

Murakami

市報むらかみ

2020
9
VOL150

数千年に一度の彗星が輝いた今年は
五年に一度の国勢調査の年です

TOPICS

- ②国勢調査を実施します
- ④上下水道料金の改定
- ⑫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



総務省統計局ホームページ
「2020国勢調査総合サイト」



あなたの回答が未来を作る

国勢調査を実施します

国勢調査は、「日本に住む人や世帯」について知ることで、生活環境の改善や防災計画など、わたしたちの生活に欠かせないさまざまな施策に役立てられる大切な調査です。国勢調査へのご協力をお願いします。

●問い合わせ

令和2年国勢調査 村上市実施本部(企画財政課内) ☎53-2111(内線3234)



パソコンやスマホで
いつでも回答が可能



インターネット回答は

9月14日(月)~10月7日(水)



9月14日以降、
調査員が皆さんの
お宅を訪問します



調査票での回答は

10月1日(木)~10月7日(水)



総務大臣が任命し、顔写真入りの調査員証を携行した「国勢調査員」が調査書類の配布や回収などを行います。統計法に基づき調査対象者には回答の義務があります。また、記入していただいた調査票の内容は、厳重に保護されます。

国勢調査とは…

国勢調査は、我が国の人口・世帯の実態を明らかにすることを目的として行われる国の最も重要な統計調査で、日本国内に住んでいるすべての人および世帯を対象として5年ごとに行われます。

令和2年(2020年)に行われる調査は、大正9年(1920年)を第1回として21回目に当たり、実施100年の節目を迎えます。



調査の対象となる人

国勢調査は、令和2年10月1日現在で、日本国内に住んでいるすべての人(外国人も含む)・世帯を対象として、普段住んでいる場所で行います。

10月1日午前0時
までに産まれた
赤ちゃんも対象です！



調査の内容

世帯員について

「男女の別」、「出生の年月」、「配偶者の有無」、「就業状態」、「従業地または通学地」など15項目

世帯について

「世帯員の数」、「世帯の種類」、「住居の種類」、「住宅の建て方」の4項目

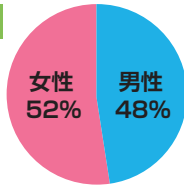
国勢調査でこんなことがわかります

(平成27年国勢調査結果から)

男女別の人口

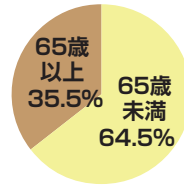
町内や集落の単位で
知ることができます。

男 29,824人
女 32,618人



年齢別の人口

村上市の平均年齢は
……………51.6歳
65歳以上人口…35.5%



調査の結果から得られる人口は、我が国の人口の基本となり、選挙区の区割りや地方交付税の算定基準などに利用されます。

また、さまざまな分類による人口や世帯構成（高齢者のいる世帯など）などの統計は、国や地方公共団体の社会福祉、雇用、環境整備、災害対策などをはじめとするあらゆる施策の基礎データとして利用されます。民間企業などにおいても、さまざまな分野で幅広く活用されています。

手順



9月14日以降、調査員が
皆さんのお宅を訪問し、
調査書類をお配りします。

国勢調査 インターネット回答率 2020 50%を目指します

国勢調査は、インターネットにつながるパソコンやスマートフォンを使い、自分の都合のいい時間帯に回答をすることができます。

回答いただいた情報は、厳重なセキュリティで保護されているので安心です。また、さまざまなコストを減らすことができるやさしい回答方法です。令和2年の国勢調査はインターネット回答率50%を目指しています。

インターネットで回答する

紙の調査票で回答する



調査書類が届いたら「調査票の記入のしかた」をよく読み、黒の鉛筆かシャープペンシルで記入してください。

紙の調査票で回答する場合

- 調査票は機械で読み取りますので、汚さないでください。
- 記入した調査票は、調査員が回収します。許可をいただければその場で内容を確認します。記入漏れなどを確認することで、その後、調査対象者の負担の軽減が図れ、審査もスムーズに進みますので、回収時の内容確認にご協力ください。
※提出は、同封されている封筒での郵送も可能です



ご自宅に調査書類が届いたら、回答サイトにアクセスし、画面の案内に沿って、国勢調査に回答してください。回答はできる限りインターネットでお願いします。

インターネットで回答する場合

- ①アクセスする
ご自宅に調査書類が届いたら、回答サイトにアクセスします。
- ②ログインする
調査書類のなかの『インターネット回答利用ガイド』に記載されている、「ログインID」と「アクセスキー」でログインします。
※このIDとパスワードは各世帯ごとに異なるものですので、使いまわしたり、他の世帯に譲ったりすることはできません
- ③回答する
画面の案内に沿って回答します。最後にパスワードを設定し、送信します。

令和3年10月1日の料金統一に向けて
上下水道の従量料金を改定します



市HP関連ページ

上下水道料金改定のお知らせ

■料金の統一について

上下水道料金の内、基本料金は平成30年4月までに統一を行いました。従量料金は合併前の各地域で異なっていますが、令和3年10月までに統一します。

■新型コロナウイルス感染症対策について

従量料金を統一するため、令和2年10月から令和3年9月までは激変緩和期間とする予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響を勘案し、料金が上がる地域については令和3年9月までは現行料金のまま改定しないこととなりました。

