作曲した、山北地区出身の小見英晴さんの指揮のもと全校児童で披露し、元気な歌声とともに新しい学校の開校を祝福しました。



◀元気な歌声で開校を祝福

▶児童の歌声が響き渡りました



4/26

朝日さくら小学校開校式典

朝日さくら小学校

「塩野町小学校」と「猿沢小学校」が統合し開校した「朝日さくら小学校」で開校式典が開催されました。教育目標に「みらいに はばたく さくらの子 おもいあい まなびあい きたえあい」を掲げ、新しくスタートした朝日さくら小学校。

式典の最後には、新しい校歌を作曲した大滝雄志さんの指揮のもと、全校児童は外の雨の音が消えるほどの大きな声で校歌を合唱。子どもたちの元気な歌声が体育館中に響き渡りました。

4/27

神林中学校開校式典

神林中学校

動画あり

「神納中学校」と「平林中学校」が統合し開校した「神林中学校」で開校式典が開催されました。

地域の方々や保護者など多数の方が出席した式典の最後には、新しい校歌を作詞作曲した平井李枝さんの指揮のもと、全校生徒で合唱。

清き歌声が高らかに学び舎に響き渡り、神林中学校として新たな歴史が幕を開けました。



◀新たな歴史が幕を開けました

▶大好評の臥牛山のちゃんこ



4/30
・5/1

「ちゃんこ道場 穂波部屋」に入門

道の駅神林 穂波の里

神林地域活性化協議会主催の「ちゃんこ道場 穂波部屋」が行われました。

村上市地域おこし協力隊の臥牛山さんによるちゃんこ鍋と、地元産のコシヒカリで作ったおにぎりと笹団子をセットにしてお昼時に販売を開始。両日ともに好評のうちに売り切れとなりました。

2日間にわたって行われた「ちゃんこ道場」は、多くの来場者の笑顔があふれる場所となりました。

5/5

日本国登山と小俣宿でいっぷく

小俣集落

動画あり

▶多くの登山客でにぎわう
日本国登山道入口



新潟県と山形県にまたがる山「日本国」で今シーズンの山の安全を祈願する祈願祭と麓の集落のまちなみを生かした「小俣宿でいっぷく」が行われました。

この催しは、標高555メートルの語呂に合わせ毎年5月5日に行われているものです。麓の小俣集落では、訪れた人が「いっぷく」できるようにお休み処として民家を開放。けんさ焼きなど特産品の販売も行われ、訪れた人は出羽街道の宿場の名残が残る小俣の魅力を満喫していました。

5/1

令和元年初日にオープン

荒島ワラビ園



▶おうちワラビがどばばすけちゃん

荒島ワラビ山開発クラブは、荒島養蚕山をワラビ園に改良を行い、毎年5月にワラビ園として、一般の方々に有料で開放しています。有機肥料で育った太いワラビは食べると粘りがありおいしいと好評で、多くのお客さんが市外からも駆けつけるほどです。

この収益をもとに、付近の林道にレンギョウを植栽し沿道美化活動も行うなど、地域を愛するメンバーの心意気に強く心を打たれました。

5/10~12

木下グループpresents 第3回 日本スケートボード選手権大会

村上市スケートパーク

【JRSF主催】

▶会場駐車場でのパブリック
ビューイング



4月にオープンした村上市スケートパークを会場に「第3回 日本スケートボード選手権大会」が開催されました。

この大会には、本市出身の^{かみむらみおん}上村海音選手と菅原^{すけはら}芽依選手がパークスタイル女子に、阿部^{あべかいり}海璃選手と平野^{ひらのあゆむ}歩夢選手がパークスタイル男子に出場。見事、菅原選手が5位に入賞し、平野選手が優勝を飾りました。

平野選手は「スピードと高さを意識して滑りました。これから世界と戦っていくためにさらに技術を磨きたい」と話していました。

5/9

甘いイチゴを堪能

小川集落



▶コップの中であふれだしたそうな
イチゴ

朝日地区で農業を営む船山農園が栽培しているイチゴを、舘腰保育園の年長児19人が摘み取りに訪れました。園児はペアになり、保育園の先生から収穫したイチゴを入れる紙コップが手渡されると早速ハウスの中へ。

