



市報

むらかみ

MURAKAMI

No. 12

2009年

3



主な内容

- ごみの出し方が一部変わります…………… 2~3ページ
- 引っ越しのときは手続きを…………… 4~5ページ
- 長寿医療制度からのお知らせ…………… 6~7ページ
- 合併記念 市民文芸入選作品発表…………… 10~11ページ
- お知らせ版

平成21年4月から

ごみの出し方が一部変わります

平成20年4月1日に合併して新たな「村上市」となり、もうすぐ1年になります。

ごみの収集方法については急に変えることは困難であるため、しばらくは旧市町村ごとに収集体制を続けていましたが、段階的に分別する種類やごみの出し方を統一していく方針が決定されています。

この方針に基づき、平成21年4月からは次のとおり、ごみの収集方法を変更しますので、皆様のご協力をお願いします。

●問い合わせ 環境衛生課生活環境室 ☎53-2111 (内線272、273、274)

	これまでは…	4月からは…
村上地区	「アスベストごみ」は分別収集	◎「アスベストごみ」は「不燃ごみ」と一緒に収集します ・「不燃ごみ」と同じ袋に入れて出してください ・「不燃ごみ」のごみステーションに出してください
	「新聞」の収集は、2カ月に1回	◎「新聞」の収集は、毎月になります
荒川地区	大きさが80cm×50cm×40cm以内のごみ指定袋に入らないごみは、「可燃ごみ」「不燃ごみ」を問わず「中型ごみ」として分別収集	◎「中型ごみ」の分別収集を廃止し、「可燃ごみ」と「不燃ごみ」に分けて収集します ・中型ごみ用処理券を貼って、ごみステーションに出してください
	電球・蛍光灯、体温計・温度計、鏡などは「有害ごみ」として分別収集	◎「有害ごみ」の分別収集を廃止し、「不燃ごみ」として収集します ・「不燃ごみ」と同じ袋に入れて、ごみステーションに出してください
全地区	紙類は、ダンボールや雑誌、チラシ類など、種類ごとに「ひも」で縛って出してください	◎ひも自体が古紙として再利用できる「紙ひも」を使用してください ※村上地区・朝日地区は、すでに「紙ひも」に限定されています

ごみステーションの近くには、車を止めないでください!

ごみステーションの近くに車が止まっていると、ごみ収集時にとても危険ですので、ごみステーションの近くには駐車しないようご協力をお願いします。

できることから始めようーごみを減らす生活を

ごみの減量化につながりますので、次のようなことを実践してください。

●ごみになるようなものは買わない

- ・過剰包装は断りましょう
- ・使い捨ての商品は、なるべく避けましょう
- ・買い替えるときは、古いものを引き取ってもらうようにしましょう
- ・買い物に行くときは、買い物かごや買い物袋を持参しましょう
- ・食品などは必要な分だけ購入し、生ごみを減らしましょう

●「もったいない」という気持ちで、ものを大切にしましょう

- ・使えるものは最後まで使い切りましょう
- ・まだ使えるものは、他の人に譲れないと考えましょう
- ・ほかに使い道がないか考えましょう
- ・修理して使えるものがあれば、修理して長く使いましょう

●ごみとして出さなければならぬときは…

- ・分別を徹底して、市の分別収集に出しましょう
- ・生ごみは堆肥化して、有効利用しましょう
- ・(生ごみ処理機の購入補助制度があります)
- ・生ごみを「可燃ごみ」として出さなければならぬときは、よく水切りしましょう

●資源循環型社会のために

- ・リサイクルされた再生品や、エコマークなどのついた商品を使いましょう。
- ・せっかく分別して出しても、リサイクルされた再生品が売れなければ、資源の循環にはなりません。

環境キャラクター
「環境戦隊ムラカミエコファイブ」



サーモンレッド

浄化槽の維持管理を行いましょ

浄化槽は、トイレからのし尿や台所などから出る家庭排水を微生物の働きなどできれいにするものです。浄化槽がいつも汚水をきれいにするためには、管理・点検が不可欠で、浄化槽法では浄化槽を使用(管理)する人に対して維持管理が義務付けられています。

