



Murakami

市報むらかみ **お知らせ版**

2020

8.1

村上市役所(本庁)

☎ 53-2111
FAX 53-3840

荒川庁舎

☎ 62-3101
FAX 62-5275

神林庁舎

☎ 66-6111
FAX 66-6110

朝日庁舎

☎ 72-0111
FAX 72-0328

山北庁舎

☎ 77-3111
FAX 77-2217

特別展「続・皇后陛下雅子様お写真展」



昨年開催した「皇后陛下雅子様お写真展」の後、宮内庁より新たな写真の提供をいただきました。前回公開した写真と併せて皇后陛下雅子様のご成婚からの足跡を写真で振り返ります。

とき 8月1日(出)～9月27日(日)

ところ おしゃぎり会館(村上市郷土資料館)

料金 300円 ※高校生以下150円

その他 若林家住宅などにも入場できる500円の共通入場券もあります

☎ おしゃぎり会館(☎52-1347)

パパやママの子育てと仕事の両立を支援

あらかわ病児保育センター



大切なお子さんを保育士と看護師が温かく、安全にお預かりします。

ところ 下鍛冶屋583番3(県立坂町病院敷地内)
利用できる日時 月～金曜日 午前8時～午後6時

※祝日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く
対象者 生後6カ月～小学校6年生で、①～③の要件をすべて満たす子ども

- ①村上市または関川村に住所がある
- ②仕事の都合などで、家庭での保育が難しい
- ③病気にかかっている、または病気の回復期のため通園や通学が難しい

定員 1日4人 ※異なる感染症の児童の場合は、利用できない場合もあります

料金 1人1,000円

※生活保護世帯は無料です

※ひとり親家庭等医療費助成受給世帯は半額です

☎ あらかわ病児保育センター(☎62-7206)

☎

総務課危機管理室

(市役所本庁 ☎内線3141)

▼8月15日(出)

午前11時2分(長崎)

▼8月9日(日)

午前8時15分(広島)

▼8月6日(木)

サイレンの吹鳴時刻

鳴らしますので、黙とうをお願い

いたします。

戦没者と原爆死没者のご冥福と恒久平和を祈り、サイレンを

鳴らしますので、黙とうをお願い

いたします。

全国の戦没者や原爆死没者に黙とうを

いたします。



お知らせ

各種「もよおし」や「相談」などについては、マスクの着用や手洗い、人と人の距離の確保など「新しい生活様式」の実践をお願いしています。

また、新型コロナウイルス感染症の状況により、内容の変更や中止・延期する場合があります。

し尿くみ取り業務は

お盆期間中お休みします

お盆期間は、し尿くみ取り業務を休止します。また、休止期間の前後はくみ取り業務が混雑しますので、くみ取りまで1週間程度余裕をもって、早めの申し込みをお願いします。

● 休止期間

8月13日(木)～16日(日)

☎ 環境課生活環境室

(市役所本庁 ☎内線3311)

ごみ処理場は

お盆期間中も利用できます

お盆期間中の8月13日(木)～15日(土)も通常通り利用できます。ごみを直接持ち込む場合は、降ろしやすいように燃やすごみ・燃やさないごみに分別し、マスクを着用した上で必要最低限の人数で搬入してください。

● 受付時間

午前8時30分～午後4時

☎ 村上環境テクノロジ(株)工

コパークむらかみ ☎内線60・

2430)



マチイロ

スマホでいつでもどこでも「市報むらかみ」が見られる「マチイロ」アプリを右のQRコードからダウンロード!