真っ赤に実ったイチゴを見つけると次々と摘み取り、あっという間に紙コップがあふれるほどのイチゴを収穫。摘み取ったイチゴをほおばる園児は、満面の笑みを浮かべて甘いイチゴを堪能していました。

お知らせします村上市の財政状況

平成30年度中に、国からの補助金や市税などの市に入ったお金(歳入)と、保育園・小中学校の運営経費や道路建設などに支払ったお金(歳出)がどのくらいあったのかなど、市の財政状況をお知らせします。

※下記の状況は平成31年3月31日現在の数値です。4月と5月の出納整理期間を終えてから、平成30年度決算の数値となります

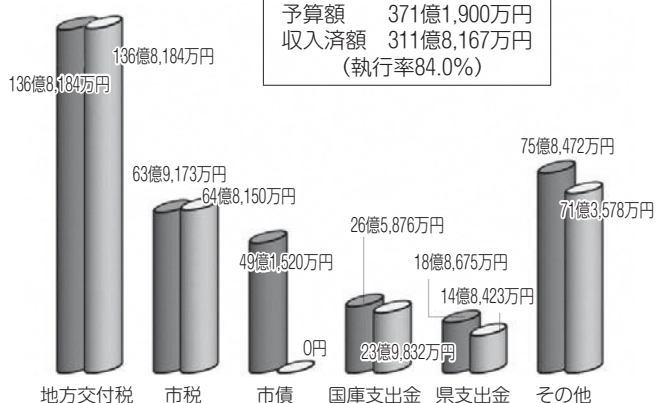
一般会計の執行状況

予算額 執行額



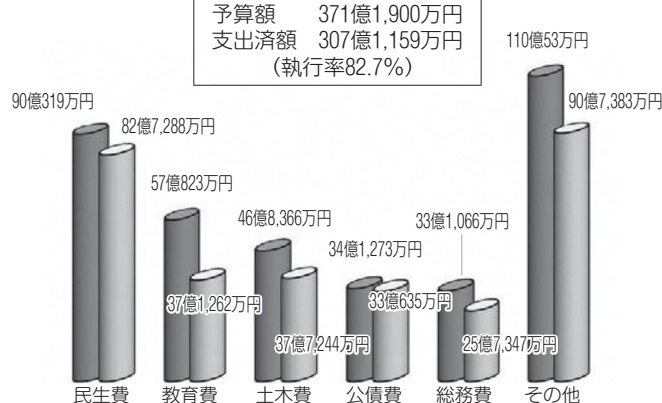
歳入

予算額 371億1,900万円
収入済額 311億8,167万円
(執行率84.0%)



歳出

予算額 371億1,900万円
支出済額 307億1,159万円
(執行率82.7%)



特別会計の執行状況

平成30年度は特別会計を9つ設置して経理を行っています。

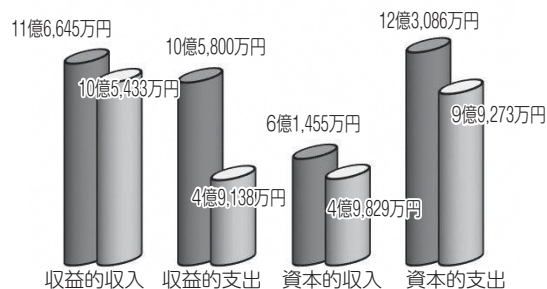
会計名	予算額	収入済額	支出済額
土地取得	2万円	1万円	1万円
情報通信事業	5億9,110万円	8,728万円	5億3,972万円
蒲萄スキー場	5,490万円	1,153万円	5,049万円
国民健康保険	65億3,040万円	60億6,953万円	58億1,296万円
後期高齢者医療	6億8,740万円	6億7,559万円	6億8,292万円
介護保険	78億 450万円	78億 871万円	70億 251万円
下水道事業	45億4,610万円	32億5,732万円	37億9,305万円
集落排水事業	11億9,250万円	6億2,192万円	11億1,954万円
簡易水道事業	4億 430万円	3億7,363万円	3億6,586万円

