

# Murakami

市報むらかみ

2020  
7  
VOL.148

水面を覆い尽くす睡蓮の花

## TOPICS

- ②ファミサポを知っていますか
- ④新型コロナウイルス感染症対策状況
- ⑧福祉避難所ってなに
- ⑬糖尿病予防、まずは健診から
- ⑭私が輝く職場  
お知らせ版

新型コロナウイルス関連情報についてはこちらをご覧ください

市ホームページ  
関連サイト



●問い合わせ

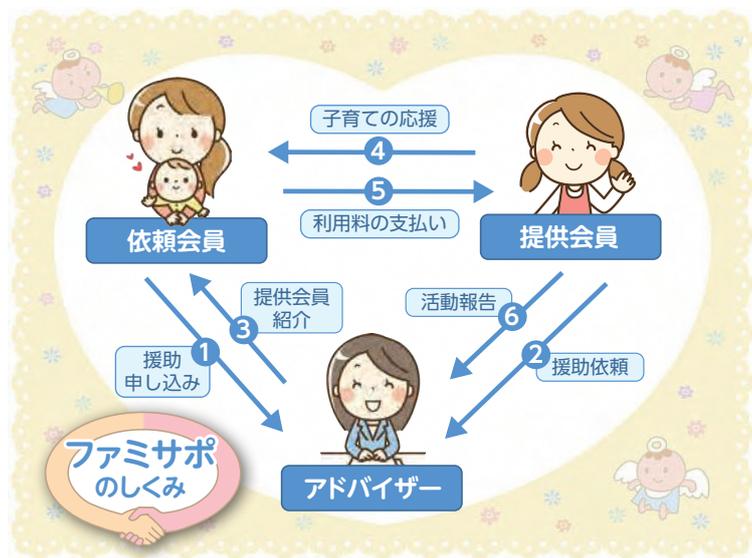
村上市ファミリー・サポート・センター  
事務局 ☎53-2111 (内線2551)



市HP関連ページ

# 援助を受けたい! 行いたい! ファミサポで助け合い 広げよう 子育ての輪

子育ての援助を受けたい人と行いたい人が会員となり、  
お互いに支えあい、助け合う組織  
「ファミリー・サポート・センター」をご存知ですか?



●利用時間と料金 (基準額)

活動日	活動時間	1時間当たりの 利用料金(報酬)
平日	午前7時～午後7時	700円
	上記以外の時間帯	800円
土・日曜日、祝日、年末年始		800円

●依頼会員

市内に住所があり、おおむね生後3カ月～小学校卒業までのお子さんがいる家庭で、子育ての援助を受けたい人です。現在、援助は必要なくとも、必要な時すぐに頼めるように登録しておくこともできます。

●提供会員

市内に住所があり、依頼があった時に学校・保育園などの送迎や、自宅で子どもを預かるなど、子育て家庭のサポートを積極的に行ってくださる人です。

●両方会員

急用の時は援助を頼みたいが、逆に時間がある時などは援助する側にもなれる人です。

会員登録の方法は

依頼会員も提供会員も、事前の登録が必要です。入会申込書に必要事項を記入の上、ファミリー・サポート・センター事務局、または各地区の子育て支援センターにお申し込みください。  
入会申込書は、事務局の他、市のホームページからもダウンロードできます。

## 【ファミサポ Q & A】

### 依頼会員 Q. 子どもを預かってくれる人はどんな人？

A. お子さんを預かるため、提供会員は安全・事故対策も含めた援助活動に必要な講習を受けています。提供会員と依頼会員のマッチング後に、お子さんも含めて顔合わせをすることになっています。

### 依頼会員 Q. お金はかかるの？

A. 市では1時間当たりの基準額を提示していますが、実際の利用料金については提供会員さんと話し合い、両者合意の上で決定します。その他にも、おやつや食事のお願いをする際は必要な金額がかかります。送迎の際にガソリン代は100円など、取り決めについても提供会員との話し合いで決まります。

### 依頼会員 Q. 1回だけ利用したいけど、登録しても大丈夫？

A. 大丈夫です。今後、急用などで必要になった際に使えるように、事前登録をお勧めしています。また、使う予定がなくても、いざというときの為に登録したいという人も大歓迎です。

### 提供会員 Q. 活動中に子どもに何かあったらどうしよう…。

A. 提供会員の皆さんには、救急講習などを受講していただいています。また、万一の事故に備えて補償保険に加入しています。

### 提供会員 Q. 何も資格を持っていないけど、大丈夫？

A. ファミサポ登録に必要な資格はありません。子どものお世話が好きな人、子育ての経験を生かしたい人、誰かの役に立ちたいという気持ちのある人など、さまざまな人が提供会員として活躍しています。「自宅での預かりはちょっと…」 「車の送迎は難しい…」 などのご意見をいただければ、それに合わせた依頼を紹介させていただきます。できる範囲で構いませんので、ぜひご登録お願いします。

こんなときにご利用ください

仕事で保育園、幼稚園の送迎ができない



学校行事で下の子どもを見ることができない



急な出張で子どもを預かってほしい



自分の時間が欲しい



など…



提供会員  
中島 君代さん

### ファミサポに登録しようと思ったきっかけ

私は長い間子育て支援の仕事をしてきました。そんな中で「子育ては一人で抱え込んでしまうととても大変だけど、それを支える社会の仕組みや人とのつながりがとても助けになる」と実感しています。

仕事以外でも私に何かできることがあれば、頑張っているパパやママのお手伝いをしたいと思い登録しました。

### 提供会員として活動していて良かったこと、やりがいを感じたこと

今まで保育園や習い事教室への送迎などをしてきました。大切なお子さんを安全に送り届けるという緊張感がありますが、それ以上に「役に立てることの喜び」の方が大きく感じます。保護者から「助かりました、ありがとうございます」と温かい言葉をかけていただく度に、やっけて良かったと感じます。そして、私こそ「こんなすてきなひとときをありがとう」と感謝しています。

### 提供会員への登録を迷っている人へ

ファミサポの活動は難しくありません。自分の都合の良い時間に、自分のできるお手伝いをするので誰でもできます。1人でも多くの人と一緒に、子育てしやすいまちづくりのお手伝いができたらうれしく思います。