○浄化槽の維持管理

①保守点検

浄化槽の付属機器の点検や汚水をきれいにする役目の微生物を管理することを行います。清掃と併せて保守点検業者が行うことが一般的です。

②清掃

槽内にたまった汚泥を引き抜くことをいいます。

③法定検査

【7条検査】

浄化槽が正しく設置され、しっかりと管理・点検されているかを確認する検査です。(浄化槽を設置してから初めて行われる検査です)

【11条検査】

浄化槽がしっかりと管理・点検されているかを確認する検査です。(7条検査の後、毎年1回定期的に行われる検査です)

浄化槽の維持管理を行わないと、悪臭などで近隣の人に迷惑をかけるだけでなく、大切な川や海を汚す一因となります。浄化槽のことを正しく理解し、定期的に維持管理を行いましょ。

●問い合わせ 村上保健所衛生環境課 ☎ 53・8371

引っ越しのときは手続きを

春先は進学、就職、転勤などによる引っ越しが多くなる季節です。1年以上住所が変わるときは、さまざまな手続きが必要になりますので、忘れずに行ってください。また市では、窓口が混雑する3月31日(火)、4月1日(水)、2日(木)の3日間、本庁・支所の窓口業務を夜7時まで延長します。(5ページ上段囲み参照) どうぞご利用ください。

住所の異動届けは 14日以内に

学生や単身赴任している人も、1年以上家族と違う場所ですら暮らす場合は、実際に居住する住所地に住民登録をする必要があります。住所を異動しても成人式などは地元で参加できませんが、異動手続きを怠ると適切な住民サービスが受けられなくなる場合や、異動手続きの指導を受ける場合があります。

住所や世帯主が変わったとき(下表参照)は、本庁市民課・各支所市民生活課・各連絡所窓口で手続きしてください。また、国民健康保険や介護保険・年金などの手続きも忘れずをお願いします。

■問い合わせ

市民課市民係
☎ 53・2111 (内線282)
または各支所市民生活課

こんなときに届け出が必要です	届出期間	届出人	届け出に必要なものなど
転入届 市外から引っ越してきたとき	住み始めてから14日以内(引っ越し後)	本人または世帯主、世帯員	①届出人の印鑑 ②国民健康保険や後期高齢者医療保険、介護保険などの保険証や医療費助成受給者証など ③国民年金手帳 ④転出証明書(転入時) ⑤届出人の免許証など、本人の身分証明書
転居届 市内で引っ越しをしたとき			
転出届 市外へ引っ越しをするとき	転出前		
世帯変更届 世帯の代表者が変わるとき	変わってから14日以内		

※住所の異動届や証明書の交付は、土・日曜日、祝日や市役所開所時間外に対応することはできませんので、ご了承ください

自動車・バイクの手続き

自動車税や軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。

他人への譲渡や廃棄をした場合、引っ越して住所が変わった場合などは3月中に変更の手続きを行わないと以前の登録のまま課税されます。

手続きは早めにお願います。

■手続きおよび問い合わせ

○自動車・二輪の小型自動車
北陸信越運輸局新潟運輸支局
☎ 050・5540・2040

○原動機付自転車・小型特殊自動車・ミニカー
税務課管理係 ☎ 53・2111
(内線212、213)

または各支所市民生活課税務係

○軽自動車

全国軽自動車協会新潟県事務取扱所
☎ 025・275・5704

窓口が混雑する3日間 3月31日(火)・4月1日(水)・2日(木)は本庁・各支所では次の業務を、午後7時まで延長します(各連絡所は除く)

- 市民課** 戸籍・住民票などの証明書の発行、印鑑登録、住所の異動届、国民年金の加入・喪失の届け出、パスポート申請など
※住民基本台帳ネットワーク関連、公的個人認証サービスの業務は行いません
- 保健医療課** 国民健康保険、後期高齢者医療保険の加入・喪失の届け出、母子手帳の交付など
- 介護高齢課** 介護保険の異動関係届など
- 社会福祉課** 児童手当、医療費助成などの受け付け、障害者手帳などの受け付け
- 税務課** 所得・課税証明(申告していない人は発行できない場合があります)、扶養証明書、営業証明書、評価額証明書、納税証明書、資産証明書、軽自動車税納税証明書(車検用)、名寄帳の写しの発行など
- 各支所** 上記と同じ業務を行います