市税の状況

税目	予算額	収入済額
市民税	24億8,577万円	25億2,945万円
固定資産税	32億6,421万円	33億3,225万円
軽自動車税	2億 745万円	2億 889万円
市たばこ税	3億7,816万円	3億5,576万円
特別土地保有税	0.1万円	0万円
入湯税	5,575万円	5,449万円
都市計画税	39万円	66万円
市税合計	63億9,173万円	64億8,150万円

上水道事業会計の執行状況

予算額 執行額



特別会計とは、特定の事業を行う場合に、その事業で得られる収入を主な財源として、経費を支出するため一般会計とは別に収支を管理する会計のことです。



●問い合わせ 企画財政課財務管理室
☎53-2111 (内線3222)

※上水道事業会計は、地方公営企業法に基づく会計基準を用いているため、一般会計などと予算計上の方法が異なります

平成30年4月1日から平成31年3月31日までの閲覧状況を公表します

住民基本台帳法、住民基本台帳の一部の写しの閲覧及び住民票の写し等の交付に関する省令に基づき公表します。

申出者	利用目的の概要	閲覧の年月日	閲覧に係る住民の範囲	
			地域	対象
㈱日本リサーチセンター 代表取締役社長 鈴木 稲博	「6月全国個人視聴率調査」の対象者抽出 (委託者: NHK放送文化研究所 世論調査部長)	平成30年4月27日	岩船駅前、 高御堂、今宿	7歳以上
一般社団法人 中央調査社 会長 大室 真生	「テレビ視聴に関する調査」の対象者抽出 (委託者: 株式会社 野村総合研究所)	平成30年5月22日	坂町	16歳以上の 日本人
㈱ITスクエア 代表取締役社長 渡邊 亨	「県民の安全意識調査」の協力候補者抽出 (委託者: 新潟県警察本部 警察部広報広聴課長)	平成30年6月21日	田端町、 瀬波上町、 天神岡、坂町、 海老江、関口、 府屋、大毎	満20歳以上 75歳以下
一般社団法人 中央調査社 会長 大室 真生	「平成30年度 食育に関する意識調査」の 対象者抽出 (委託者: 農林水産省消費・安全局長)	平成30年9月4日	山辺里	満20歳以上の 日本人
新潟リハビリテーション大学 学長 山村 千絵	「新潟県村上市におけるシニア層の生きがい や社会参加の実態と社会的ニーズに関する 調査」の対象者抽出	平成30年10月26日	岩船地区	55歳以上
㈱日本リサーチセンター 代表取締役社長 鈴木 稲博	「高齢者の住宅と生活環境に関する調査」 の対象者抽出 (委託者: 内閣府政策統括官付参事官)	平成30年10月29日	猿沢、上野、 鵜渡路	60歳以上
自衛隊新潟地方協力本部 本部長 小藺井 明裕	自衛隊法第97条第1項及び自衛隊法施行 令第120条の規定に基づく自衛官募集に 関する適齢者抽出	平成30年 11月20日～22日	村上市全域	平成13年4月2 日～平成14年4 月1日生まれ
自衛隊新潟地方協力本部 本部長 小藺井 明裕	自衛隊法第29条第1項及び第35条の規定 に基づく陸上自衛隊高等工科学校生徒募 集に関する適齢者抽出	平成30年 11月20日～22日	村上市全域	平成16年4月2 日～平成17年4 月1日生まれ
一般社団法人 中央調査社 会長 大室 真生	「文化と意識に関する全国調査」の対象者 抽出 (委託者: 駒澤大学 学長)	平成30年11月28日	岩崩、千縄、 荃太、小揚、 釜杭、瑞雲	18歳以上 59歳以下の 日本人
一般社団法人 新情報センター 事務局長 平谷 伸次	「親子関係についての人生振り返り調査」 の対象者抽出 (委託者: 国立大学法人東京大学社会科研 究所 所長)	平成31年2月13日	八日市、塩町	昭和24年3月1 日～昭和34年2 月28日生まれ



市民課市民年金室 伊藤主事

閲覧することができるのは、国、地方公共団体の機関が公用のために行う場合や、統計調査、世論調査などのうち公益性が高いと認められるものに限られています。
なお、不正な手段による閲覧や、閲覧事項の目的外利用、第三者へ提供した人、させた人は住民基本台帳法の規定により罰則が適用されます。