# 新型コロナウイルス感染症対策に伴う 皆さんのご協力に感謝申し上げます

## ■これまでの経緯

市民の皆さんには新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、4月6日から5月31日までの約2カ月間、不要不急の外出自粛や市内小中学校の休校、公共施設の利用やイベント中止などの措置についてご理解とご協力をいただき、感謝いたします。

市では、県が示した新型コロナウイルス感染症対策の考え方（5月15

## 日発表）として

- ・ 正確な情報提供の実施と行動変更の啓発
- ・ 「三つの密」の徹底した回避による感染対策と「新しい生活様式」の両立

- ・ 新しい生活様式の定着を前提とした行動制限の緩和の判断基準、および再び感染が拡大した際の対策強化の判断基準の構築

の3項目を基本として、徹底した感

染拡大防止策を講じ、市立小中学校の通常登校への回復や、利用判断基準に基づき、文化施設や体育施設の再開を順次進めてきました。

## ■危機的な市内経済の復興へ

市内経済面においては、新型コロナウイルス感染症の感染防止による自粛などを受けて、市内観光事業者をはじめ、さまざまな業種に影響が及んでいます。昨年の山形県沖を震

### 【ふるさと納税を活用した寄附金】

- ▶ 3件（3万2千円）

### 【むらかみ学生応援便】

- ▶ 受付数 585件（175万5千円）

### 【マスクの配布】

- ▶ 医療機関、介護および福祉施設 42,000枚
- ▶ 小中学校、保育園、幼稚園、中等教育学校 5,000枚
- ▶ 75歳以上の高齢者 13,200枚

### 【第1次経済対策支援】

- ▶ 販売促進応援プロジェクト事業補助金 27件（243万円）
- ▶ 雇用維持奨励金 31件（310万円）
- ▶ 休業支援金 522件（5千520万円）
- ▶ 店舗賃料緊急支援助成金 52件（456万2千円）

### 【市民からの善意】

- ▶ 不織布マスク 20,000枚（株式会社 山木組）
- ▶ 不織布マスク 1,000枚、消毒液2本（株式会社 皆徳）
- ▶ 医療用不織布マスク 1,050枚（ゆーこねーの店）
- ▶ 布マスク 800枚（有限会社 トム）
- ▶ 布マスク 330枚（JAにいがた岩船女性部）
- ▶ エタノール 960本（宮尾酒造 株式会社）
- ▶ 自動手指消毒器 13台、消毒液 13本（中条胎内ロータリークラブ）
- ▶ フェイスシールド 300枚（新潟リハビリテーション大学）
- ▶ 村上茶（紅茶）ペットボトル 600本（富士美園 株式会社）
- ▶ 不織布マスク 2,000枚（加藤豊徳 氏）
- ▶ 布マスク 355枚（村上市ボランティアセンター）



■医療従事者へメッセージ  
 医療の最前線に立つすべての皆さんに対し、市では、感謝と応援の気持ちを伝える「にいがた結プロジェクト」の「ブルーキャンペーン」の取り組みとして、5月30日から1カ月間、JR村上駅前の歓迎塔を青色にライトアップしました。これからも社会を支えるすべての皆さんに、感謝の気持ちと応援を届けていきたいと思っております。

■特別定額給付金について  
 5月11日から発送を始めた特別定額給付金については、すでに96%（6月5日現在）の給付を終えることができました。受付期限は8月11日までとなっていますので、まだ申請していない人は早めに申し込んでください。

源とする地震では、市内観光産業をはじめ、市内経済に多大な影響を受けました。今年こそという矢先に2年連続となる困難な状況となっています。  
 市としても、さまざまな支援事業を展開していますが、感染拡大防止と社会経済活動の維持を両立する「新たな日常」の中で、市民の皆さんにも市内経済を回復させるため、消費拡大にご協力くださるようお願いいたします。

## 新型コロナウイルス感染症対策の状況 （6月5日現在）

### 【第2次経済対策支援（総額3億円）】

- ▶ 瀬波温泉未来利用宿泊事業補助金  
 （運転資金確保のクラウドファンディング経費補助 5分の4）
- ▶ 村上市版宿泊施設持続化給付金 3件（1,045万円）
- ▶ 村上市元気づくり商品券発行事業補助金
  - ・ 飲食券3,000円で6,000円分利用可能 5,000セット
  - ・ 商品券5,000円で8,000円分利用可能 20,000セット
  - ・ 発行総額 1億9千万円
- ▶ 3密解消応援プロジェクト事業補助金 4件（14万円）
- ▶ 観光客早期回復応援事業

- ・ クーポン券3,000円 10,000セット
- ・ 観光事業としてノベルティグッズの郵送520円 17,000セット
- ・ 宿泊者に対するおみやげ割引補助券500円 4,000セット

### 【生活支援】

- ▶ 市税の徴収猶予 17件（1,089万5千円）
- ▶ 国民健康保険税の減免 11件（30万6千円）
- ▶ 介護保険料の減免 3件（2万9千円）
- ▶ 上下水道料金の支払い猶予 2件（260万円）
- ▶ 下水道使用料の減免 9件（80万円）
- ▶ 県市営住宅の家賃の減免 2件（9万2千円）

### 【特別定額給付金】

- ▶ 対象件数22,708件、申請件数22,002件（57億4千万円）

### 【新型コロナウイルス対策応援基金】

- ▶ 9件（54万5千円）

# 送られてきたら内容の確認を 国民健康保険と後期高齢者医療制度 の新保険証を送付します



## 【国民健康保険】

### ■新保険証を世帯主に送付します

8月1日(出)から使用する新しい保険証(空色)を、7月下旬に世帯主あてに郵送します。8月になっても保険証が届かない場合や、記載事項に誤りがある場合は、ご連絡ください。

また、保険証などを住所と別の場所へ送付希望される場合は、「送付先変更届」の提出が必要です。本人確認書類(運転免許証など)と印鑑を持参の上、7月10日(金)までに窓口で手続きをしてください。

その他、窓口や簡易書留郵便での受け取りを希望する人は、7月10日(金)までにご連絡ください。

### 新保険証【空色】

新潟県 国民健康保険 被保険者証	有効期限	記号	番号	性別
氏名	鮭野 酒太郎			男
生年月日	昭和40年4月1日			
世帯主氏名	鮭野 茶太郎			
住所	新潟県村上市三之町1番1号			
適用開始年月日				
交付年月日				
保険者番号	150128			
交付者名	村上市			