■10月からの料金（一般用）について

令和2年10月使用分からの改定は、統一に向けて料金が下がる地域について実施します。新しい料金は以下のとおりです。

○基本料金 平成30年度までに統一済みです。（現行どおり）

○従量料金 ※従量料金とは、基本水量（～10㎡）を超えた1㎡当たりの単価（税抜き）です

地域	水道従量料金			下水道従量料金	
	種別	旧料金	新料金	旧料金	新料金
村上	全て	現行どおり		現行どおり	
荒川	全て	現行どおり		180円/㎡	167円/㎡
神林	20㎡まで	160円/㎡	140円/㎡	200円/㎡	167円/㎡
	50㎡まで	170円/㎡			
	51㎡以上	180円/㎡			
朝日	全て	185円/㎡	140円/㎡	現行どおり	
山北	Φ20mmまで	現行どおり		現行どおり	
	Φ30mmまで	130円/㎡	127円/㎡		
	Φ150mmまで	150円/㎡			

※山北地域はメーター口径別の料金体系です

※詳しい料金の内容については、市ホームページをご覧くださいか上下水道課業務室までお問い合わせください

■新料金の請求時期について

隔月検針地域の令和2年10月使用分は、令和2年12月に請求となります。

毎月検針地域は、令和2年11月に請求となります。



●問い合わせ 上下水道課業務室 ☎66-6190

マンホール 町をきれいに するとびら
 ~令和2年度 下水道推進標語~



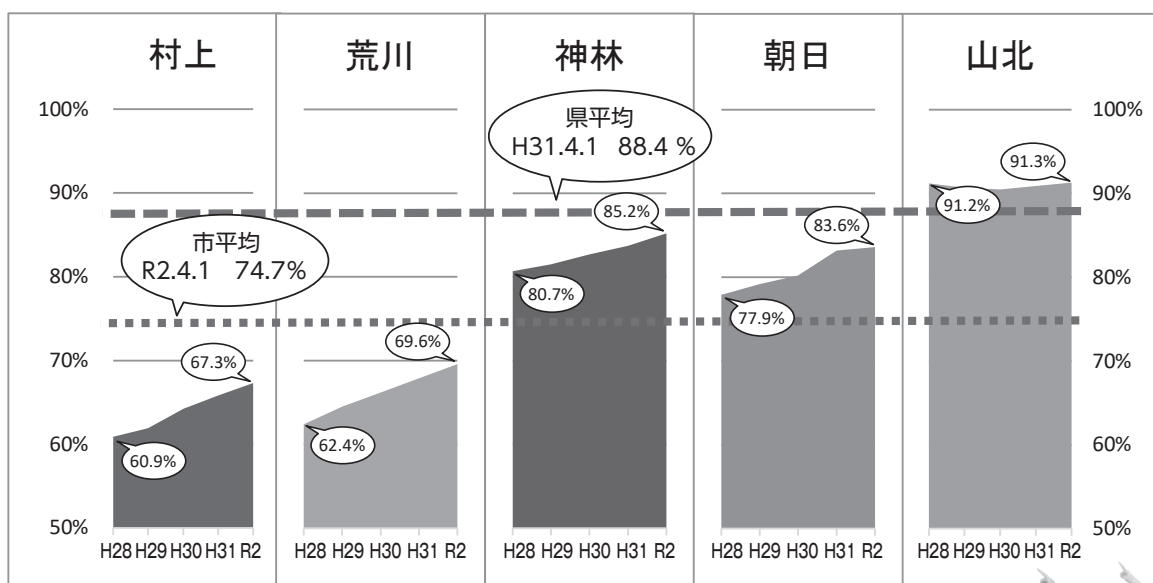
市HP関連ページ

下水道の接続にご理解とご協力を

市の下水道整備率は、97.5%（令和2年4月1日現在）と進み、下水道管渠の整備も完了間近となりました。令和2年4月1日現在の水洗化率（下水道の接続率）は74.7%となっています。

下水道に接続すると道路側溝や排水路などからの悪臭がなくなり、害虫や伝染病の発生を防ぐことができ、公衆衛生が向上します。また、汚水を処理して流すことにより、海や川の水がきれいになります。下水道の大切さをご理解いただき、積極的な下水道への接続をお願いします。

■地域ごとの水洗化率の推移



※各年の水洗化率は4月1日現在の数値



市の「マンホールカード」を紹介

■市のマンホールカード

マンホールカードとは、下水道広報プラットフォームが全国統一規格で作成したコレクションカードで、現在667種類のカードが発行されています。

市では平成29年4月3日から配布を始め、令和元年12月14日に神林地域のマンホールカードが加わり、村上・荒川・神林・朝日・山北地域の5種類のカードを配布しています。

■配布場所

村上：郷土資料館 朝日：道の駅朝日 朝日みどりの里物産会館
 荒川：荒川地区公民館 山北：道の駅笹川流れ
 神林：道の駅神林 道路情報ターミナル

※各地域のカードは各地域の配布場所でのみの配布となっています

■その他

配布時間や在庫状況はホームページでご確認ください。

<http://www.city.murakami.lg.jp/soshiki/139/gesuido-mhcard.html>



●問い合わせ 上下水道課業務室 ☎66-6190



市HP関連ページ

適正な利用を考える機会に

9月9日は「救急の日」です



9月6日(日)~12日(土)までは「救急医療週間」として、救急業務および救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深めていただく期間です。