●問い合わせ 市民課市民年金室 ☎53-2111 (内線2212)

アポ電とは？

特殊詐欺のひとつで、はじめの電話では被害者の所得や家族構成などの情報を収集し、今後、詐欺を行うためのアポイントメント（事前調査）をする電話です。家族の名前や所得、資産状況などのデリケートなものから、一人暮らしかどうか、何時に自宅にいるかなど信用ある人物になりすまし言葉たくみに情報収集する電話行為です。



事例① テレビの制作会社（をかたる人物）から、「番組の企画で所得が500万円以上の方を対象にアンケートを実施しているのですが・・・」という電話があったので答えた。よく考えたら所得が500万円以上だということを聞き取られてしまっていることに気づいた。

事例② 消防署の職員（をかたる人物）から、「災害時にすぐに救助できるよう各家庭に電話をしています。おばあさんは1人暮らしですか？」と聞かれ、「はい」と答えてしまった。

ひとこと助言

- 実在する機関や企業、家族をかたり、家族構成や預貯金、資産状況などを聞き出そうとする被害にあった相談が、最近増え続けています。
- 着信番号通知（ナンバーディスプレイ）や、録音機能などの「防犯機能付き電話」などを活用し、誰からの電話か分かったうえで電話に出るなど、トラブルを未然に防ぎましょう。
- 電話で家族構成や資産状況などの個人情報を聞かれたら、会話を続けず、その時点で電話を切りましょう。
- 高齢者などに対しては、家族はもちろん、地域の皆さんも身近な人を見守り、「アポ電」がなかったかなどを会話の中で話題に出しましょう。

村上市にも消費者被害専門の相談員がいます

悪徳商法の手口は日々巧妙・複雑化しており、次々と新しい手口が編み出されています。

村上市消費生活センターには、商品やサービスなどに関する苦情や相談を事業者と消費者の中立の立場で処理する消費者被害専門の相談員がいます。被害にあってしまったからの対応・助言や事業者とのあっせん処理などを無料で行っています。「あれ？」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（いやや！）お近くの消費生活相談窓口につながります。		

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

生涯自分の歯でしっかりかんで食べられるように

～歯や口の健康によい習慣を身につけましょう～



市では、村上市歯科保健計画（第2次）で、市民の皆さんが「生涯自分の歯でしっかりかんで食べられる」ことを目指し、家庭・地域・関係機関と協働で歯と口の健康づくりを推進しています。歯と口の健康は食物をよくかむ、おいしく食べるだけでなく、糖尿病や心筋梗塞などの生活習慣病の予防や介護予防につながります。

6月9日(日)には、村上市岩船郡歯科医師会が無料で歯科相談を行います。この機会に歯と口の健康を考えてみましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間!!

無料歯科相談

日時 6月9日(日) 午前10時～午後3時

場所 村上プラザ 1Fセントラルコート

無料歯科健診・相談
矯正専門医による歯ならび相談
無料フッ素塗布
お子様の図画展示会
歯みがきグッズのプレゼント

歯科医師会キャラクター「よ坊さん」
お気軽においで下さい

主催／村上市岩船郡歯科医師会
後援／村上市

予防歯科とは？

「削って詰めた、被せたから虫歯が治った」「歯肉の出血がなくなった、口臭がなくなったから歯周病が治った。」もしそう思ったら、それは思い込み。虫歯や歯周病は完治することはありません。

予防歯科の基本は歯が生えてから、歯・歯肉の健康を考え、現在の自分の歯・歯肉の状態を理解し、管理し実践することにあります。

虫歯を作らせないため、普段のブラッシングとフッ素（フッ素塗布、フッ素洗口、フッ素入り歯磨剤）は欠かせません。歯周病が進行すると歯を失いかむ力が衰え、おいしく食事がとれないとともに生活の質が下がるため、セルフケアと同時にかかりつけ歯科医院での定期点検が重要です。