## 「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付について

入院や外来で自己負担額の軽減を受けることができる認定証です。あらかじめ認定証の交付を申請し、認定証を医療機関に提示すれば、同一医療機関での窓口負担は自己負担限度額までとなります。

申請した月の1日から有効の認定証を発行します。8月に限度額の適用を受けたい人は8月中に申請を行ってください。

【70歳未満の人】入院などの前に申請してください。

【70歳以上の人】住民税非課税世帯の場合のみ「限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付されます。また、現役並み所得者のうち課税所得が「145万円以上690万円未満」の場合、「限度額適用認定証」が交付されます。

## 【後期高齢者医療制度】

### ■新保険証を送付します

8月1日(出)から使用する新しい保険証(ベージュ色)を、7月下旬に被保険者ごとに郵送します。(申請は必要ありません)

8月になっても保険証が届かない場合や、記載事項に誤りがある場合は、ご連絡ください。

窓口や簡易書留郵便での受け取りを希望する人は、7月10日(金)までにご連絡ください。

### 新保険証【ベージュ色】

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	令和 3年 7月31日
交付年月日	令和 2年 8月 1日
被保険者番号	1 2 3 4 5 6 7 8
住所	新潟市中央区新光町4番地1
氏名	広域 花子 女
生年月日	昭和18年 4月 1日
資格取得年月日	平成30年 4月 1日
発効期日	平成30年 4月 1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39150008 新潟県後期高齢者医療広域連合

## 「限度額適用・標準負担額減額認定証」「限度額適用認定証」は別に郵送します

住民税非課税世帯で「限度額適用・標準負担額減額認定証」(緑色)または現役並所得世帯で「限度額適用認定証」(薄オレンジ色)の交付を受けていて、8月以降も交付対象となる人には、8月1日から使用できる新しい認定証を保険証とは別に郵送します。

新しい「限度額適用・標準負担額減額認定証」は緑色で変わりますが、「限度額適用認定証」は薄オレンジ色からむらさき色に変わります。

●問い合わせ 保健医療課国保室 ☎53-2111 (内線2411~2413)

## 医療費などを助成する

# 重度心身障害者医療費助成制度(県障)のお知らせです

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1～3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
  - ③精神障害者保健福祉手帳1級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に掲示することで、一部負担金だけの支払いとなります。

### 【一部負担金】

医療機関ごとに月ごとで

- ▶外来 530円(1回) ※月4回まで負担
- ▶入院 1,200円(1日)
- ▶訪問看護 250円(1日)

※調剤薬局へ支払う額は無料です

※現在受給者証をお持ちの人は、8月末までに新しい受給者証を送付します

### ■医療費の払い戻し(償還払い)

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。

- ①治療用装具を購入したとき
- ②入院時生活療養費(市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



市HP関連ページ



●問い合わせ 福祉課福祉政策室 ☎53-2111(内線2322)  
または各支所地域振興課地域福祉室

## 施設などの利用者負担を軽減する制度

# 介護保険負担限度額認定申請のお知らせです

介護保険サービスを利用している市民税非課税世帯で預貯金などの金額が基準額以下の人を対象に、施設などを利用する際の費用負担を軽減する制度があります。

### ■軽減の対象となる費用

介護保険施設(特別養護老人ホーム、介護老人保健施設など)サービスまたはショートステイ利用時の食費と居住費(滞在費)です。デイサービスやその他サービスを利用した時の費用は対象となりません。

また、軽減額は対象者の収入や利用する施設の居室により異なりますので、お問い合わせください。

### ■軽減を受けるには

市に申請して軽減の対象者として認定を受ける必要があります。介護保険被保険者証、印鑑、預貯金通帳などの申請日直近2カ月以内の残高が確認できる書類(配偶者がいる人は配偶者名義の書類も必要)、マイナンバーカードまたは通知カードを持参し、手続きしてください。

軽減の対象者には「介護保険負担限度額認定証」を交付しますので、サービスを受ける施設に掲示してください。

### ■認定証の有効期間と更新手続き

認定証の有効期間は、申請月の初日から申請後に到来する7月31日までです。引き続き軽減を受けるためには更新手続きが必要となります。なお、令和2年7月31日まで認定されている人には、6月中旬に更新申請の案内を送付しています。

8月1日から使える新しい認定証は7月末ごろに送付します。なお、介護保険施設に入所している人には、直接施設に送付する場合があります。



市HP関連ページ



### ●問い合わせ

介護高齢課介護保険室 ☎53-2111(内線3411、3412)  
または各支所地域振興課地域福祉室

# 非常時に備えて知っておきたい!! 災害時に開設する 福祉避難所ってなに？



## ■福祉避難所とは

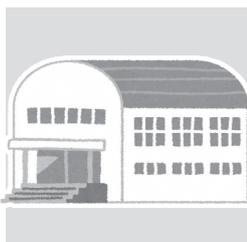
「福祉避難所」は、災害時の避難所において、身体上の理由などにより、一般の避難者と共に生活することが困難で、日常生活の全てにおいて介助が必要になる要配慮者の避難所として開設します。

市では、市内の福祉施設などと協定を締結していますが、ベッド数やスタッフの人数などもあり、受け入れ可能な人数が限られています。このため、福祉避難所に受け入れができない人のために、一般の避難所の中に部屋などを区切って福祉避難スペースを設置する場合があります。

## ■福祉避難所への避難の流れ



1 災害発生後は、まず身の安全を確保するため、市の指定避難所に避難します。



2 一般の指定避難所では生活することが困難で特に配慮が必要な人が対象となるため、市職員が避難者の身体の状態や必要な支援などの状況を考慮し、福祉避難所への避難対象者を決定します。



3 福祉避難所は避難スペースの確保、スタッフの配置など受け入れ体制が整った段階で開設し、決定された避難対象者を受け入れます。



4 指定避難所から福祉避難所への移送は、避難対象者の家族が行うことを原則としますが、家族による移送が困難な場合は、受入施設などに移送を依頼します。(受入施設による移送が困難な場合は、タクシーなどの公共交通機関の利用や自治会、町内会、ボランティアなどに協力を依頼します)