国民健康保険の手続き

保険証の切り替えが必要な人は忘れずに届け出をしてください。

●国保に入るとき

こんなとき	手続きに必要なもの
職場の健康保険をやめたとき	印鑑、職場の健康保険をやめた証明書、厚生年金等受給者は厚生年金証書など
職場の健康保険の被扶養者から外れたとき	印鑑、被扶養者を抹消された証明書または、抹消された保険証

●国保をやめるとき

こんなとき	手続きに必要なもの
職場の健康保険に加入したとき	印鑑、国保と職場の健康保険の両方の保険証
職場の健康保険の被扶養者になったとき	(職場の健康保険証が未交付のときは、加入したことを証明するもの)

■問い合わせ

保健医療課国保係

☎ 53・2111

(内線252、253)

国民年金の手続き

国民年金は、会社を退職したとき(60歳未満の人)や20歳になったとき(厚生年金や共済年金に加入していない人、配偶者の扶養から外れたときなど、届け出が必要となります)。

●必要なもの

退職または扶養から外れた年月日がわかる証明書など、年金手帳、印鑑

■問い合わせ

市民課市民係 ☎ 53・2111 (内線285) または各支所市民生活課市民・年金係

水道の手続き

水道は、使用を始めた日、使用を中止したい日のそれぞれ5日前までに、次のことを連絡してください。

※閉栓時の立ち会いは不要です。ただし、メーターが宅内にある場合は、必要となります

●転入のとき

①住所 ②氏名 ③使用を始める日 ④日中連絡がとれる電話番号 ⑤料金の支払い方法(なるべく口座振替でお願いします)

●転居・転出のとき

①お客さま番号 ②住所 ③氏名 ④使用を中止する日 ⑤連絡先(引越しの住所) ⑥日中連絡がとれる電話番号
水道の閉栓時には、料金の精算が必要となります。精算方法については、閉栓の連絡をいただいた際にお聞きします。

■連絡・問い合わせ

水道局業務係 ☎ 66・6111 (内線234) または各支所水道担当課

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)

平成21年度の保険料について

●平成21年度の保険料額は、7月にお知らせします

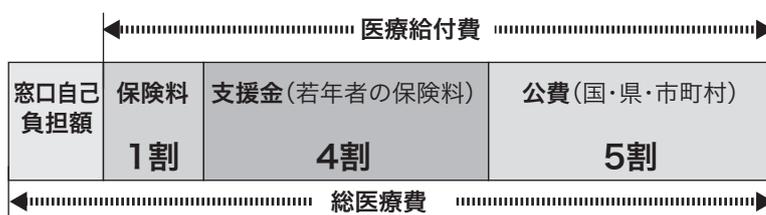
平成21年度の保険料額は、前年中の収入状況に基づいて7月1日に算定されることから、加入者個人ごとにお知らせする「平成21年度の保険料額のお知らせ」は、7月中旬に送付します。

ここでは、平成21年度の保険料率や計算方法、保険料の目安についてお知らせします。

《平成21年度の保険料率》

保険料率は、新潟県内後期高齢者の医療給付費（医療費から自己負担額を除いた額）の1割を加入者全員で賄えるように算定します。

《医療費の財源構成図》



《保険料の計算方法》

1人当たりの保険料額は、加入者の所得に応じて決められる「所得割額」と、加入者が均等に負担する「均等割額」との合計額です。（1人当たりの保険料賦課限度額は50万円です）

1人当たりの
保険料額
(年額)