予防歯科医療とは、胎児から高齢者まで口の健康管理をすることで健康寿命の延伸に大きく貢献するものと思われます。全身の健康状態を維持するためにも、住民の皆様も口の中の健康についてもう1度考えてみてはいかがでしょうか。

最後に一言「健康は口から、病は口から」

村上市岩船郡歯科医師会 中野 久士

—在宅歯科医療連携室のご案内—

介護が必要で歯科医院への通院が困難な高齢者などを対象に、在宅歯科医療の申し込みや、歯や歯ぐきの痛み、入れ歯が合わないなどの相談に応じます。

【受付・相談日時】

月・火・水・金曜日 ※祝日は除く
午前9時～正午、午後3時～5時

【問い合わせ】

村上市岩船郡在宅歯科医療連携室
(飯野三丁目10番11号)

☎・FAX62-7747



▲昨年の無料歯科相談健診の様子

●問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎53-2111 (内線2441～2443)

「ご存じですか?熱中症の予防と対処法

熱中症にならないために

熱中症とは、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かなかつたりすることで起こる体の不調です。

軽いものではめまいや倦怠感(けんたい)などですが、重症になると意識障害や死に至る場合があります。

急に暑くなった日や湿度が高い日などの環境条件と体調不良が組み合わさったりすると、熱中症を発症する危険性が高まります。



防ごう!熱中症!

◆こまめな水分・塩分の補給を喉の渇きを感じる前に水分補給をしましょう。

◆体調に気を付けて 涼しい服装で過ごし、暑いと感じたら保冷剤などで体を冷やしましょう。

◆室内は快適に エアコンなどを活用し、快適な環境を保ちましょう。

◆外出時には 日傘や帽子を着用して飲み物を持ち歩き、こまめな休息をとりましょう。

注意してください!

・ 昨年の市内での熱中症の9割は高齢者(65歳以上)です。熱中症予防を呼びかけ合しましょう。

・ 室内での過度な我慢は控えて、エアコンなどを効果的に使用しましょう。

・ 高温注意報などが発令された場合は、屋外での活動を控えましょう。

こんな時は119番を!

「自分で水が飲めない」
「自分で動くことができない」
「意識がない」
「全身にけいれんがある」など

●問い合わせ 消防署防災安全室
☎ 53・7224

国民健康保険からのお知らせ

医療費を節減しましょう

国民健康保険(国保)は、病気のけがをしたときに、安心して医療機関にかかることができる大切な医療保険制度です。

国保から支払われる医療費は、被保険者(加入者)の皆さんの保険税と、国や県、市の負担金などで賄われています。

国保の加入者数が年々減少している中、市の国保加入者1人当たりの医療費は増加傾向にあり、県平均を上回っています。平成29年度では、38万3209円(対前年比100.5%)となり、国保の財政運営は厳しい状況にあります。このまま増加傾向が続くと、保険税の増加につながりかねません。

医療費節減のため、次のことにご協力をお願いします。

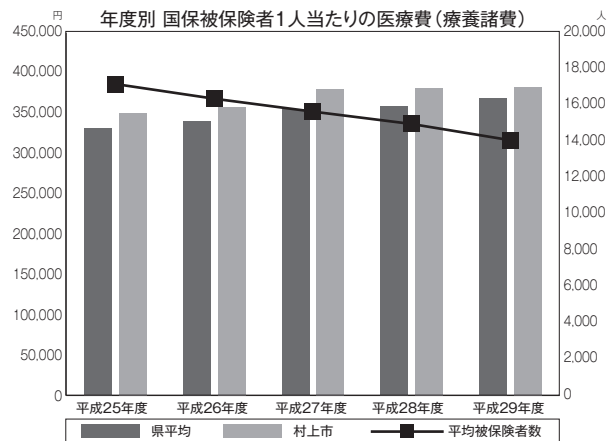
お医者さんに上手にかかりましょう

- ◎休日や夜間受診は緊急のときのみにしなす
- ◎かかりつけ医を持ちましょう
- ◎重複受診は控えましょう
- ◎お薬のもらい方を見直しましょう
- ◎お薬のもらいすぎに注意しましょう
- ◎ジェネリック医薬品を利用しましょう