## ■注意事項

福祉避難所は、必要に応じて開設される二次的避難所であり、災害発生直後から避難者を受け入れるものではありませんので、**直接、福祉避難所に避難することはできません。**



### ●問い合わせ

介護高齢課高齢者支援室 ☎53-2111 (内線3420、3421)  
総務課危機管理室 ☎53-2111 (内線3141、3142)



市HP関連ページ



## 助け合いの力を高める 「災害時避難行動要支援者」の支援について考えましょう

近年、多くの自然災害が発生しています。災害時に1人では避難することが困難な高齢者や障がい者（災害時避難行動要支援者）に対する支援をどのように進めるかを皆さんで考えましょう。

### ■「災害時避難行動要支援者」に対する支援とは

地震や水害などの災害時に、自力での避難が困難な要支援者を地域の助け合いで守ろうという取り組みです。

要支援者を災害から守るには、どのような支援が必要かを町内や集落などの自治会、自主防災会で事前に話し合い、「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重要です。

### ■災害時見守りカードの作成

災害時に要支援者をスムーズに支援するためには、本人の同意を得た上で、体の状態や病気の有無、緊急連絡先などの情報を確認し、避難時の支援体制などを事前に決めておく必要があります。

その内容を「災害時見守りカード」にまとめ、市、自治会、民生委員で情報を共有し、災害時に備えることにしています。

今年度も、新たな要支援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

災害時には、電話などが使えず、家族とも連絡が取れなくなり不安になります。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。

普段の生活から地域の人と積極的にコミュニケーションを図りながら、助け合いの力を高め、災害時要支援者支援の体制づくりを進めましょう。



●問い合わせ 介護高齢課高齢者支援室  
☎53-2111（内線3420、3421）

## 情報公開および個人情報保護条例運用状況 令和元年度の情報公開などの状況を公表します

令和元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など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	33件		
公開件数	全部公開件数	17件	
	一部公開件数	11件	
非公開件数	非公開件数	2件	
	不存在等件数	3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		

※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 総務課総務管理室  
☎53-2111（内線3131）

### 【個人情報開示等件数】

個人情報開示請求件数	12件		
開示件数	全部開示件数	8件	
	部分開示件数	4件	
非開示件数	非開示件数	0件	
	不存在等件数	0件	
訂正および利用停止請求件数	1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件で複数文書の開示請求があったもののうち、文書ごとに「全部開示」「部分開示」「非開示」など処分が異なった場合は「部分開示」として計上しています

## 受給対象となる人はご確認を 村上市心身障害者福祉金が支給されます



市HP関連ページ

### ■受給対象となる人

令和2年7月1日現在で次の①～⑤すべてに該当する人が対象です。

- ①身体障害者手帳1～3級、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている人
  - ②市民税が非課税で、公的年金および手当(※)の支給を受けていない人
  - ③1年以上市内に住所を有している人
  - ④施設に入所していない人
  - ⑤生活保護を受給していない人
- ※「公的年金および手当」とは、  
 老齢基礎年金、老齢厚生年金、共済年金、障害基礎年金、障害厚生年金、遺族基礎年金、遺族厚生年金、恩給、特別障害者手当、障害児福祉手当、特別児童扶養手当、児童扶養手当、児童手当 など

●問い合わせ 福祉課福祉政策室  
 ☎53-2111 (内線2322)  
 または各支所地域振興課地域福祉室

### ■申請に必要なもの

- ①心身障害者福祉金支給申請書  
 (福祉課および各支所地域振興課地域福祉室にあります)
- ②振込口座の通帳
- ③印鑑

### ■福祉金の額

- 【身体障害者】
  - 1級 5万円
  - 2級 4万円
  - 3級 3万円
- 【知的障害者】
  - A判定 5万円
  - B判定 3万円
- 【精神障害者】
  - 1級 5万円
  - 2級 4万円
  - 3級 3万円



※昨年該当された人にはお知らせをお送りします

## ちょっとまった！ 不法投棄は犯罪です

### ■不法投棄とは

正当な理由なく廃棄物を投棄することを「不法投棄」と言い、法律で禁止されています。違反した者は、法律の規定により5年以下の懲役、もしくは1千万円以下の罰金、またはこれらが併科されます。また、法人の場合は3億円以下の罰金が科されます。

### ■これも不法投棄です

不法投棄でよく聞かれる話に、「自分の所有する土地ならば、埋めてしまっても不法投棄にはならない」というものがありますが、自分が所有する土地であっても、廃棄物を埋めるのは不法投棄にあたります。また、これから埋めようとしている状態、いわゆる「未遂」であっても処罰の対象になります。

### ■不法投棄をされたときは

自身の所有する土地にごみを不法投棄され、捨てた者を特定することができない場合は、土地の所有者がごみを処分しなければなりません。土地の所有者はこまめに除草したり、看板を設置するなどして、不法投棄されないよう土地の管理には十分注意してください。

### ■不法投棄しているところを見つけたら

不法投棄をしているところを発見した場合は、トラブルに巻き込まれないよう、1人で対処せずに、速やかに不法投棄ホットライン

☎0120-<sup>さんばい</sup>381-<sup>なくそおー</sup>790

に連絡してください。



市HP関連ページ

●問い合わせ 環境課生活環境室  
 ☎53-2111 (内線3311、3312)  
 または各支所地域振興課市民生活室

## 「子育てを みんなで支えるまち むらかみ」を基本理念に 第2期 村上市子ども・子育て支援事業計画を策定しました

一人一人の子どもが健やかに成長することができる社会、子どもの最善の利益が実現される社会をめざし、市が今後進めていく施策の方向性や目標などを定めた、第2期村上市子ども・子育て支援事業計画（計画年度：令和2年度～令和6年度）を策定しました。

社会状況や生活環境の変化により地域のつながりが希薄化している中、子どもや子育て家庭が孤立することがないように、社会のあらゆる分野におけるすべての構成員が、子ども・子育て支援の重要性に対する関心や理解を深め、協働し、それぞれの役割を果たすことが必要となっています。