=

所得割額

(前年中の総所得金額-
基礎控除33万円)×7.15%

+

均等割額

1人につき
35,300円

《保険料の目安》

	所得割額 (ア)	均等割額 (イ)	保険料額(年額) (ア) + (イ) ※100円未満切り捨て
単身者：公的年金収入80万円	0円	9割軽減 3,530円	3,500円
単身者：公的年金収入200万円	5割軽減 16,802円	2割軽減 28,240円	45,000円
夫：公的年金収入160万円	5割軽減 2,502円	7割軽減 10,590円	13,000円
妻：公的年金収入40万円	0円	7割軽減 10,590円	10,500円
夫：公的年金収入250万円	69,355円	35,300円	104,600円
妻：公的年金収入180万円	5割軽減 9,652円	35,300円	44,900円

注意…遺族年金、障害者年金などの非課税年金は、保険料算定の対象となりません。

●保険料の軽減制度（平成21年度）

保険料の軽減内容は、申請をすることなく自動的に適用されます。

◎所得の低い人への軽減

前年中の所得状況に応じて、保険料が軽減されます。

①所得割額の軽減…個人の所得状況に応じて「所得割額」を5割軽減します。

年金収入のみの場合は、211万円以下の人を対象。

②均等割額の軽減…世帯の所得状況に応じて「均等割額」を軽減します。

所得状況に合わせて、2割・5割・7割・9割の軽減割合。

◎会社の健康保険などの被用者保険の被扶養者であった人への軽減

制度加入前日まで保険料負担がなかった被用者保険の被扶養者であった人は、制度加入から2年間は保険料が軽減されます。（国民健康保険や国保組合などは対象となりません）

所得割額と均等割額の軽減…制度加入から2年間は「所得割額」がかからず、「均等割額」を軽減します。

平成21年度の保険料額は、3,500円となります。

●平成21年度分の保険料の納め方

1 現在、年金から納付している人【特別徴収】

年6回の年金支給の際に、保険料を納付していただきます。

4～8月の年金から納付していただく金額は、4月上旬に対象者へお知らせします。

仮徴収			本徴収		
4月	6月	8月	10月	12月	2月
← 平成20年2月の年金からの徴収額と同額を3回納めます。			← 確定した年間保険料額から仮徴収分を差し引いた額を3回に分けて納めます。		

- 平成20年度の保険料追加軽減策（均等割額8.5割）に該当し、昨年8月の年金からの納付を最後に保険料徴収が中断されていた人は、7～9月は納付書または口座振替（普通徴収）となり、10月からは、年金からの納付（特別徴収）が再開されます。

お知らせ

申し出により、保険料の納め方を口座振替に変更することができます（年金引き落としから口座振替へ）

口座振替をご希望の場合は、市役所本庁税務課、各支所税務係、各連絡所の窓口で手続きをしてください。

【手続きに必要なもの】振替口座の預金通帳、通帳の届け出印、保険証

※ご家族の口座からの納付に変更した場合、所得税や住民税からの社会保険料控除は口座振替で支払った人に適用されます。これにより、世帯全体の所得税や住民税の税額に影響が生じる場合がありますので、十分ご注意ください

2 納付書、口座振替で納めている人【普通徴収】

7月から3月まで毎月、納付書または口座振替で納めていただきます。

口座振替の手続きをすると、納め忘れがなく便利です。ただし、75歳に到達するなど年度途中に加入した場合は、加入後6カ月程度で年金からの納付に切り替わる場合があります。（個別に送付される通知書でご確認ください）

4～6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
徴収なし	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期	11期	12期

●問い合わせ 税務課保険税係 ☎53-2111（内線223、224）

荒川地区の路線バスが変わります！

平成21年4月1日(水)から、荒川地区内を走る運行路線などが変更になりますのでご注意ください。

●主な変更点

【路線】…これまでの中条営業所～坂町病院前から、下関営業所～下海老江（一部関川村役場前）間となります。（胎内市内の路線は廃止されます）

- ・廃止される路線 中条営業所～下海老江～坂町病院前
- ・変更される路線 下関営業所（関川村役場前）～荒屋～下海老江（平日上下路線各4便）
- ・新設される路線 坂町病院前～荒屋～下海老江
（平日の上下路線の各1便および土・日曜日、祝日の上下路線の各3便）