健康診断を毎年必ず受けましょう

◎毎年、定期的に受けましょう。病気の早期発見・早期治療ができます

医療費の節減には、病気を「予防する」ことが重要です。市では、医療費の適正化に努めていますので、皆さんのご協力をお願いします。



●問い合わせ 保健医療課国保室

☎ 53・2111
(内線2411~2413)

受付期間は6月3日(月)～28日(金)までです

児童手当現況届の提出はお早めに

児童手当を受けている人が、引き続き手当を受給するためには、毎年1回、現況届の提出が必要です。対象となる人には、5月下旬に現況届の用紙を送付しましたので忘れずに提出してください。
※現況届を提出しない場合は、受給資格があっても6月分以降の手当が受けられなくなります
※所得制限があります。詳しくは現況届に同封されたパンフレットをご確認ください



—児童手当の受給手続きをしていない人へ—

児童手当は、中学校3年生までの児童を養育している世帯の生計中心者に支給されるもので、受給するには手続きが必要です。まだ手続きをしていない人は、こども課子育て支援室または各支所地域振興課地域福祉室の窓口で手続きをしてください。児童手当は請求した月の翌月分から支給となります。

【手続きに必要なもの】

- ・印鑑
- ・請求者名義の通帳かキャッシュカード
- ・請求者の保険証
- ・請求者と配偶者のマイナンバーカードまたは通知カード
- ・申請者の本人確認できるもの（運転免許証など）
- ・その他必要に応じて提出していただく書類があります。

●問い合わせ

こども課子育て支援室 ☎53-2111 (内線2553)
 荒川支所地域振興課 ☎62-3104 (直通) 神林支所地域振興課 ☎66-6113 (直通)
 朝日支所地域振興課 ☎72-6887 (直通) 山北支所地域振興課 ☎77-3113 (直通)

地域包括支援センターだより



自宅で医療や介護を受けるなら「ときネット」にご登録を

ときネットとは、医療・介護関係者の情報共有を図り、自宅での医療や介護サービスの利用を支援し、療養生活を支えるためのシステムです。

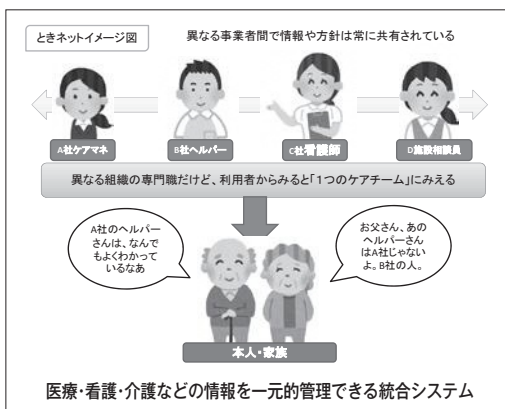
例えば、ヘルパーが訪問した時に皮膚が赤くなっているところを発見した場合、ときネットでチーム登録していればタブレット端末の写真機能を活用することで、ケアマネジャーや訪問看護師、主治医と同じ情報が共有でき、早めの対処が可能となります。

このように、携わる関係者で速やかに情報共有できることがときネットの利点です。

ときネットには、現在、村上保健所管内で284人の介護サービス利用者が登録しています。今後も、介護サービス利用者と関係施設の両方の登録を増やしていくことが必要です。特に複数のサービス（デイサービスとショートステイ、訪問看護や訪問診療など）を利用されている人には、登録をお勧めします。

登録希望やシステム内容など、詳しくはお問い合わせください。

●問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111 (内線3431)
または各支所地域振興課地域福祉室



輝く！若者ワーカー

15

●問い合わせ 企画財政課企画政策室 ☎53・2111 (内線3203)