救急車は緊急性の高い人を搬送します



救急車を呼ぶ前に考えよう



【過去5年管内救急出場件数】

H27年	H28年	H29年	H30年	R1年
2,881	2,960	2,978	3,245	3,179

【過去2年署別救急出場件数】※医師搬送除く

	本署	荒川	神林	朝日	山北	関川
R1年	1,113	580	455	395	301	329
H30年	1,173	553	452	424	297	340

■救急出場の現状

村上市消防本部管内の救急車出場件数は、増加傾向にあり平成30年は3245件、令和元年は3179件と年間3000件を超える出場となっております。

●問い合わせ

消防本部警防課 ☎53・7223



9番通報してください。

緊急性の低い救急要請が増えること、重症の救急要請があっても遠くの署から出場することとなり到着が遅れます。「急な発熱」や「腹痛」などで救急車を呼ぶかどうか迷った場合には、15歳以上は「#7119」、15歳未満は「#8000」の救急電話相談へご相談ください。ただし、意識がない・普段通りの呼吸をしていない・胸痛・呼吸困難・麻痺や言語障害がある場合は迷わず119番通報してください。

■考えてみませんか？ 救急車の適正利用！

救急医療電話相談

県内のプッシュ回線・携帯電話からは

7 1 1 9

ダイヤル回線・IP電話・PHSからは025-284-7119

相談時間 初日(19時~翌朝8時) 相談内容 発熱、腹痛、腰痛、吐き気など急な病気やけが等に関する相談

小児救急医療電話相談

県内のプッシュ回線・携帯電話からは

8 0 0 0

ダイヤル回線・IP電話・PHSからは025-288-2525

相談時間 毎日(19時~翌朝8時) 相談内容 お子さんの急な発熱、けが等に関する相談

署別	配置車両	職員
消防本部・本署	指揮車・タンク車・ポンプ車・救助工作車・化学車・はしご車・災害支援車・高規格救急車・広報連絡車・査察広報車・災害資機材搬送車・消防団本団車・消防団連絡車	67人
救急ワークステーション	高規格救急車	9人
荒川分署	タンク車・高規格救急車・防災学習災害活動車	13人
神林分署	ポンプ車・高規格救急車・査察広報車	13人
朝日分署	ポンプ車・高規格救急車・査察広報車	13人
山北分署	ポンプ車・高規格救急車・査察広報車	13人
関川分署	ポンプ車・高規格救急車・査察広報車	13人

※令和2年12月以降の署別体制

■お知らせ

12月開院予定の新村上総合病院に、市民の命を守る質の高い救急医療サービスを提供するため「村上市救急ワークステーション」を併設し、高規格救急車1台と救急隊員9名を配置して対応します。「村上市救急ワークステーション」の運用に伴い、村上市消防本部・消防署の新体制は次のようになります。

見逃さないで、ストレスサイン

9月は 自殺対策推進月間です



市HP関連ページ



●問い合わせ 保健医療課健康支援室
☎53-2111 (内線2442)

新潟県では9月を「自殺対策推進月間」と定めており、市でも「村上市自殺対策行動計画」に基づき活動をしています。最近では新型コロナウイルス感染症により、経済的な悩みを抱えていたり、新しい生活様式によりストレスを感じたりする人が増えています。過度のストレスはうつ状態を引き起こすため、早めのストレスへの気づき・対応が重要です。

■こころのストレスチェックを しましょう

こころの不調は身体症状として表れることがあります。次のような症状が続いている場合、こころに不調をきたしていると思われるかもしれません。

- ・気分が沈む、憂鬱
- ・気持ちが悪くなる
- ・イライラする、怒りっぽい
- ・理由もなく不安になる
- ・なかなか寝付けない、熟睡できない
- ・食事がおいしくない

ストレスとうまく付き合っていくために、まずはストレスの状態を知ることが大切です。



支援情報ナビ
(内閣官房) サイト



厚労省みんなの
メンタルヘルス総合サイト



■こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に寝る、食べる、着替えるなど、毎日の生活リズムを崩さないように心がけましょう
- ・さまざまな情報を気にし過ぎると、かえってストレスになります。情報を集め過ぎないようにしましょう
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましよう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ち少し整理ができ、楽になることがあります

友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、メールなどを利用するのも良いでしょう



■それでもつらいときは、誰かに相談 しましょう

強いストレスを感じたら、一人で抱え込まず相談することが大切です。

「相談する」ことが恥ずかしい「相談しても解決にならない」などと考える人もいるかもしれませんが、あきらめないで相談しましょう。

相談先に迷ったら下記にご連絡ください。

相談内容	相談先	電話番号	受付時間
労働に関する こころの不調	働く人の 「こころの耳相談電話」	0120-565-455 (通話無料)	月・火曜日：午後5時～10時 土・日曜日：午前10時～午後4時
こころの不調	新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025	毎日24時間
	よりそいホットライン	0120-279-388 (通話無料)	
	新潟いのちの電話(村上)	53-4343	毎日24時間
	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	村上：53-3364	平日：午前8時30分～午後5時15分
		荒川：62-3104	
神林：66-6113			
福祉なんでも相談	朝日：72-6887	75-8941	
	山北：77-3113		
福祉なんでも相談	福祉課総合相談係	75-8941	



ステイホームで増える在宅での買い物 返品・キャンセル要綱は事前に確認!