計画では基本理念の実現に向けて5つの基本目標を設定しました。

### ■5つの基本目標

- 地域における子育て支援の充実
- 子どもの健やかな成長のための環境づくり
- 仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進
- 配慮を必要とする子ども・家庭への支援体制づくり
- 安心して子育てできる環境づくり

計画では基本目標ごとに施策の方向性や展開などを具体的に定めています。

また毎年、進行管理と評価を行い計画の着実な推進を図ります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



市HP関連ページ

### ●問い合わせ

こども課子育て政策係  
☎53-2111（内線2510）

## 事業資金や設備の更新などでお困りの場合はご相談を 中小企業融資制度をご案内します

市では、中小企業者の皆さんが必要な事業資金を円滑に調達して健全な経営を図るため、制度融資を設けています。市制度融資または一部の県制度融資で融資を受けた場合は、信用保証料を市が補給しています。対象者など詳しくはお問い合わせください。

制度名		貸付限度額	貸付期間	貸付利率	
地方産業育成資金		【運転・設備】1,000万円以内	5年以内（運転） 7年以内（設備）	1.70%～2.20%	
中小企業振興資金	一般資金	【運転・設備】1,000万円以内	9年以内	1.80%～2.30%	
	特別資金	施設整備資金	【設備】1,000万円以内	9年以内	1.65%～2.15%
		設備整備資金	【設備】1,000万円以内	9年以内	1.65%～2.15%
	不況対策資金	【運転】1,200万円以内 【設備】1,500万円以内	10年以内	1.60%～1.95%	
	創業支援資金	【運転】500万円以内 【設備】1,000万円以内 【併用】1,000万円以内	5年以内（運転） 7年以内（設備）	1.65%～2.15%	

### ■信用保証料補給

村上市地方産業育成資金および村上市中小企業振興資金、新型コロナウイルス感染症対策特別融資（新潟県セーフティネット資金（経営支援枠）の融資対象拡大による特別融資）については、借入金額に応じて信用保証料の50%～100%を市が補給します。また、新潟県同和地区中小企業振興資金、新潟県小規模企業支援資金については、信用保証料の50%を市が補給します。

### ■取扱金融機関

村上信用金庫、大光銀行、きらやか銀行、第四銀行、北越銀行、新潟県信用組合の市内各支店（中小企業振興資金はきらやか銀行温海支店でも取り扱いしています。）

### ■受付商工団体

村上商工会議所、荒川商工会、神林商工会、朝日商工会、山北商工会

●問い合わせ 地域経済振興課経済振興室 ☎53-2111（内線3611）



市HP  
関連ページ



5/28

## 初夏の風と共に爽やかウォーク チャレンジウオーク21 (山北中学校)

初夏の風が吹き抜ける5月の終わりに、山北中学校の「チャレンジウオーク21」が開催されました。

この行事は、生徒の健康と体力の向上や、地区内を歩くことで郷土を知ることなどを目的として毎年行われています。中学校をスタートして、中継集落、小俣集落を通り中学校へ戻る全長21キロメートルのコースを、全校生徒77人が元気よく歩きました。

緊急事態宣言が解除され学校が再開してから初めての行事ということもあり、生徒たちの晴れやかな笑顔を見ることができました。



▲新緑の中を元気よく歩く生徒たち



▲青色に染まった村上駅前の歓迎塔

6/1

## 感謝と応援の気持ちを伝えるために にいがた結プロジェクト (JR村上駅)

市では、新型コロナウイルス感染症対策の最前線で市民生活を支えている皆さんへの感謝、応援の気持ちを伝えるため「にいがた結(むすぶ)プロジェクト～ブルーライトアップ～」に参加し、5月30日～6月30日までの間、村上駅前の歓迎塔を青色にライトアップしました。

この取り組みは、新潟県内の各地で行われ、さまざまな施設が青色に染まりました。

6/6

## 暖かな灯に癒される夕暮れ 棚田竹灯籠 (高根集落)

高根集落で「棚田竹灯籠」が開催され、地域住民が癒しのひと時を過ごしました。

これは、高根集落で活動している、地域おこし協力隊の栗原隊員と地域住民有志の協力により、田植え終わりを祝う催しとして、昨年度に引き続き開催されたものです。

6月とは思えない連日の暑さの中での準備作業でしたが、棚田に約500本の竹灯籠を配置し、竹を連ねたモニュメントも作成。来場した住民からは歓声があがり、写真を撮る姿も見られました。



▲暗闇に灯る竹灯籠とモニュメント



▲臥牛山朝猛さんを講師にエクササイズ

6/11

## 3密を回避しながら活動再開！ すもうエクササイズで運動不足解消！ つどい場「あら、ほっ」(荒川地域)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用を休止していた、つどい場「あら、ほっ」が、6月1日より再開しました。

この日は、村上市地域おこし協力隊の臥牛山朝猛<sup>がきゅうさんともたけ</sup>さんを講師に迎え、ステイホームで運動不足の身体をストレッチや軽運動でエクササイズ。