小田 亮さん
(薦川・28歳) 趣味：釣り

一般家庭のボイラーや水道管などのメンテナンスを担当する、小田さん(入社10年目)にお話をお聞きしました。

入社のきっかけは？

手に職をつけて専門的な仕事をした
いと思ひ、高校卒業後すぐに入社しま
した。

今後の目標を教えてください

この会社は、仕事のできる先輩ばかりなので、先輩の背中をみて技術を磨きたいです。そして、自分も信頼される先輩のようになりたいと思っています。

会社をPRしてください

会社の良いところは、親しみやすく
て、やさしい人が多いことです。
毎年、社員旅行もあり、みんな仲が

いいです。

休日の過ごし方は？

小学生のころから釣りが好きで、
天気がいい日はほとんど釣りに出か
けます。

この時期は、アジやメバルを釣つ
ています。

好きな食べ物は何ですか？

スタミナがつく肉やラーメンが好
きです。釣りは大好きですが、自分
では魚をあまり食べません。釣った
魚は、親戚や友達にあげます。

取材から

お客さんを大切にしている小田さ
んは、笑顔が似合うイケメンでした。
これからも「お客さんとの出会いと
つながりを大切にしていきたい」と
話してくれました。

協力企業



株式会社 サクマ
(岩船三日市2番50号)
☎56-7634

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】

- ◆ 人類最年長 (島田雅彦)
- ◆ ポルシェ太郎 (羽田圭介)
- ◆ 夜が暗いとはかぎらない (寺地はるな)
- ◆ 指名手配作家 (藤崎翔)
- ◆ 探偵はぼっちじゃない (坪田侑也)
- ◆ 夫の墓には入りません (垣谷美雨)
- ◆ 皇室と茶の湯 (依田徹)
- ◆ レモンのお菓子づくり (加藤里名)

◆中央図書館6月の休館日◆

月曜日 3日、10日、17日、24日
第2金曜日(館内整理日) 14日

※中央図書館の開館時間

火～金曜日 午前9時から午後7時まで
土・日曜日、祝日 午前9時から午後5時まで

- ◆ もみもみ焼くだけレシピ (堀知佐子)
- よのなかルールブック (高濱正伸)
- こちら妖怪お悩み相談室 (清水温子)
- あれあれあれれ (つちだのぶこ)
- ちゆるちゆる (内山悠子)
- どうぶつパンやさん (さとうめぐみ)

◆…一般書 ○…児童書

古雑誌リサイクル市

保存期間のすぎた雑誌を1冊10円で販売します。
本を入れる袋を持参してお越しください。

と き 6月15日(出) 午前11時～午後1時
と ころ 教育情報センター 2階多目的研修ルーム
入場方法 当日午前10時30分から、入場整理券を配布します。(1人1枚)
※1枚の入場整理券で購入できる雑誌は10冊までです
そ の 他 詳しくは図書館ホームページ、または図書館内のチラシをご覧ください。



おたんじょう

氏名(ふりがな) 届出人 町内会名または住所

村上地区

颯斗 (はやと)	土井 秀樹	塩町
小町 (こまち)	伊藤 裕司	天神岡
こはる	細野 隆憲	羽下ヶ淵
結空 (ゆあ)	阿部 祐樹	塩町
蓮 (れん)	高橋 慶彦	天神岡
昭亮 (しょうすけ)	工藤 辰昭	塩町
和架 (のどか)	佐藤 伸也	鋳物師
菜ノ花 (なのか)	小池 悠介	堀片

荒川地区

希歩 (のあ)	石井 隆	荒屋
茉希 (まき)	時田 則行	中野
美桜 (みお)	大矢 和幸	下鍛冶屋

氏名(ふりがな) 届出人 町内会名または住所

神林地区

吹未可 (ふみか)	齋藤 拓未	山屋
采羽 (いろは)	横山 克也	下助淵
和 (のどか)	石黒 豊	小出
昇太 (しょうた)	平山 俊彰	七湊
茉依 (まい)	平山 修一	今宿
翔暉 (とき)	平山 裕幸	七湊