村上市 ⇄ 新潟市 「高速のりあいタクシー」運行中

新潟市内の病院5カ所へ「行き2便」「帰り2便」を運行しています。通院だけでなく、買い物にも便利な「高速のりあいタクシー」をぜひご利用ください。

運行日 平日（土・日曜日、祝日は運休）

出発時間

行き（村上市発）午前6時30分、午前11時30分

帰り（新潟市発）午前9時20分、午後2時

※乗降場所ごとの時間はお問い合わせください

定員 9人（先着順・完全予約制）

運賃 800～1,000円（片道）

※小学生以下、障がい者は半額

予約受付 ㈱瀬波タクシー ☎53-2187

受付時間 午前9時～午後5時

※ご利用予定日の10日前～前日までに、電話で申し込んでください

☎ 自治振興課公共交通係（市役所本庁☎内線5131）

特別障害者手当・障害児福祉手当を支給します

在宅の障がい者や障がい児に支給する手当で、支給を受けるには申請が必要です。受給資格や申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

【特別障害者手当 月額27,350円】

対象：20歳以上で、精神または身体に著しい重度の障がいがあり、日常生活で常時特別の介護を必要とする人

【障害児福祉手当 月額14,880円】

対象：20歳未満で、精神または身体に著しい重度の障がいがあり、日常生活で常時介護を必要とする児童

支給月 2・5・8・11月

その他 身体障害者手帳や療育手帳などがない場合でも申請できますが、障がいの状態によっては支給対象とならない場合があります。

☎ 福祉課福祉政策室（市役所本庁☎内線2322）

または各支所地域振興課地域福祉室

8月16日(日)

お盆の供物収集を行います

●供物の収集場所

▼イコボヤ会館駐車場

▼岩船岸見寺町地内

(岩船漁協前)

※立て看板で表示

▼岩船下浜町地内

※立て看板で表示

●収集時間

午前5時30分～8時

●収集方法 指定ごみ袋に入れるか、処理券(シール)を貼って出してください。

●その他

収集は、燃やすごみだけです。

☎ 環境課生活環境室

(市役所本庁☎内線3311)

第2回 村上市地域公共交通活性化協議会を開催します

市の公共交通のあり方について検討します。協議会は一般公開していますので、傍聴したい人はお気軽にお越しください。

●とき

8月28日(金) 午後2時～

●ところ マナボート村上

☎ 自治振興課公共交通係

(市役所本庁☎内線5131)

はかり検査が実施されます

取引または証明に使用する「はかり(計量器)」については県知事が行う定期検査を受ける必要があります。対象者には検査日の約2週間前に(社)新潟県計量協会から案内はがきが届きますので、忘れずに検査を受けてください。

また、現在使っているはかりが検査対象かどうか不明な場合はお問い合わせください。

●検査日 8月31日(月)～9月17日(木)の間の指定された日

☎ 地域経済振興課経済振興室

(市役所本庁☎内線3612)

特別支援学校就学助成金の申請を受け付けます

●対象 公立の盲・聾・特別支援学校に在籍している児童生徒の保護者で、市内に在住している人

●助成額(月額)

▼市内の各学校通学者 3500円

▼市外の各学校通学者 5000円

※10月末(4～9月分)と4月末(10～3月分)に支給予定

●申請期限 8月31日(月)

●申請方法 学校教育課または各市区教育事務所に備え付けの申請書に、必要事項を記入し窓口へ提出してください。

☎ 学校教育課教育総務室 (☎72・6882)

市営・県営住宅の入居申し込みを随時受け付けています

公営住宅は、住む場所に困っている所得の少ない人のための住宅です。

入居については、空室が出た場合に申し込み順ではなく、必要度の高い順に選考して決定します。手続き方法など詳しくは、お問い合わせください。

●12月1日入居予定

▼申込期限 9月30日(水)

▼入居選考日 10月下旬

●令和3年3月1日入居予定

▼申込期限 12月31日(木)

▼入居選考日 令和3年1月下旬

☎ 都市計画課建築住宅室

(市役所本庁☎内線5310)

または荒川支所産業建設課

(☎62・5273)

個人事業税の納税はお早めに

8月11日に納税通知書を送付しますので、納期限までに、忘れずに納付しましょう。なお、納税額が30万円以下の場合はコンビニでも納めることができます。

納期限 [第1期] 8月31日(月)
[第2期] 11月30日(月)