【バス停】

- ・廃止されるバス停 「金屋保育園前」および「海老江口」（村上市域）
「中条営業所」～「下桃崎」間の各バス停（胎内市域）
- ・新設されるバス停 「荒屋」 ※荒屋口から荒屋集落内（公園前）に移設

【バス時刻】

- ・すべての路線について、これまでの時刻が変更となりますのでご注意ください。これにより、朝・夕方のJR坂町駅発着列車との接続がスムーズになります。

※荒川地区の人には、別にチラシを配布していますので、詳しい内容はそちらをご覧ください

- 問い合わせ 荒川支所地域振興課地域振興係 ☎62-3101（内線241）
新潟交通観光バス(株)村上営業所 ☎53-4161

国道113号荒川道路の開通のお知らせ

国道113号村上市南新保～坂町間の延長約4キロメートル区間が開通します。整備により道路幅が狭く、すれ違い困難な箇所や大型車両通行禁止区間が解消されるとともに、現在建設中の日本海沿岸東北自動車道荒川IC（仮称）と国道7号および主要地方道 新潟新発田村上線へのアクセス機能の強化が図られ、地域の活性化に大きく寄与することが期待されています。

開通区間【荒川道路】南新保～坂町（約3.6キロメートル区間）

【乙バイパス】南新保（約0.4キロメートル区間）※右図のとおり

開通日時 3月21日(土) 午後3時ころ

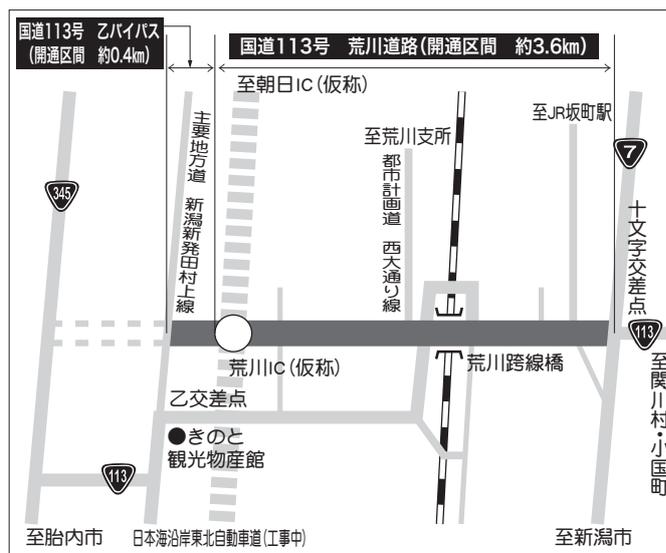
●工事に関する問い合わせ

荒川道路：国土交通省羽越河川国道事務所工務第二課（☎62-6036）

乙バイパス：新潟県村上地域振興局地域整備部道路課（☎52-7960）

●管理に関する問い合わせ

荒川道路・乙バイパス：新潟県村上地域振興局地域整備部維持管理課（☎52-7959）



悪質商法や振り込め詐欺から 身を守るには!!

お役立ち☆

くらしの情報④

問い合わせ：村上市消費生活センター
☎53-2111 (内線287)

あなたをだます悪質業者からの勧誘や振り込め詐欺の電話はある日、突然かかってきます。

●こんな電話などにご注意!!

- ①うまい話やお金を請求してくる。
- ②契約することやお金の支払いを急がせる。
- ③ほかの人に相談させないようにする。



こんな事例が
あります

○公的機関から封書が届いた?!

「地上デジタルテレビ放送を受信するための工事費用」が支給されるので、手数料の支払いをするよう書かれている。

○公的機関が訪問販売?!

市の職員を装って、自宅を来訪した業者から、「法律が改正されたので、すぐに設置する義務がある」と説明され、高額な住宅用火災警報器や消火器を購入してしまった。

不審な電話・訪問があったとき、不審な手紙などが届いたときは…

あわてず! あせらず! おちついて!