参加者は、ソーシャルディスタンスなどの感染予防対策に注意しながらも、お互いにコミュニケーションをとり、久しぶりの活動を楽しんでいました。

図1 平成30年度特定健診受診者（4,629人）のHbA1c結果（自庁システムより）

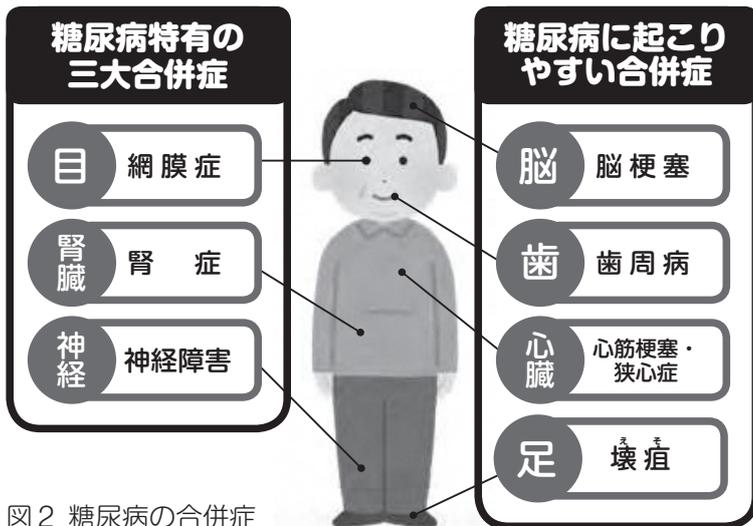
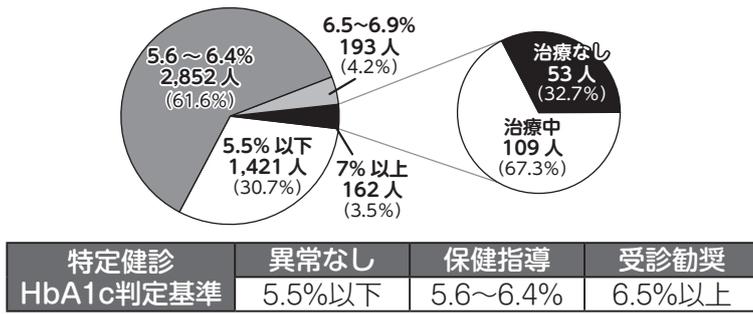
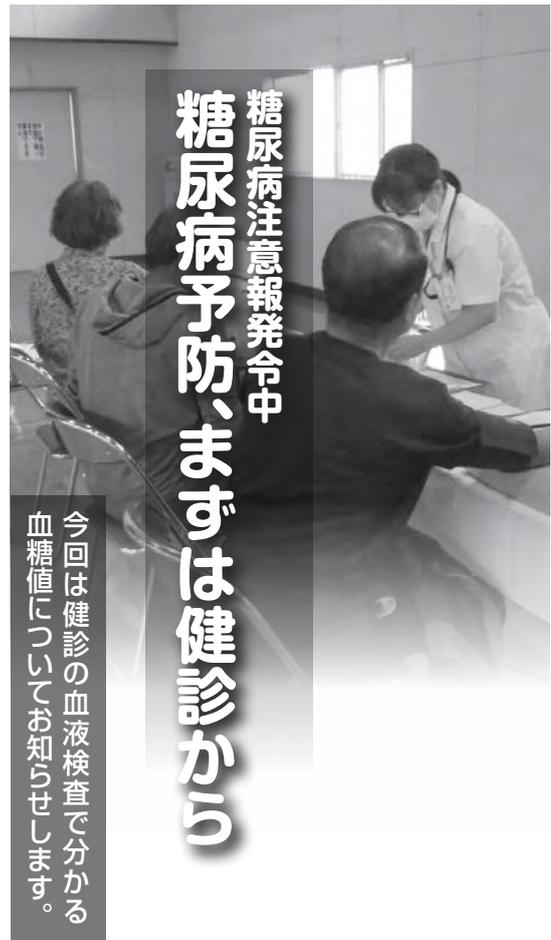


図2 糖尿病の合併症



今回は健診の血液検査で分かる血糖値についてお知らせします。

**■血糖値の指標（HbA1c）**  
 HbA1c（ヘモグロビンエーワウンシー）とは、過去1〜2カ月の平均的な血糖値を反映します。この値が高いと、血糖値が慢性的に高いことを意味します。

**■市の健診結果より**  
 平成30年度市の特定健康診査の結果では、HbA1c 5.6%以上の要保健指導・要受診勧奨の人は受診者全体の約7割でした（図1）。さらに、要受診勧奨の人の中でも糖尿病の合併症のリスクが高くなるとされるHbA1c 7%以上の人は162人、そのうち治療をしていない人は53人で、3人に1人が未治療となっています。

**■高血糖の危険性について**  
 血糖値が高い状態が続いても、初期のうちは自覚症状はありません。しかし、そのまま放置しておくと、血管が傷ついたり、動脈硬化が進み、さまざまな合併症を引き起こします（図2）。糖尿病性腎症は進行すると、人工透析が必要になることもあります。

生活習慣に目をむけて適切な治療（食事や運動、薬物療法）を行い、血糖コントロールを続けていけば、高血糖による合併症を防ぐことができます。

※血糖コントロール…血糖値を下げ、できるだけその状態を保つこと

**■健診受診で糖尿病予防**  
 糖尿病の予防は、まず自分の血糖値を知ることから始まります。そして、食事や運動など生活習慣を見直し、その効果を確認する機会として健診を活用しましょう。

また、治療中の人も健診を受けることで、治療の効果を確認することができます。ぜひ健診を受診しましょう。

村上市国民健康保険加入者と後期高齢者医療制度加入者で健診の申し込みをした人には、すでに個別健診の案内を送っています。同封の実施医療機関一覧を参考に、事前に医療機関に連絡してから受診をお願いします。

令和3年1月末まで受けられますので、ご都合に合わせて、ぜひ受診してください。

※今年度の特定健診は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、個別健診のみ実施します

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

私が輝く職場

今月号はNPO法人希楽々さん取材。スポーツ事業だけでなく、学童保育や買い物支援など、幅広い事業を展開し、地域の課題解決や活性化に取り組んでいます。

今回はパルパーク神林に従事し、各種スポーツ教室などの指導において「キラリ」と輝いている女性お二人にお話を聞きました。

協力企業



総合型地域スポーツクラブ  
NPO法人 希楽々  
(九日市501) ☎66-8119  
<https://kirara-kamihayashi.jp/>



体のメンテナンスやリフレッシュなど、幅広いメニューを用意してお待ちしています！

板谷越 葉月さん

(左：胎内市／有明出身・36歳)

田村 みなみさん

(右：関川村／塩町出身・31歳)

輝く女性を募集中！

地元で働きたいという理由で入社した、産休・育休を経て職場復帰したなど、社会進出した女性従業員の掲載を募集しています。

詳しくは地域経済振興課まで。

☎53-2111 (内線3611)

ハッピー  
パートナー企  
業も募集して  
います！



市HP関連ページ

■入社して何年目ですか

板谷越 今年で10年目になります。

田村 私は7年になります。

■入社のかっけは？

板谷越 以前は保育士として保育園で働いていたのですが、母が希楽々のマネージャーをしていた縁で、休日イベントのお手伝いをしていました。その時、この仕事に対して魅力を感じ、お世話になることになりました。