納付場所 最寄りの金融機関、郵便局、地域振興局県税部
その他 預金口座のある金融機関で、口座振替の申し込みができます。詳しくはお問い合わせください。

☎ 新発田地域振興局県税部課税課 (☎0254-26-9024)

今月の納税

納期限は8月31日(月)です

※納税は便利な口座振替で

市県民税 第2期
国民健康保険税 第2期
介護保険料 第2期
後期高齢者医療保険料 第5期

「村上防犯パトロール隊」は地域の安心・安全を守るため活動しています



青色回転灯を装備した12台の車で防犯パトロールを行っている「村上防犯パトロール隊」は、地域の安心・安全な暮らしを守るため、ボランティアで巡回しています。

これからも犯罪のない安心・安全なまちとなるよう、一緒に防犯の輪を広げていきましょう。
☎ 市民課生活人権室 (市役所本庁☎内線2230)

新しい民生委員・児童委員が決まりました(7月1日付け)

●担当区域・氏名(住所地)

【肴町】

小林 照子 氏(肴町)

☎ 福祉課福祉政策室

(市役所本庁☎内線2320)

20歳になったら忘れずに国民年金を納めましょう!

国民年金は、高齢になったときやもしものときの生活を、現役世代みんなで支える仕組みです。20歳以上60歳未満の人は加入が義務付けられており、20歳になると加入したことをお知らせする通知が届きます。

また、学生や所得が一定額以下の人には、支払いが猶予または免除される制度があります。

☎ 新発田年金事務所国民年金課

(☎0254・23・2120)

市民課市民年金室(市役所本庁☎内線2212)

「ばすのーと」を

ご存知ですか?

「ばすのーと」は、お子さんの成長と経過を記録し、情報共有と継続した支援を目的につくられたノートです。

●育ちノート(赤ばす)

母子手帳とともに活用するこ

とで、赤ちゃんから大人になるまでの情報を共有し、総合的に成長を捉えることができます。

出生時に配布される「子育て応援ファイル」に入っています。

●支援ノート(青ばす)

アレルギーやてんかん、発達障がい、その他の疾患をお持ちのお子さんがスムーズな支援を受けられるようにするものです。

これを活用することで、「気をつけなくてはならないこと」などを毎回説明することなく、正確な情報を相手に伝えることができます。

●その他 配布を希望する人は、お問い合わせください。

☎ 福祉課福祉政策室(市役所本庁☎内線2321) または各支所地域振興課地域福祉室

柔道整復師(接骨院・整骨院)の施術を受けられる人へ

次の場合は保険証が使えず、全額自己負担となります。

▼骨折、脱臼の施術

(医師の同意がない場合)

▼日常生活の単純な疲労や凝り、腰痛、体調不良など

▼スポーツなどの筋肉疲労や

筋肉痛

▼神経痛、リウマチ、五十肩、

関節炎、ヘルニアなどの凝りや痛み

▼同時期に病院などでも同じ箇所を治療している場合

▼脳血管疾患後遺症などの慢性病や症状の改善がみられない長期の施術

☎ 保健医療課国保室

(市役所本庁☎内線2411)

上下水道工事は市指定の工事事業者、工事店にご依頼を

宅内の給水装置(上水道)と排水設備(下水道)は、市から指定された工事事業者および工事店で行う必要があります。

宅内の水周りにトラブルがあった場合や新設、改築、廃止の工事を行う場合は、市ホームページなどで工事事業者が「指定給水装置工事事業者(上水道)」または「排水設備等指定工事店(下水道)」であることを確認してから、修理や工事の依頼をしてください。

☎ 上下水道課業務室

(☎66・6190)

令和2年度村上市成人式を延期します

8月15日(日)に予定していましたが、新型コロナウイルス感染症感染拡大予防の観点から延期とさせていただきます。

延期後の開催日は、令和3年1月11日(月・祝)を予定していますが、感染症の状況により、開催方法を変更する場合があります。また、今後の情報については、市ホームページなどでご確認ください。