密を避け、ネット通販などで「おうち時間」を有効活用する人がいると思いますが、トラブルにならないために、お店からの情報を収集するチカラを身に付け、かしこく通販を利用しましょう。



ネット通販やテレビショッピングでは
クーリング・オフはできません!

皆さんもクーリング・オフという言葉を知っていると思いますが、最近、「おうち時間」を利用して、ネット通販を利用する人が増えており、消費生活センターに「購入した健康食品などをクーリング・オフできないか」という相談が寄せられています。

「クーリング・オフ」とは

一定期間の間であれば無条件で申し込みの撤回や契約を解除できる法律制度です。

「クーリング・オフ」が適用される販売とは

- 【訪問販売】
自宅などに営業者が訪問して商品などを販売する方法
- 【電話勧誘販売】
自宅などに営業者が電話して商品などを販売する方法

など、相手から勧められて決めた契約に適用されます。(個人消費者のみ)

通信販売やテレビショッピングなど、自分で十分に考えてから注文できるものについては、クーリング・オフによる無条件契約解除は適用できません。

ネット通販・テレビショッピングなどでも返品できる場合がありますが、販売店独自の「返品特約」によって返品受け付けをしているものなので、すべてのお店で同じように返品できるわけではありません。購入前にキャンセル方法や返品方法を確認する必要があります。

ネット通販ではページ内の内容をよく読み、テレビショッピングで注文する際は、気になる点を電話のオペレーターに質問するようしましょう。



通信販売やテレビショッピングなどは、クーリング・オフによる無条件契約解除は適用できません

村上市にも消費者被害専門の相談員がいます

通信販売は依然としてトラブルが多くなっています。対応が早ければ早いほど、解決への選択肢が多くなります。通信販売での商品に『おかしいな、こまったな…』と思ったら、すぐに消費生活センターにお問い合わせください!

「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 局番なしの188(い・や・や)からもおつながりできます。

糖尿病注意報発令中

運動で糖尿病予防

今回は健診の血液検査で分かる血糖コントロール指標についてお伝えしました。今回は運動についてお伝えします。

●問い合わせ

保健医療課健康支援室

☎53-2111 (内線2440~2443)



平成31年度の特定健診受診者の標準的な質問票結果によると、週2回以上運動習慣がある人の割合は38・5%でした。年齢が若いほど運動習慣がある人の割合は低い傾向にあります。(図1)健康むらかみ21計画(第2次改定)で定めた目標値である50%にはどの年代も届いていない状況です。

■運動の効果

運動をすると、血液中にブドウ糖を取り込む作用が高まり、血糖値が下がります。

糖尿病治療ガイドでは、運動は糖尿病治療の基本の一つとして、その効果が示されています(図2)。また、運動は食事と組み合わせることでより高い効果が期待できます。バランスのよい食事と適切な運動を心がけましょう。

■運動時の注意点

- ・治療中の病気になる人は、かかりつけの医師と相談して運動を開始してください。
- ・運動する前に準備運動をしましょう。
- ・軽い運動から始め、少しずつ運動量を増やしましょう。

■どんな運動がいいの？

有酸素運動が効果的です。有酸素運動はウォーキングなど息がはずむ程度の全身運動です。一緒に筋力トレーニングをするとより効果的です。筋肉を増やすことで基礎代謝も上がり、血糖値を下げやすくなります。

■今より10分多く体を動かそう！

いつでもどこでも10(プラス・テン)運動は20分以上続けることが一般的には勧められますが、難しい場合

■仲間と一緒に健康づくり

1人ではなかなか継続できない運動も仲間と一緒に続けられるかもしれません。市内各地区には総合型地域スポーツクラブがありますので、運動開始のきっかけにぜひ足を運んでみてください。また、健診を受けて年に1回は自分の体をチェックしましょう。

※総合型地域スポーツクラブ利用の際には新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください

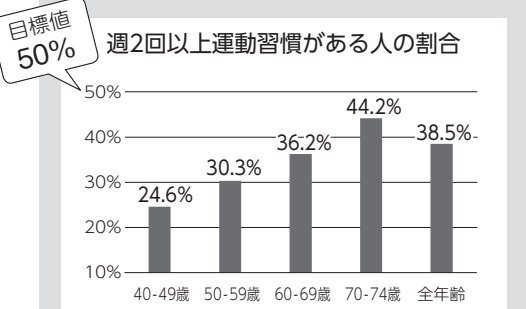


図1 平成31年度村上市特定健診標準的な質問票結果より

【運動の効果】

1. 急性効果…ブドウ糖、脂肪酸の利用が促進され血糖値が低下する
2. 慢性効果…インスリン抵抗性が改善する
3. エネルギー摂取量と消費量のバランスが改善され、減量効果がある
4. 加齢や運動不足による筋萎縮や、骨粗しょう症の予防に有効である
5. 高血圧や脂質異常症の改善に有効である
6. 心肺機能を良くする
7. 運動能力が向上する
8. 爽快感、活動気分など日常生活のQOLを高める効果も期待できる