- ①相手の話や内容をうのみにしない。
 - ・いったん電話を切る。(相手と長々と話さない。家族構成などの個人情報と話さない。)
- ②必ず、家族や警察などの公的機関に連絡し、確認する。
 - ・届いた手紙やハガキに書かれた連絡先には、すぐに連絡しない。
- ③相手から口止めされても、信頼できる人に相談する。
 - ・一人で振り込まない。一人で契約しない。

※振り込め詐欺などの悪質な手口は、次々に新しくなっています。十分に気をつけてください

●村上警察署 ☎52-0110

●村上市消費生活センター(生活交通係) ☎53-2111 (内線286、287)

●荒川支所市民生活課(市民・年金係) ☎62-3101 (内線116)

●神林支所市民生活課(市民・年金係) ☎66-6111 (内線102)・有線5022

●朝日支所市民生活課(市民・年金係) ☎72-6885

●山北支所市民生活課(市民・年金係) ☎77-3112

●地上デジタルテレビ放送について 総務省信越総合通信局 ☎026-234-9992

●住宅用火災警報器・消火器について 村上市消防本部予防課 予防係 ☎53-7222

合併記念

市民文芸人選作品発表

市中央公民館が募集した「市民文芸」に、たくさんのご応募をいただきありがとうございます。審査の結果、次の作品が入選となりました。（入選者などの敬称は省略させていただきます、作品にはふりがなをつけました）

短歌 「新市雑詠」

宝井 重久・選（応募四十八首）

特選

たたなはる山より大き弧を描き新市またぎて冬の虹立つ

川村 雄 一（飯野二）

佳作

平原の尽きるところに新市生る 県北占むる広さ擁して

瀬賀 国 雄（吉浦）

平成の夜明けの空に日が昇る 輝く朝日新市を照らす

福山 栄 子（岩沢）

新しき村上市となり 祝ぐ新春を吾は米寿となりて迎へぬ

木村 武 雄（飯野三）

時代替わり村上市と成り 朝日村昭和 一桁戸惑い多し

板垣 フミ子（下新保）

【選評】

「特選」

寄り合い重なる山々を擁する大村上市、それをまたいで立つ大きな虹に、美しく大きく発展する新市の象徴を見たのだろうか。大らかにして調べ良き見事な一首となった。

「佳作」

第一首、一一七四・二四平方キ口は文字通り県下の広さ、しかも新潟平野の尽きる「県北を占め」ての大合併であった。

同第二首、昇る朝日、輝く朝日に、そのまま新市未来の弥栄を見る思いがしたのだ。

同第三首、八十八歳で迎えた大村上市の新春は、それこそ感慨ひとしおのものだったに違いない。

同第四首、新市の合併の陰に、消えゆく旧村名を愛惜し、新市名にはまだ馴染めない戸惑いを覚えた人も多かったろう。これも合併に伴う感懐の一つとして捨て難い。

俳句「正月一切」

後藤 光治・選(応募三十八句)

特選

しみじみと母の齡越す初鏡

白澤陽子(若葉町)

佳作

海鳴や閉ざす番屋に松飾り

佐藤 さき子(府屋)

偕老と共に古りたる初鏡

前川 有 三(岩船上大町)

双六や余生目出度く上りたし

大滝 甲子郎(上片町)

父と男子で守る二日のとろろ汁

菅原 兵右工門(蒲萄)

【選評】

「特選」

初鏡に映る姿に母への思いが重なる。すでに母の齡を越えた自分をいとおしみ、母への感謝の念を深める。正月を銜わずに詠いあげた。佳句。

「佳作」

- ・ 冬は閑さす浜の番屋。去年から今年への希望を、海風に揺れる小さな松飾りにその願いをこめる。海鳴は励ましの声となる。
- ・ 過ぎし方の夫婦の暮らしを映す鏡も、共に年を重ねてなお健在であり。今年への姿を見守っている偕老は言い得て妙なり。
- ・ 孫たちの双六遊びに交わり、昔の正月を偲ぶ。余生を祝福する孫たちと、素直に喜びを分つ老境。
- ・ 正月行事の習を、今なお守り続けている家族。ほのぼのとした正月は、この家族の未来を見守ってくれる。明るさを詠い句も健全。

川柳「出発」

川村 吐句郎・選(応募四十七句)