☎生涯学習課社会教育推進室 (☎53-2446)

用水路やため池での水難事故を防ぎましょう

用水路やため池は、これから農作業で水をたくさん使用するため、水量が増えて危険です。子どもたちが近くで遊ばないように、また、高齢者が不用意に近づかないように、地域の皆さんからも声かけをお願いします。

☎農林水産課農業振興室

(市役所本庁 ☎内線3511)

海水浴を安全に楽しむために

海水浴で起こる事故のほとんどは、自分たちの心構えで防ぐことができます。

次のことを守って、海を安全に楽しみましょう。

- 指定された海水浴場で、指定された期間に泳ぐ

- 小さな子どもから目を離さない
- 急な深みや離岸流に注意する
- 波の高い時には海に近づかない
- お酒を飲んだら泳がない、海中転落に注意する

- 「せつかく来たから少しくら」と言っても無理をしない

☎第九管区海上保安本部 海の安全推進室 (☎025・2

85・0118)

消防用設備などの点検・報告をお願いします

防火対象物の関係者は、消防用設備などが、いざという時に確実に作動し機能を発揮できるように維持管理しなければなりません。そのため、定期的に点検し、結果を消防長または消防署長に報告する義務があります。

●点検

- ▼機器点検 6月ごと
- ▼総合点検 1年ごと

●消防機関への報告

- ▼特定防火対象物 1年ごと
- ※飲食店、物品販売店、病院、老人ホームなど

- ▼非特定防火対象物 3年ごと

☎消防本部予防課予防係

(☎53・7222)

食中毒に気をつけましょう

気温が高い時期は細菌が繁殖しやすくなり、食中毒が多発します。次のことに注意して、家庭での食中毒を予防しましょう。

- ・刺身などの生ものは最後に購入し、保冷しながら持ち帰り、帰宅後はすぐ冷蔵庫に入れる
- ・調理する前にせっけんを使って手を洗う

- ・肉や魚に使ったまな板、包丁などは洗剤を使ってよく洗う
- ・食品(特に肉類)は、中心部まで十分に加熱する
- ・調理済み食品は冷蔵庫で保管し、なるべく早く食べる
- ・少しでも悪くなったと思ったら食品は、食べない

☎村上地域振興局健康福祉部

(村上保健所)衛生環境課(☎53・8371)



自衛官候補生を募集します

- 資格 18歳以上33歳未満の人
- 第1試験日 9月25日(金)～27日(日)までの間の指定する日

●受付期間

8月3日(月)～9月14日(月)

- その他 詳しくは、自衛官募集ホームページをご覧ください。

☎自衛隊新潟地方協力本部新

発田地域事務所(☎025

4・26・5619)

住まいのリフォームで気分転換
障子・襖・クロス・畳・カーテン

まずはお気軽にご相談下さい(^^)

☎0120(52)5748

株式会社 富中産業 〒958-0852
http://tominaka.com 村上市南町 2-6-48

〈有料広告〉

E★HOUSE

有限会社 大野建築

村上市岩船三日市7-33



TEL 0254-56-7986

住まいのリフォーム お気軽にご相談ください!

〈有料広告〉

目指せ！無事故・無違反100日間「安全運転・チャレンジ100」参加チーム大募集

ドライバー5人1組でチームを組み、100日間無事故・無違反を目指します。達成したチームにはもちろん記念品が贈られるほか、抽選で旅行券や温泉宿泊券などの豪華景品が当たります。