田村 ずっとスポーツ関係の仕事に就きたいと思っていた時に、知人から「希楽々があるよ」と教えていただき、お世話になっていきます。

■仕事の内容を教えてください

板谷越 各世代の運動指導や、イベントの企画から運営まで携わっています。(お一人とも)

■会社に入って良かったことは

板谷越 何気ないことですが、参加者の皆さんが楽しんでいる姿を見た時や、会話の中で運動だけでなく「笑いに来てるんだよ」って言ってもらえた時は「入って良かったな」と思います。

田村 教室などを開いている人たちがコミュニケーションを取ることが楽しいです。そんな時、「ここに入って良かったな」と感じます。

■女性として働く職場の環境は

板谷越 この職場で出産から産休、育休をしたのが私が初めてでした。それまでは決まったものがありませんでしたので、子育て環境の整備について、私の意見をいろいろと聞いてもらえました。

田村 私も板谷越さんと半年違いで出産を迎えましたが、板谷越さん同様、いろいろな意見を聞いてもらいました。二人で休んでいる時期もありましたが、他の職員に助けてもらい、気持ちよく子育てができました。

■私生活との調整はできますか

板谷越 私が仕事の時に保育園が休みの時がありますが、託児ルームがあるので、本当に助かっています。

田村 以前は夜勤や土日勤務がありました。今は短時間勤務で働き、土日勤務から外してもらえる配慮をしていただいています。

■今後の目標は

板谷越 出産を機に視点が変わりました。いろいろと気づくことが多くなり、今後、仕事に生かしていきたいです。

田村 働いている時間は精いっぱい、参加者が満足していただけるよう取り組んでいきたいと思っています。



高齢者のためのおうち時間活用講座  
フレイルを予防しましょう〜栄養編〜



市HP関連ページ

身体を動かす機会が減ると、食が細くなりがちですが、食事を抜いたり偏った食事をしていると、身体に必要な栄養が不足します。特に肉や魚などのたんぱく質が不足することによる低栄養や痩せが、\*フレイルの要因の一つとなっています。

たんぱく質が不足すると、筋肉をつくる力が低下し、筋肉量が減ってしまいます。(左図の「指わっかテスト」を試してみてください。)

筋肉量が減少すると、つまづいて転びやすくなるなど、歩くことも難

やってみよう！指わっかテスト

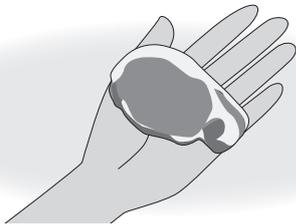
両手の人差し指と親指で輪をつくり、利き足でないほうのふくらはぎの一番太い部分を軽く囲んでみましょう。



指が離れずに囲めた人は、筋力低下の恐れがあります。

毎食たんぱく質を食べているかな？

目安は1食につき、手の平くらいの量です。



●問い合わせ

介護高齢課地域包括支援センター  
☎53-2111 (内線3432)

しくなります。市の介護保険の新規申請理由を見ると、要支援認定者の1位は関節疾患、2位は骨折・転倒となっており、フレイルの予防が介護予防につながっていることがわかります。また、フレイルの進行により持病が急激に悪化したり、認知症の症状が進んだりする人もいます。食事は健康のバロメーターです。この機会に毎日の食事内容を見直してみてください。

\*フレイルとは、介護が必要になる危険性が高い状態のことです。



まちづくり協議会通信  
〜館腰地域まちづくり協議会〜

No. 4



市HP関連ページ

館腰地域まちづくり協議会では、「まずはやってみよう」をコンセプトに軽トラ市や田んぼアート、竹あかりたてこしの夕べなど、市内でも先進的な取り組みを進めてきました。

軽トラ市は地場産品の直売を通じて生産者と消費者の交流を深め、たくさんの方に好評です。一昨年から始めた熊登集落の田んぼアートは、千人以上の人が訪れ、「癒された」「パナダがかわいい」「これからもがんばって」など、感謝や励ましの言葉をたくさんいただきました。また、特産の竹を使った千本以上の竹灯籠で小川小学校の校庭に幻想的な世界を作り、地域の人に楽しんでもらえました。さらに、郷土の誇りである大葉沢城跡、笹平城跡などの歴史遺産の継承や活用への取り組みも重要と考え、歴史ウォークやまちづくり通信で紹介しています。

4月下旬、創設時からけん引してこられた忠会長が急逝されました。「続けていくには無理をせず」の会長の言葉を胸に、皆でこれからも取り組みを進めていきたいと思います。

「いきがいとふれあいに満ちた  
心豊かな暮らしのあるまち館腰」



▲千人以上が訪れる「田んぼアート」



▲地場産の商品が並ぶ「軽トラ市」

●問い合わせ  
自治振興課自治振興室  
☎53-2111 (内線5111)



朝日連峰



笹川流れ

この自然財産を後世に —自然公園法・自然公園条例—

### 自然公園の中で一定の行為を行う際には手続きが必要です

市には、自然公園として指定されている「磐梯朝日国立公園」「瀬波笹川流れ粟島県立自然公園」があります。この区域内では、素晴らしい景観を後世に引き継ぐために、法律や条例で人の活動や行為が規制されており、次の行為を行う際には申請が必要です。また、行為の内容にも制限があります。

- ・建物の新築、増改築（常設、仮設を問いません） ・ 広告物の設置 ・ 木竹の伐採
- ・ 高山植物などの採取や植物の植栽 ・ 鉱物や土石の採取 ・ 動物の捕獲、放出
- ・ 土地の形状変更 など

※特に「瀬波笹川流れ粟島県立自然公園」は、住宅地などに隣接しているため、区域が分かりづらくなっています。建物の新築など、上記の行為をする場合は事前にご相談ください

●問い合わせ 都市計画課都市政策室  
☎53-2111（内線5322）



# 図書館へ行こう

## 新着図書情報



◆新任警視  
（久坂部羊）



◆きたきた捕物帖  
（宮部みゆき）



○えだまめ  
（こが部羊）

### ■中央図書館7月の休館日

- ・月曜日 6日、13日、20日、27日
- ・第2金曜日（館内整理日）10日

### ■中央図書館の開館時間

- ・火～金曜日 午前9時から午後6時まで
- ・土・日曜日、祝日 午前9時から午後5時まで

- ◆ 生かさず、殺さず（久坂部羊）
- ◆ 代表取締役アイドル（小林泰三）
- ◆ 家族じまい（桜木紫乃）
- ◆ 怠けてるのではなく、充電中です。（ダンシングスネイル）
- ◆ できるテレワーク入門（法林岳之）
- ◆ 捜査一課式防犯BOOK（佐々木成三）
- ◆ 簡単！電子レンジの法則（村上祥子）
- ◆ ぼくが13人の人生を生きるには身体がたりない。（haru）