特選

取り消しにめげずに一歩牛の春

角田 和平(飯野一)

佳作

氣掛かりな荷を背負い牛が出発す

島田 良子(下新保)

ダークスーツ瞳凛々しく巣立つ朝

松浦 昭一(飯野一)

オーイ居るかとお八十才のクラス会

堀田 英作(二之町)

稚魚放ち見送る童水ぬるむ

鈴木 修蔵(南町二)

【選評】

「特選」

就職の内定取り消しは、不況がもたらした社会問題。この苦境にめげることなく五年の牛のように粘り強く若さで乗り切つて欲しいとの願いが込められた励ましの句である。今の話題をうまく纏めた。

「佳作」

- ・ 子年に積み残した多くの難問題を背負わされた五年。「氣掛かりな」という表現が的確である。
- ・ 子が巣立つて行く姿を見送る家族。出発して行く朝のすがすがしさが心地よい。
- ・ 同級会へ誘い合つて会場へと出発する八十歳同士。おあらかさがい霧囲気を醸している。
- ・ 稚魚と児童の取り合わせがよく、早春の放流という出発の様子が生き生きと浮かんで来る。



トキめき新潟国体

燃えつくせ！ 君のパワーを 村上で
(村上市国体スローガン)
○問い合わせ 国体課村上分室 (☎53-2202)



相撲



銃剣道



高等学校軟式野球(軟式)



トライアスロン



スケートボード



3B体操



リズム体操



○ホームページ http://www.city.murakami.niigata.jp/sanpoku/kokutai/sinsi_index.html



トッキッキとジャンケン ポン!

2月1日(日)、ぶどうスキー場で開催されたスノーフエスティバルでトッキッキが国体PRのために登場しました。

集まってくれた皆さんと一緒に、トッキッキの雪だるまコンテストやジャンケン大会を行うなど、楽しい一日となりました。

国体シリーズ「人」

本国体まで6カ月。これまで国体に出場・活躍した選手や前回の新潟国体にスタッフとして携わった人に、その時の思い出などをお聞きしました。

国体で優勝すること。それが最大の目標だった。

第27回鹿児島大会、沖縄特別大会 軟式野球出場
村上桜ヶ丘高校野球部監督

松田 忍さん(鶴渡路)



松田さんは、地元猿沢中学校を卒業後、新発田農業高校、二手エーを経て昭和58年から新発田農業高校に勤務。昭和60年から平成10年まで同校野球部の監督を務め、甲子園大会に春1回、夏2回出場。平成10年から村上桜

ヶ丘高校に赴任。昨年春には同校を県大会初優勝に導きました。

松田さんは、二手エー時代、天皇賜杯全日本軟式野球大会のほか、国体では、昭和47年の第27回大会(鹿児島県)と翌年の特別大会(沖縄県)。沖縄県が日本に復帰したことを記念する大会で5月に開催)の2回出場されました。当時、最大の目標が国体であり、国体優勝を念頭に置きながら士気を高め、チーム一丸となって練習に励んだといいます。

思い出は、第27回大会での対福岡県戦。0対1で惜敗したこの時の試合のことは、今も忘れられないそうです。また、「一番感動したのは、鴨池野球場で行われた開会式とも。

最後に「村上市は軟式高校野球の会場なので、軟式・硬式を問わず、これを機に地元の野球熱がもつと盛り上がりたてくれればいいことでした。

松田さん自身もこの夏、村上桜ヶ丘高校野球部を手の届くところまできた夢の甲子園に導くべく、さらに部員たちの「力」と「技」に磨きをかけ、全国を目指しますと、野球への熱意を語っていました。

村上市開催競技を紹介します！④

高等学校野球(軟式)

競技紹介

高等学校野球(軟式)は、硬式とは用具などで若干の違いがあるだけで、硬式と変わりありません。参加校は、全国高等学校軟式野球選手権大会に出場したチームから選出されます。