図2 糖尿病治療ガイド2018-2019 一般社団法人日本糖尿病学会 編・著より

目標値 50%



7/19

子どもたちが健やかに成長できる社会をつくりたい フードバンクさんぽく設立総会（さんぽく会館）

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品の数々。それら
を必要とする家庭などに届けることで、子どもたちが健やかに
成長できる地域社会づくりを目指し「フードバンクさんぽく」
が設立されました。

府屋集落在住の工藤いく子さんが発起人となり、知り合い
に声をかけメンバーを集めました。

9月には、空き家を活用した事務所兼地域の居場所を開設
し、活動を本格化させるそうです。

工藤さんは、「支援を必要としている人はたくさんいるは
ず。これからそのような人たちの把握に努めていきたい」と
語っていました。



▲フードバンクさんぽく設立総会の様子

7/21

よく笑って認知症予防！ むらかみ出前講座「認知症を知ろう！」（名割集落）



▲受講者に、認知症サポーターリングを配布しています

名割集落で、むらかみ出前講座「認知症を知ろう！」が開催さ
れ、約20人が参加しました。

講座の冒頭には、地域おこし協力隊で元力士の臥牛山朝猛さん
から、足腰に負担のかからない歩き方や物の拾い方、ストレッチ
などを教わり、その後、認知症について理解を深めました。

認知症予防として大切な事は「会話をする事」や「笑うこ
と」など、人とのコミュニケーションをとる事だそうです。コロ
ナ禍で、人とのコミュニケーションが取りづらい状況下ですが、
近所同士の声かけなどは大事にしたいものですね。

7/27

塩谷地区の地域環境保全活動に北陸地方整備局長表彰 令和2年海事関係功労者表彰（ANAクラウンプラザホテル新潟）

平成23年度より毎年1回、塩谷海岸の清掃奉仕活動として
地域の環境保全に取り組んでいる塩谷地区が、海事関係事業
などで多年にわたり功績のあった個人・団体を表彰する「令
和2年海事関係功労者表彰」において、国土交通省北陸地方
整備局長の表彰を受けました。

代表で表彰を受けた瀬賀秀雄さん(塩谷区総区長)は「区民の
これまでの功績が認められ大変光栄です。旧平林中学校の生徒
たちも、課外授業で長きにわたり海岸清掃活動を続けてくれま
した。これからも地域の宝であり、憩いの場でもある塩谷海岸の
環境美化活動に努めていきます」と話し、関わってくれた全て
の人への感謝と、今後も取り組みを続けていく決意を語りました。



▲表彰を受ける塩谷区総区長の瀬賀秀雄さん

8/2

能装束・能面がズラリ

「大須戸能」能装束・能面の虫干し一般公開(大須戸集落)
蝉も元気に鳴く快晴の中、大須戸能の能装束、能面、小道具など
の虫干しが行われ、一般公開されました。

大須戸能保存会の会長宅の立派な縁側に干された装束を見ると、
現代からタイムスリップしたような気分になり、日本の伝統文化の
美しさを感じることができました。

大須戸能は、新潟県無形文化財にも指定されており、様子を見に
来た集落の人も、誇らしげな表情で見入っていました。



▲風に吹かれる能装束と能面

村上景観づくり

美しい景観を 後世に引き継ぐために



景観には、海や川、山などの自然が生み出す景観や、歴史的な建造物や町並みが創り出す景観があり、お祭りなど心に残る風景も景観の一つです。

これらの景観は、それぞれ異なる自然条件や歴史の中で築かれてきた地域固有の財産であることから、市では、「村上らしい景観」を後世に継承するまちづくりを進めています。

景観を守る

昔の面影が残る町家などの歴史的な建造物を壊さず残すことは、歴史的な町並み景観の保全につながります。

また、街路樹や生垣の剪定などの美化活動も、美しい景観を保全するための大事な景観まちづくりの一つです。

景観計画重点地区の旧武家町地区では、申請のあった生垣所有者に対して、剪定のためのごみ袋引換券を配布しており、生垣の保存に努めています。

『景観を守る』取り組み



街路樹剪定による美化活動
(村上地域まちづくり協議会)



旧武家町地区の生垣

村上らしい景観を後世に

景観を創る

「村上らしい景観」を後世に継承するには、景観を守るとともに創り出すことも必要です。

歴史的な町並み景観を創り出すには、町並みを構成する個々の建物が、昔の面影を残す古い町家などに調和した外観にすることで歴史的な町並みを創り出すことができます。

景観計画の重点地区では、村上らしい景観を残すために、建築物の外観の変更をする際の支援制度も設けています。

『景観を創る』取り組み



改修前



改修後

町並みに調和した建物の修景

ご協力をお願いします

景観の保全や景観づくりには、長い年月が必要です。地域の景観がさらに魅力あるものとなるためには、一人一人が主役となり、事業者や行政と協働で景観づくりに取り組むことが大切です。皆様のご理解とご協力をお願いします。

また、歴史や文化、風土などの特色を残している地区では、村上らしい景観を残すために、建築物の外観の変更をする際の支援制度も設けています。基準などの詳細については、お問い合わせください。

●問い合わせ 都市計画課建築住宅室 ☎53-2111 (内線5311)



市HP関連ページ



シリーズ⑥ 私が輝く職場

今月号は透析センターと療養病床を併せ持ち、全国でも数少ない慢性維持透析の入院加療が可能な村上記念病院を取材。

村上記念病院の看護奨学金制度を利用し、新潟看護医療専門学校村上校で看護師資格を取得した佐藤さん。今春入職し、現在は、配属された透析センターで患者さんの在宅復帰や身体機能維持のために活躍しています。

協力企業



医療法人 新光会
村上記念病院
(松山204 番地1)
☎52-1229

<http://murakamikin-hp.jp/>



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

一念発起で看護師の道へ

佐藤 美樹さん

(日下・30歳)

■入職して何年目ですか

入職は今年の4月になります。看護学校在学中からアルバイトでお世話になっていました。

■入職のきっかけは?