朝日地区

沙英 (さえ)	佐藤 賢明	猿沢
苺垂 (まいあ)	渋谷 洋輔	原小須戸

山北地区

紬 (つむぎ)	富樫 祐毅	上大鳥
---------	-------	-----

おくやみ

氏名 年齢 町内会名または住所

村上地区

鈴木 庫二	83	田端町
佐藤 幸雄	82	日下
三浦 祥子	80	吉浦
高野 茂一	86	上相川
菅原 トク	88	野瀉
木村 ミツエ	89	上片町
中島 テイ	106	新町
梅田 美代	94	岩船下浜町
佐藤 清	80	加賀町
椿 洋一	78	緑町三丁目
内山 イチ	93	岩船下浜町
佐藤 幸一	85	瀬波新田町
中村 俊晴	71	山辺里
小田 和可	92	岩船横新町
高山 ミツ子	90	岩船下大町
佐藤 舞子	93	柏尾
平野 サダイ	92	鍛冶町
片野 ミス	96	吉浦
東 勇一	77	松山
佐藤 トミ	95	庄内町
佐藤 修平	65	長井町
萩原 武	63	田端町
鈴木 ヨイ	81	仲間町

氏名 年齢 町内会名または住所

富樫 ヒロ子	82	泉町
小池 サチ	72	庄内町
関根 信次	80	松山

荒川地区

増子 ツネ	93	坂町
小川 ミイ	92	海老江
阿部 慶吾	86	大津
寺社 タツ子	79	坂町
一ノ瀬 サヨ	78	藤沢
富樫 龍貴	31	切田
伊藤 弘義	66	山口

神林地区

大宅 政美	68	南田中
齋藤 アキ	91	山屋
加賀 寅次	81	有明
天井 キヨ	86	七湊
澤田 ヨシ	96	塩谷
平山 恵子	89	七湊
鈴木 トミ	90	牛屋
小野 リヤウ	89	南田中
遠藤 フキ	94	牛屋
佐藤 弥平	88	有明

氏名 年齢 町内会名または住所

朝日地区



猪股 米八	78	笹平
菅井 新一郎	81	猿沢
富樫 オコ	91	早稲田
小田 ヤイ	86	下新保
長谷部 和也	46	小川
板垣 久雄	76	高根
菅井 オク	92	猿沢
川村 誠治	72	川端
中山 タミ	91	大須戸
菅原 五郎	90	上野
相馬 誠一	90	早稲田
高橋 ミエ	83	大場沢
横山 リツ	91	関口

山北地区

菅原 政夫	81	寒川
渡邊 ヨシイ	94	岩崎
加藤 平子	83	大毎
大瀧 コマノ	98	府屋学校町

※ 4月11日から5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(5月1日現在)
()内は前月比

人口  28,628人(△22)  31,133人(△39) 計59,761人(△61)  22,792世帯(35)



富樫 悠珠ちゃん
H28.11.28 生 (早稲田)



小林 橋平くん(左) 色葉ちゃん(中) 和喜くん(右)
H26.8.30 生 H30.5.23 生 H24.8.19 生 (若葉町)



大田 怜依くん
H26.8.23 生 (若葉町)



川崎 汐夏ちゃん(左) 陽夏ちゃん(右)
H26.6.13 生 H30.9.25 生 (瀬波中町)

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

編集・発行 ●本紙掲載記事の無断転載を禁じます。
村上市企画財政課
〒958-8501 新潟県村上市三之町1番1号
☎0254(53)21111内線3233 F.AX0254(53)3810

ホームページアドレス <http://www.city.murakami.lg.jp>
メールアドレス seisaku-k@city.murakami.lg.jp
印刷 村上印刷所

むらかみの話題 ワンモアショット!

5/1~31 村上の景色を堪能
長楽寺(羽黒町)



▶色鮮やかな中庭

今年で5回目となる「城下町村上 春の庭 百景めぐり」が開催されました。
今回は町屋・お寺・武家地区の50を超える大小さまざまな庭や盆栽、山野草などを公開。
訪れた方々は、色鮮やかな木々を眺めながら写真を撮るなどして、春の新緑を感じていました。

今日の市民キッズモデル

今回の紙面を和ませくれたのは、みのり保育園に通うこの2人!

みゆちゃん

好物 ×ロン

夢 保育士さん



いちとくん

好物 りんご

夢 動物園の飼育員さん

編集後記 ▶広報担当5年目に突入した斎藤です。昨年度まではお知らせ版を担当していましたが、今年度から本体の担当をさせていただくことになりました。今回の紙面が、自分で作った初めてのものになります。今後も読みやすく、充実した紙面を心がけて「市報むらかみ」を作っていきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。(斎藤)

むらかみ情報ねっと・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