募集期限	8月31日(月)	実施期間	9月23日(水)～12月31日(木)
参加資格	運転免許証を有し、県内に居住または通勤・通学する人 ※過去の違反や事故歴の有無、自家用車・営業車の運転別は問わず、年齢制限もありません		
募集対象	家族・友人・職場の仲間など5人1チーム ※同じ人が2チーム以上で参加することはできません		
申込方法	市民課または各支所地域振興課市民生活室、警察署、交通安全協会などに備え付けの申込書（振込用紙）に必要事項を記入の上、参加費を郵便局の窓口で振り込んでください。		
参加費	1チーム1,000円（参加費の一部は新潟県交通遺児基金に寄付されます）		
申込先（送付先）	〒950-8570 新潟市中央区新光町4番地1 新潟県県民生活・環境部県民生活課交通安全対策室内新潟県交通安全対策連絡協議会 「安全運転・チャレンジ100実行委員会事務局」（☎025-280-5136）		
その他	65歳以上の人を対象とした「いきいきクラブ・チャレンジ100」の参加者も募集しています。詳しくは、いきいきクラブ・チャレンジ100実行委員会事務局（☎025-285-3755）へお問い合わせください。		

問 市民課生活人権室（市役所本庁☎内線2232）または各支所地域振興課市民生活室

村上市美術展覧会（市展）と村上市文化展の作品を募集します

●とき
10月31日(土)～11月3日(火・祝)

●ところ
村上体育館2階

●応募資格
15歳以上の人
※中学生を除く

●美術展 審査員【田中百合子氏（日本画）、宮下正孝氏（洋画）版画、佐藤公平氏（彫塑・工芸）、樋口志保氏（書道）、弓納持福夫氏（写真）】

●文化展 作品の審査はありません。市展の各部門や規格に当てはまらない作品などを募集します。

※市内の中・高校生を対象にアニメイラスト展の作品も募集します

●申し込み
10月1日(木)～15日(木)の間に持参、郵送、FAXまたはメールで出品申込書を提出してください。

※開催要項、出品申込書は教育情報センターにあります。また、市ホームページからモダンロードでもダウンロードできます。

問 ☎958-0854

田端町4-25 生涯学習課
文化行政推進室（☎53-7511、FAX 52-4133、メール bunka@city.murakami.lg.jp）

市町村立学校の臨時教職員の登録者を募集しています

小・中学校の正規教職員に欠員が生じた場合の臨時教職員を募集しています。

●募集職種
講師、助教諭、養護助教諭、栄養士、事務員

●その他
応募資格や登録方法など詳しくは、下越教育事務所ホームページをご覧ください。また、スマートフォンからでも簡単に登録できます。

問 下越教育事務所学校支援第1課（☎0254-27-9165）

情報ひろば

教育情報センター ☎537511

なつやすみアニメ上映

●とき
8月10日（月・祝）
～16日（日）

午前10時30分～11時15分
午後1時30分～2時15分

●ところ
視聴覚ホール

●定員
50人（先着順）

●入場料
無料

●上映作品
まんが日本昔ばなし

ありがとうございますを伝えるお葬式 **家族葬**

ベルホール 倉庫屋 村上

村上市仲間町 600-3 **家族葬ホールもごさいます（20名まで）**

☎0120-04-4449

TEL 0254-(52)-1101

お葬式事前相談の方、
ホール使用料5万円を無料にてご提供致します。



村上市にお住まい・お勤めの方であれば


“みんなが使える”

八ろうきん 村上支店

村上市小国町4番7号 TEL.0254-52-1251

パソコン スマートフォン から

簡単にローン仮申込ができます。新ろうきん 検索



<有料広告>

<有料広告>



総合文化会館のピアノを
一般開放します

音響反射板を設置したホール
でピアノ（スタインウェイD・
274）の練習ができます。

●とき 8月19日(水)～27日(木)
午前9時～午後9時
※1人1日1時間

●ところ

総合文化会館 大ホール

●料金 無料

●問 総合文化会館

(☎72・6700)



下越サポステ出張相談を
開催します

下越サポステーションでは、
個々の悩みに合わせた就職
に関する出張相談を行っています。
また、相談以外にも面接対
策や履歴書の添削も行っていま
すので、お気軽にお問い合わせ
ください。

●とき 8月17日(月)・24日(月)

