

みんなで話し合い、みんなで取り組み、支え合う集落・地域を目指して

# 砂山地域まちづくり新聞

Vol. 29  
2020年  
12月15日号

コロナ禍の中、今年も「お幕場クリーン作戦」を実施しました



10月4日(日)、毎年恒例のお幕場クリーン作戦を実施しました。コロナ禍の中でありましたが、事業実施について会議で検討したところ、今年度は、各集落からの動員や一般募集等は行わずに、運営委員及びお幕場イベント検討部会員のみで行うこととなりました。例年より少ない人数での作業でありましたが、きれいに整備することができました。「継続は力なり」という言葉を大切にして、地域の宝である「お幕場」をこれからも継続して、環境整備を地域で取り組んでいきたいと考えております。引き続き、地域の皆さまのご協力をお願いします。



今年もきれいにすることができました。ご協力ありがとうございました！

# 腎臓を守ろう ～定期的に腎臓の点検もしましょう～

腎臓の専門医に相談すべき人

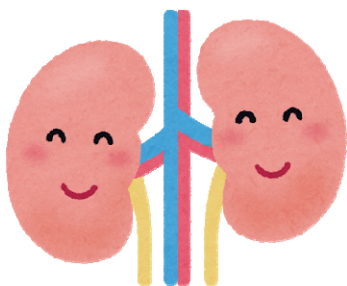
県内30市町村中

H28年度

第1位	粟島浦村	2/21人	3.92%
第2位	村上市	144/4320人	3.33%
第3位	関川村	14/431人	3.25%

平成28年度特定健診結果: 専門医に相談すべき人(県国保連)

市の健診では、腎機能を見る5つの検査(尿蛋白、尿潜血、尿糖、血清クレアチニン、eGFR)を実施しています。eGFRは腎臓がどれくらい老廃物を尿へ排泄する力があるかをみる値です。値が低いほど腎機能が低下しています。



私たち、腎臓は普段目で見ることにはできませんが、常に生きるために働いています。定期的な点検をお願いします。

神林支所地域振興課地域福祉室  
砂山地域担当保健師 千葉 ☎ 66-6113

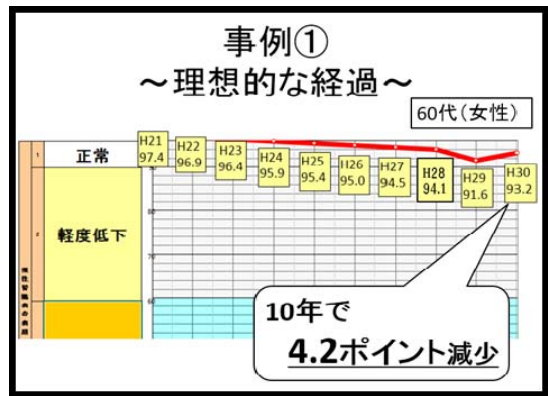
## 村上市税務課からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症感染予防対策として、今年度における市役所での申告相談は**予約制**となります！

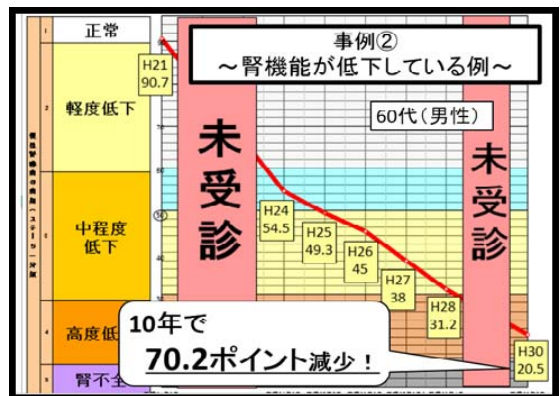
相談予約 令和3年1月15日から  
予約番号 75-5576 (8:30~17:00) 平日のみ

※詳しくは、12月15日号の市報と一緒に配布したチラシ、または市ホームページをご覧ください。

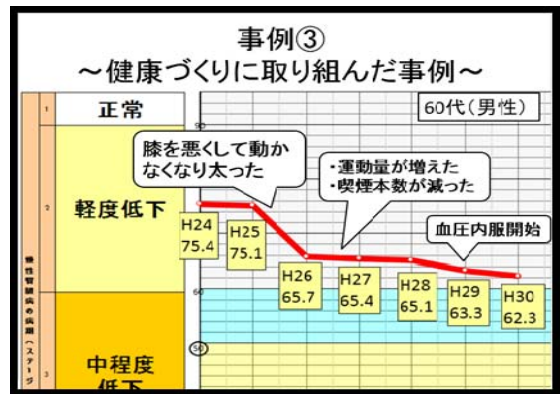
問合せ先 村上市税務課市民税係 ☎ 75-8928 (直通)



eGFRの値の変化を見てみましょう。腎臓が元気な方は10年で5ポイント程しか低下しません。



腎機能が急激に低下する方は、10年で70ポイント近く低下する方もいます。



生活習慣を見直して悪化の速度が緩やかになった方もいます。

- 地域の情報をおよせください。  
ご意見・ご感想・問い合わせ先
- 神林支所地域振興課自治振興室
  - 電話・告知端末 66-6122
  - メール  
k.shinko-chiiki@city.murakami.lg.jp
  - ホームページ URL  
http://www.city.murakami.lg.jp/

村上市のホームページでも砂山地域の活動を紹介しています。ご覧ください。



## 編集後記

世界中に新型コロナウイルスの感染が拡大し、これまでの私たちの取り巻く生活環境が一変して、これまで実施してきた集落における行事や各種イベントなどが思うように実施できない状況へと変わりました。私たちは今後、新型コロナウイルス感染症予防対策を図りながら、各集落と連携して実施可能な事業を進めていきたいと考えています。

結びに、令和3年が皆さまにとって、健康で良い年となりますことをご祈念申し上げます。共にこの難局を乗り越えていきましょう。

皆さん！  
良いお年を！