◆…一般書 ○…児童書

- みんなが知りたい!世界の「絶滅危惧」動物がわかる本（今泉忠明）
- 赤毛証明（光丘真理）
- パンダオリンピックたいそう（いりやまさとし）
- こわがりのちびかいじゅう（マリオ・ラモ）



中央図書館  
ホームページ

●問い合わせ 中央図書館 ☎53-7511

# 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>		
椿 (つばき)	日高 悠一朗	片町
千咲 (ちさき)	加藤 洋輔	杉原
梓 (あずさ)	岡田 葵	山辺里
明花莉(あかり)	今 俊介	松原町一丁目
あかり	内山 紘貴	山辺里
悠乃 (ゆの)	小野寺 一誠	山居町一丁目
蘭 (らん)	高橋 一隆	長井町

氏名(ふりがな)	届出人	町内会名または住所
<b>荒川地区</b>		
信斗 (のぶと)	近 拓馬	山口
朝輝 (あさき)	石井 堅士	下鍛冶屋
快生 (かい)	宮入 悠二	中倉
律 (りつ)	水橋 祐太	羽ヶ榎
初愛 (うい)	遠山 諒	佐々木
佑希 (ゆうき)	松本 忠	堤下団地
涼風 (すずか)	石田 朋哉	藤沢

氏名(ふりがな)	届出人	町内会名または住所
<b>朝日地区</b>		
姫愛 (ひな)	小竹 輝	千縄
楽玖 (らく)	本間 唯斗	あけぼの
<b>山北地区</b>		
蒼 (そう)	齋藤 洋平	北黒川
凜月 (りつ)	本間 祐平	府屋学校町

# おくやみ

氏名	年齢	町内会名または住所
<b>村上地区</b>		
滝波 忠吉	89	飯野三丁目
岩崎 輝夫	66	岩船岸見寺町
渡邊 輝子	80	岩船縦新町
島田 トミ	94	岩船上浜町
風間 トミ	87	田端町
富樫 忠博	81	瀬波中町
森谷 秀範	59	若葉町
伊與部 義高	70	瀬波上町
齋藤 章	90	羽黒口
加藤 峯吉	80	田端町
小林 敬造	87	堀片
佐藤 逸雄	78	柏尾
村山 和子	76	新町
大越 孝雄	72	岩船上町
藤田 幸広	57	山居町二丁目
高橋 静子	89	坪根
五十嵐 賢一	89	上片町
弦卷 勇二郎	85	八日市
齋藤 洋平	78	庄内町
川瀬 淑希	87	羽黒町
齋藤 文郎	99	岩船三日市
<b>荒川地区</b>		
佐藤 士郎	84	荒島

氏名	年齢	町内会名または住所
稲垣 初美	87	坂町
田中 勝吾	80	坂町
阿部 ヨツイ	87	春木山
竹内 辰美	87	下鍛冶屋
小川 正子	67	海老江
須貝 隆	69	山口
信田 新四郎	96	海老江
佐藤 イツ	90	中倉
<b>神林地区</b>		
八藤後 昭伍	89	上助測
小田 富喜雄	78	飯岡
増田 美紀雄	82	牧目
高野 龍雄	76	小岩内
大宅 夏子	92	南田中
竹内 信幸	76	松喜和
柏櫓 美津子	66	塩谷
<b>朝日地区</b>		
堀井 俊一	71	塩野町
小池 守	88	笹平
飯沼 勉	87	岩沢
小田 良孝	77	塩野町
鬼原 モン子	94	猿沢
大田 紀子	90	黒田

氏名	年齢	町内会名または住所
佐藤 禮一郎	77	塩野町
<b>山北地区</b>		
五十嵐 年恵	89	岩石
吉岡 ヒナ子	94	寒川
佐藤 ヨワヘ	101	小俣
河面 豊三	94	大毎
渡辺 征一	75	府屋浜町

※ 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承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  28,153人(△8)

 30,592人(△21)

計58,745人(△29)

 22,700世帯(8)



伴田 海惺くん R1.10.2生  
(大欠)



木村 維弦くん (右) H28.12.13生  
咲絵花ちゃん (左) R1.5.21生  
(山屋)



佐藤 翠ちゃん R1.6.16生  
(天神岡)



小林 希愛ちゃん H31.4.22生  
(堀片)

### 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。小学生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す)

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!

6/8

### まるで水面に浮かぶ赤いルビー とんぼ池の睡蓮が見ごろ (高根集落)



◀水面から次々に顔を出しています

高根集落から広域農道岩船北部線を大每方面へ4キロメートル進んだところにある「とんぼ池」の睡蓮が見ごろを迎えています。

20アールほどの休耕田を利用して育てられている睡蓮。水面を覆い尽くすほど、ピンク色の花を咲かせる光景は圧巻で、訪れる人々の目を楽ませてくれています。

見ごろは9月まで。個人で管理されていますので、観覧の際はマナーを守り、入り口に設置された木箱に観覧料のご協力をお願いします。

## 今月の市民キッズモデル

今回の紙面を和ませてくれたのは、金屋保育園に通うこの2人!

### れおんくん

好物 みかん

夢 警察官



### つかさちゃん

好物 メロン

夢 ケーキ屋さん

### 編集後記

▶いよいよ本格的な暑さの季節を迎えました。今年は新型コロナウイルス感染症防止のため常にマスクを着用しているせいか、非常に息苦しさを感じます。これからのシーズン、マスクをすることによって体温と心拍数も上がるため、例年以上に熱中症のリスクが高まるそうです。息苦しいときは「みんな着けているから」と遠慮せず、新しい生活様式の中で一定の間隔を確保し、マスクを外して熱中症予防をすることも大切ですね。(遠山)

### 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