午後1時30分～3時30分

●ところ

八ローワーク村上 2階

●対象 15～49歳のお仕事をし
ていない人

●その他 事前に予約が必要です。

●問 下越地域若者サポステ
ーション村上常設サテラ
イト (☎50・1553)



たてこし軽トラ市を開催します

●とき 8月9日(日)

午前9時～11時30分

●ところ JAにいがた若船旧
北部営農センター駐車場
(小川小学校向かい)

●内容 農家直送の新鮮野菜や
果物、手作り品、舘腰まち協
名物「半ごろし焼き」などの
販売、ガラポン抽選会など

●問 朝日支所地域振興課自治振
興室 (☎72・6881)



村上市介護予防事業 「男前！健康運動教室」(全20回)

男性の皆さん、自分に合った運動や食生活を見つ
てみませんか。

●とき 9月4日～令和3年2月12日の毎週金曜日
午後1時30分～3時

●ところ 村上体育館 ほか

●内容 トレーニングマシンで有酸素運動、自宅でき
る筋トレ、栄養指導など

●対象 65歳以上の男性

●定員 15人(先着順)

※新規参加者優先

●参加費 無料

※トレーニングマシン講習会を受けていない
人は講習料1,000円

●持ち物 運動靴、タオル、飲み物

●問 8月25日(火)までにウェルネスむらかみ
(☎52-6311)へ



離乳食赤ちゃん教室

●とき 8月24日(月) 午前10時～正午
[受付] 午前9時45分～

●ところ 村上農村環境改善センター

●対象 令和元年12月・令和2年1月生まれの
乳児とその保護者

●定員 20組(先着順)

●内容 ①講話(完了期までの離乳食の進め方、
生活リズムなど)
②個別相談
・食事について
・育児について
・歯とお口について



●参加費 無料

●問 8月17日(月)までに保健医療課健康支援室
(市役所本庁☎内線2441)へ

市報むらかみや市ホームページに 有料広告を掲載してみませんか?

申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧
になるかお問い合わせください。

●問 企画財政課企画政策室
(市役所本庁☎内線3234)



通い

泊まり

訪問

《小規模多機能型居宅介護》

3つを組合せた介護事業
職員は思いやりをもって、
介護は責任をもって
対応いたします。
安心してお任せ下さい。



株式会社 慎鍋

NPO法人 みんなの家

村上市山居町2-5-44

村上市下鍛冶屋575-29

TEL 0254-50-7655

TEL 0254-62-5717

〈有料広告〉

「総合型スポーツクラブ」のイベント・講座のご案内

希楽々

問申 (☎66・8119)

アフタースクール 園児コース

●とき 9月4日～12月18日まで

の金曜日(月3回)

午後4時30分～5時30分

●ところ 神林総合体育館

●対象 年中・年長児

●定員 20人(先着順)

●参加費(1カ月) 1500円

●申し込み 8月24日(月)まで

よるとれ!(全10回)

ストレッチポール・セラバンド

●とき 9月7日～11月30日まで

の毎週月曜日

午後7時～8時

●ところ 神林総合体育館

●参加費 会員 2500円

非会員5000円

●申し込み 随時受け付けます

キッズハワイアンダンス

●対象・とき

▼園児 土曜日(月2回)

午前10時～11時

▼小・中学生 木曜日(月2回)

午後7時～8時

●ところ 神林総合体育館

●参加費(1カ月) 1000円

※無料で1回体験ができます

●申し込み 随時受け付けます

ウェルネスむらかみ

問申 (☎52・6311)

さわやかエアロビック 2期

●とき・ところ

「初級コース 10回」

8月17日～11月9日の月曜日

村上体育館

「中級コース 8回」

8月6日～10月15日の木曜日

クリエート村上

※各コース 正午～午後1時

●参加費 会員 2000円

非会員3000円

※1回4000円で参加できます

●申し込み 随時受け付けます

アリーナを自由開放!