こちらの奨学金制度を利用させていたいただいたこともあり、看護学校在学中にアルバイトをさせていた時、すごく雰囲気良く、職員同士がとても仲良く感じました。私にも常に声をかけてくれて「きつと良い職場なんだから」と感じたことが一番です。

■看護師になった理由は

以前は介護施設に一年半ほど勤めていたのですが、利用者から「こんな風になるならタバコを止めておけばよかった」という声を聞きました。その声を聞いたときに「看護の方でもっと力になりたい」という思いが生じ一念発起、看護の道を目指してきました。こちらの奨学金のおかげで学業にも専念でき、目指した看護師免許も取得できました。看護師となった今、看護の現場に携わることの幸せを感じています。

■仕事の内容を教えてください

透析センターでの看護業務のほか、安定した透析が維持できるように生活習慣の指導などを行っています。

■こちらに入って良かったことは

人間関係や子育て環境など、全において働きやすい環境です。同じ子育て世代の人も多いのですが、子どもの行事や通院などがあっ

た場合もお互いにカバーし合える、そんな素敵な職場環境です。

■女性として働く職場の環境は

福利厚生がすごく充実しています。今はコロナの影響で行くことが難しいのですが、旅行や映画鑑賞などに補助があったり、がん検診のバスがここに来て勤務中に検診を受けることもできます。隣にある認可保育園きらら(同法人運営)を利用する職員には「子育て応援手当」の支給があり、子を持つ親としては本当に助かります。

■私生活との調整はできていますか

4週5休体制で、透析センターが休みの日曜日と、そのほかシフトでお休みを取っています。勤務時間も午後5時までなので、しっかり子どもとの時間も取れますし、学校行事や急なお休みについても快く相談に乗ってもらえます。

■村上市のおすすめスポットは

鮮魚センターがおすすめ。大好きな岩ガキやサーモン巻など、食べ物も本当に美味しいです。休日は子どもとのランチの定番です。あと、瀬波の足湯もいいですよ。最近では新型コロナウイルス感染症の影響で遠出ができませんが、近場の良いところを再発見しながら楽しんでいきます。

■今後の目標は

まだ入ったばかりで仕事を覚えるのに奮闘していますが、透析の仕事全部一人でやれるようになりたいです。しっかりと一人前になれるように頑張ります。



地域のちからで高齢者虐待を防ぎましょう

～日頃の声掛け・見守りが

早期発見・早期支援につながります～

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出の機会が減り、自宅ですぐ時間が経ちたと思えます。それに伴い、家庭内での精神的ストレスや介護の負担が増えたり、経済的な問題が生じたりすることで高齢者虐待につながる危険があります。

今、地域に目を向け高齢者やその家族が孤立しないよう声を掛けあい、地域ぐるみで高齢者虐待防止に向けて取り組むことが必要です。「何か様子がおかしい」と思った時点で相談していただくことが、早期発見・早期支援につながります。※通報したことによって個人情報が出たり不利益な扱いを受けることはありません

市の現状として、令和元年度の相談通報件数は21件で、うち7件を虐待と判断しました。虐待の理由として、家事と介護を両立させようとしても不慣れなために手を出してしまったりというものが多く、通報のほとんどが警察から受けたものです。自宅や地域で過ごす時間が増えた

9月は「高齢者見守り強化月間」です。近所の高齢者に異変を感じたら小さな気づきでもご連絡ください。



あなたも私もできる！
日頃の声掛け・見守りのポイント

- 普段からのあいさつが大切です。元気がないような時には、率先して声を掛けましょう。
- 「郵便物がたまっている」「高齢者の体に不自然なあざがある」、「介護者が疲れた表情をしている」など変わった様子はないか見守りましょう。
- 家族や介護のことで悩んでいる人がいたら、民生委員や地域包括センターへの相談を勧めましょう。

● 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)



▲防災の取り組みについて説明を聞く参加者

砂山地域は海に面しており、自然災害が発生した際は危険と隣り合わせとなることから、防災に力を入れた地域づくりを進めています。有事の際の備えについて学ぶことにより、自主防災組織や防災士のスキルアップを図り、地域の防災対策の強化を目的とした「研修視察」を毎年行っているほか、「砂山地域合同防災訓練研修」を開催しています。