「フリースポーツ」

●とき 毎週水曜日

午後6時15分～7時15分

●ところ 村上体育館

●内容 卓球、スロレックなど

●参加費 会員 無料

非会員1000円

※小学生以下は無料です

●申し込み 随時受け付けます

水曜夜はリフレッシュナイト

～卓球、ビーチボールなど～

●とき 毎週水曜日

午後7時30分～9時

●ところ 村上体育館

●参加費(1回) 2000円

●申し込み 随時受け付けます

愛ランドあさひ

問申 (☎72・1445)

ちびっこ運動教室(全8回)

●とき・対象

9月9日(水)・23日(水)

①年中児・小学2年生

午後6時30分～7時20分

②小学3年生～6年生

午後7時30分～8時20分

※9月以降の詳しい日程はお

問い合わせください。

●ところ 朝日総合体育館

●内容 マット運動、とび箱、

ボール運動など

●参加費 会員 2000円

非会員4000円

※1回 会員 3000円

非会員 5000円

●申し込み 随時受け付けます

村上市民野球大会

●とき 9月12日(土)

※予備日 9月19日(土)

●ところ 朝日球場ほか

●対象 中学生以上

●定員 12チーム(先着順)

●参加費(1チーム) 4000円

※高校生以下のみのチームは

3000円

●申し込み 8月28日(金)まで

サンスマイルあらかわ

問申 (☎62・3248)

サッカージュニアユースチーム

「S.C.サンスマイルあらかわ」

●とき 毎週火・水・金曜日

午後7時15分～9時

毎週土曜日 午後1時～3時

●ところ 市内学校、運動施設

●対象 中学1年生～3年生

●持ち物

内履き、タオル、飲み物など

●その他 お気軽に見学や体験

にお越しください。サッカー

未経験者も大歓迎です。

※見学や体験を希望する場合

は、事前にお問い合わせく

ださい

●申し込み 随時受け付けます

さんぽくスポーツ協会

問申 (☎77・2828)

キッズパーク

●とき 8月21日(金)

午後7時～8時

●ところ 山北総合体育館

●内容 まねっこ運動、リズム

運動

●対象 3歳以上の未就学児と

その保護者

●参加費(1組) 3000円

●申し込み 8月19日(水)まで

夏のあそびの森

～スケートパーク体験～

●とき 8月29日(土)

午前9時～11時30分

「出発」午前7時45分

●集合場所 山北総合体育館

●ところ

村上市スケートパーク

●内容 スラックライン・ボル

ダリング・スケートボード体験

●対象 小学生

●定員 10人(先着順)

●参加費 3000円

●申し込み 8月21日(金)まで



新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

特別定額給付金（1人一律10万円）の申請期限は8月11日(火)まで

特別定額給付金の申請期限は、8月11日(火)（当日消印有効）までとなっています。申請がまだ済んでいない人は、給付金の申請手続きを行ってください。

給付対象者 基準日（令和2年4月27日）において、村上市の住民基本台帳に記録されている人

受給権者 給付対象者の属する世帯の世帯主

給付額 給付対象者1人につき、10万円

その他 申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

☎ 村上市新型コロナウイルス感染症コールセンター（☎75-5771）



市公式ホームページ
特別定額給付金

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人一人が感染防止の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

また、マスクの着用などにより熱中症のリスクが高まることから、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」と熱中症予防を両立するポイントをまとめました。

①十分な距離が確保できる場合はマスクをはずしましょう

マスクの着用は、一人一人の基本的な感染対策としてお願いしていますが、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。そのため、高温や多湿の環境下では、熱中症のリスクが高くなる恐れがありますので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、運動などは避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給し、外出時は暑い時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。



②エアコンを使用中でもこまめに換気をしましょう

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス感染症の対策のためには、冷房時でも窓の開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。



③暑さを避けましょう

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限などにより屋内の店舗などにすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動しましょう。



④日頃から健康管理をしましょう

「新しい生活様式」では、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させましょう。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