砂山地域合同防災訓練研修では、自主防災組織の重要性と住民一人一人の防災意識の向上を図ることを目的として、防災に関する



まちづくり協議会通信

No.6

～砂山地域まちづくり協議会～



市HP関連ページ

地域に合った取り組みで防災意識が高い地域を目指して



▲さまざまな意見や考えを学ぶことができました

講話や市の出前講座を活用した「避難所運営ゲーム」「防災ゲーム(クロスロード)」を実践するなど、防災知識を学ぶ日として取り組みを行ってきました。今後は、新型コロナウイルス感染症対策をとりながら、地域に合ったさまざまな取り組みを進めたいと考えています。

● 問い合わせ

自治振興課自治振興室
☎53-2111 (内線5111)

図書館へ行く

新着図書情報

■中央図書館9月の休館日
7日、11日、14日、23日、28日

■中央図書館の開館時間
・火～金曜日 午前9時～午後6時
・土・日曜日、祝日 午前9時～午後5時



◆ヴァルキリー (安生正)



◆ミニライフ (水沢秋生)



◆お昼ごはんのめんレシピー! (まじまりゆつた)



○ねぐせのしくみ (ヨシタケシンスケ)

- ◆ 老いのたしなみ (石川恭三)
- ◆ ああ格差社会 (佐藤秀)
- ◆ やさしい5G (I/O編集部)
- ◆ 都道府県別ご当地ソング大百科 (合田道入)
- ◆ 夏の雲は忘れない (夏の会)
- ◆ 森メトリーの日々 (森博嗣)
- ◆ コロナ黙示録 (海堂尊)
- ◆ 毒島刑事最後の事件 (中山七里)
- ◆ 永遠の夏をあとに (雪乃紗衣)

◆…一般書 ○…児童書

- 世界の植物大図鑑 (サラ・ホゼ)
- 感染爆発 (デイビッド・ゲッツ)
- 5分後に君とまた会えるラスト (エプリスタ)
- キミと、いつか。[14] (宮下恵菜)
- 消えた落とし物箱 (西村友里)
- やとのいえ (八尾慶次)
- かしたつもり×もらったつもり (北村裕花)
- ますくちゃんではばんです (よこみちけいこ)



中央図書館 ホームページ

●問い合わせ 中央図書館 ☎53-7511

豪雨や台風の季節。停電が復旧した後の通電火災にご注意ください

「通電火災」とは停電から電気が復旧することによって発生する火災のことをいいます。近年では、災害などの影響で家屋が被害を受け、停電復旧後に火災に至る場合があります。「通電火災」を防止するため、次のポイントに注意してください。

【停電したら】

- ・避難などで家を空ける際は、ブレーカーを落としましょう。
- ・家電などのスイッチを切り、コンセントからプラグを抜きましょう。



【復旧後】

- ・電気機器などが濡れていないか、配線が損傷していないか確認しましょう。
- ・一度水に浸かってしまった電気機器は、内部が故障している可能性があります。少しでも不安に思ったらメーカーに相談してください。
- ・電気機器の周囲を整頓し、燃えやすい物が接していないか確認しましょう。



●問い合わせ 消防本部予防課予防係 ☎53-7222

市HP関連ページ

庭先の野焼きなら大丈夫? いいえ法律で禁止されています!

畑や庭先で、ごみなどを焼却する「野焼き」は人体に有害なダイオキシン類が排出されたり、煙や臭いが大気汚染や悪臭公害の原因となることから、法律で禁止されています。

枯れ枝や草などはたい肥などに活用するか、燃やすごみとしてごみステーションに出してください。

【野焼きをすると処罰されます】

法律により「5年以下の懲役」もしくは「1千万円以下の罰金」またはこの両方の罰則が科される場合があります。

【例外で認められている焼却】

キャンプファイヤー、左義長（どんど焼き）など。
※煙や臭いがご近所の迷惑にならないようにしましょう



●問い合わせ 環境課生活環境室 ☎53-2111 (内線3311)

市HP関連ページ

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		
來希 (なの)	越中 勇樹	松山
佳苗 (かなえ)	今井 一馬	山辺里
愛菜 (えな)	畠山 竜一	松原町三丁目
空翔 (くうと)	松田 竜樹	上の山
希依 (きい)	新沢 耕輔	山辺里
煌虎 (えいと)	富樫 和希	岩船北浜町
珠莉 (しゅり)	佐藤 将也	肴町
澪和 (みおな)	小池 亨典	三面
あかり	佐藤 友晴	山居町二丁目

氏名(ふりがな)	届出人	町内会名または住所
荒川地区		
史菜 (あやな)	佐藤 正啓	前坪団地
莉愛 (りあ)	近正 孝行	田島
美心乃(みこの)	富樫 光貴	切田

氏名(ふりがな)	届出人	町内会名または住所
神林地区		
英雅 (ひでなり)	山田 英	有明
朝日地区		
善 (ぜん)	相馬 庸平	高根
飛愛 (ひゅうあ)	佐藤 広樹	小揚
希空 (のあ)	岡 勇斗	岩沢
匠 (たくみ)	佐藤 慶太郎	石住
光瑠 (ひかる)	横井 郁弥	下新保
星大流(ほたる)	谷井 幸大	下新保

おくやみ

氏名	年齢	町内会名または住所
村上地区		
桑原 トキ	95	田端町
竹田 久美子	71	瀬波新田町
吉村 政治	101	岩船上町
小田 美彌子	72	岩船三日市
小竹 ユリ	94	杉原
前田 藤策	89	塩町
森本 涼子	89	吉浦
遠山 公夫	65	瀬波浜町
村山 ケフ	85	岩船下大町
富樫 みのり	26	若葉町
工藤 茂吉	90	八日市
山田 二三雄	71	門前
石栗 哲	75	岩船三日市
木村 泰三	76	新町
金子 恒	81	羽黒町
熊倉 順二	84	上の山
三浦 守	87	吉浦
山田 リイ	99	門前
鈴木 秀雄	77	岩船下浜町
小池 正男	91	学校町
中山 美代子	72	堀片
木村 幸	89	高平
高橋 康子	54	松原町四丁目
佐藤 光家	69	柏尾
岡本 イツ子	79	上片町

氏名	年齢	町内会名または住所
荒川地区		
加藤 久美子	80	藤沢
山田 千恵子	83	藤沢
須貝 イク	89	大津
渡邊 和子	75	坂町
近藤 キクイ	95	大津
佐藤 颯	17	荒川松山
近藤 ナミ	94	下鍛冶屋
齋藤 和子	80	荒川松山
津野 タイ	86	坂町
神林地区		
山田 幸太郎	90	有明
鈴木 千鶴子	78	下助測
板垣惣左エ門	97	殿岡
長谷部 貞	84	牛屋
高橋 十二	83	平林
寺澤 トミ子	86	七湊
中山 幸二	72	塩谷
野澤 富美	77	塩谷
矢田 キミ	90	平林
田中 ハナ	87	松沢
竹内 ノフ子	84	新飯田
高野 長一	88	小岩内
瀬賀 隆平	67	福田

氏名	年齢	町内会名または住所
朝日地区		
鈴木 ミイ	90	中原
佐藤 賢	61	布部
齋藤 勝廣	72	猿沢
宇鉄 大博	63	北大平
小田 ユミ	51	布部
遠山 ニツエ	90	高根
板垣 作一	73	高根
森田 ミエ子	82	大場沢
菅井 一榮	87	新屋
本間 イツ子	85	下新保
大滝 サヨ子	71	板屋越
小池 逸子	89	瑞雲
吉村 正悟	95	大場沢

氏名	年齢	町内会名または住所
山北地区		
細野 ハルエ	90	浜新保
齋藤 道子	88	勝木
五十嵐ツネ子	77	大毎
増子 いづみ	49	府屋学校町
渡辺 眞紗子	73	府屋本町
齋藤 豊三	85	府屋浜町
東 幸榮	76	勝木

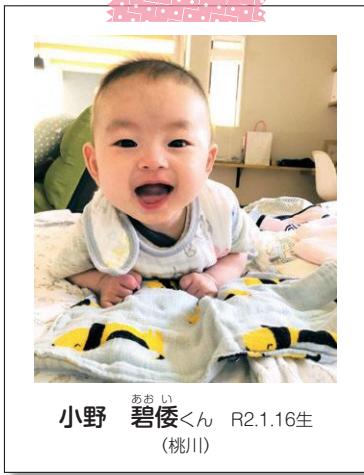
※7月11日から8月10日までの届け出です(敬称略) ※保護者やご遺族などの了承を得て掲載しています

人口と世帯数(8月1日現在)
()内は前月比

人口  28,093人(△26)  30,530人(△34) 計58,623人(△60)  22,690世帯(△3)



室本 蒼梧くん(左) H27.6.4生
楓真くん(右) R2.1.27生
(杉原)



小野 碧倭くん R2.1.16生
(桃川)



集まれ！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)

- 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

QRコードで
アドレス読み取り



増田 湊斗くん R2.2.12生
(田端町)



木村 楓太くん(左) H27.6.6生
瑛太くん(右) R1.9.7生
(緑町三丁目)

むらかみの話題 ワンモアショット!

8/11 歴史文化を感じる店として初回34店舗認定 歴史的風致形成店舗認定制度



▲新店舗「うおや塩引館」前で記念写真

歴史的な活動を後世へ受け継ぐため、村上の歴史的な活動を生業とする店舗などを認定し、市内外にPRを行う歴史的風致形成店舗認定制度において、初回認定店の「うおや塩引館」と「割烹新多久」の事業者へ市長から認定証と標識が手渡されました。

この標識は新型コロナウイルスにより疲弊した飲食店などの支援のため、北越後製材・加工業協同組合から寄付されたもので、歴史的風致形成店舗認定店で掲示されます。

初回認定では村上・荒川・神林地域の合計34店舗が歴史的風致形成店舗に認定されました。

編集後記

▶今月号の表紙は知人からいただいた「ネオワイズ彗星」を撮影した写真です。残念ながら私は見逃したのですが、この彗星は6700年に一度やってくる周期彗星らしく、次の機会に必ず…はどれも無理みたいです。▶某自動車メーカーの車のCMで、天蓋高原で撮影されたベルセウス座流星群の星空が紹介されていました。(一瞬ですが) 今月の中旬には幻想的な細い月と金星の共演が見られそう。今宵、星空を眺めてみてはいかがでしょうか。素敵な天体ショーが見られるかもしれません。(遠山)

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、みのり保育園に通うこの2人!

ゆうまくん

好物 みかん

夢 騎手



ここなちゃん

好物 スイカ

夢 アイドル

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