激しい打撃戦や華麗な守備、バッテリーの配球と打者との駆け引き、チャンスやピンチのときのチームの作戦など、見どころ盛りだくさんです。

競技日

とき 9月27日(日)～30日(水)
ところ 荒川球場、神林球場

競技方法

トーナメント方式の9回制で勝敗を競い、同点の場合は抽選で決定します。

参加資格

(財)日本高等学校野球連盟で定められた平成21年度大会参加資格規定などによります。

問い合わせ

トキめき新潟国体

村上市実行委員会

☎77・4054

なるほど！健康



野菜、

食べていますか？

新潟県立坂町病院

栄養課長 加藤つくし

皆さんは、野菜を食べていますか。平成19年度国民栄養調査における野菜摂取量の平均値は、290グラムで「健康日本21」の目標としている350グラムを大きく下回っています。

病院でも相談に来る人のお話を聞くと、野菜を食べるのは、漬物や味噌汁の具程度という人が大勢います。中には、1日野菜は食べなかつた・・・などと言つ人も。

野菜には

大切な働きが

野菜には、健康を維持してくれる大切な働きがあります。

まず野菜は、各種ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素を体に供給してくれます。

ビタミンCやカロチノイド、

ポリフェノール類は老化の予防

に関わる酸化作用、抗変異原性、発がん抑制などさまざまな機能があることがわかっていま

す。野菜に多く含まれる食物繊維には、糖の吸収を遅らせる、コ

レステロールを下げる、便秘防止など、生活習慣病を予防してくれる効果もあります。

また、水分の多い野菜類は、カロリーの低いものが多く、生野菜などは満腹感もあり、肥満防止にも役立ちます。

体によい野菜を

どう食べる

このように「体によい野菜」をこの季節、どう食べたらよいのでしょうか。

スーパーに行けば、たくさん野菜が並んでいます。今は冬。トマトやキュウリなどの夏野菜は、水分が多くて生で食べるものが多く、体を冷やしてくれる作用があるのと対象に、冬

野菜は、体を温め、寒さや風邪に効果があるといわれています。

ビタミンCやビタミンB類、カリウムなどは水に溶けやすいですが、鍋やスープに入れて汁まで飲めば、だし、飲み過ぎは塩分注意)体も温まり、栄養もとれて一挙両得。薬味のネギ、ニンニクなどは血行をよくして体を

温め、殺菌効果や解熱効果があり、風邪気味のときにはおすすめてです。ホウレンソウなど青菜類は、カロチンやビタミンC、鉄などが豊富に含まれています。生野菜を350グラム食べるのはとても大変ですが、煮たり、ゆでたりして加熱することで、簡単に1食100グラムや200グラム食べられます。

同じ野菜ばかりでなく、色の濃い緑黄色野菜、色の薄い淡色野菜、そして、キノコ類などいろいろな組み合わせ、いろいろな調理法で毎食最低1皿は取るようにしましょう。

毎食、主食はしっかりと、おかずは、肉や魚、卵、大豆製品などのメインディッシュ1・2品とたっぷりの野菜をバランスよく食べて、健康な毎日を過ごしましょう。

高齢者医療制度

21年度は窓口負担を据え置き

70歳～74歳の人の医療機関での窓口負担は、平成21年4月から平成22年3月までの1年間に限り1割に据え置かれます。

平成21年4月以降、70歳から74歳までの人が医療機関で支払う自己負担割合は1割から2割に見直される予定でしたが、医療制度改革の見直しにより、平成22年3月までは「1割負担」が継続されます。

平成22年4月以降は2割負担となります。
●3割負担(所得が145万円以上の現役並み所得者など)の人は除かれます。
●問い合わせ
保健医療課関係
☎53・21111
(内線252、253)

●問い合わせ
保健医療課関係
☎53・21111
(内線252、253)



からだを積極的に動かしましょう

「老化は仕方がないこと」と考えていませんか。

高齢者の足腰の衰えは、「使わないことによってからだがなまった」ために起こるものです。いつまでも元気なからだであるためには、からだを動かすことがとても大切です。

歩くだけでは筋力は向上しない

歩くことは心肺機能の向上などに大きな効果がありますが、それだけでは筋力の維持はできて向上はしません。筋力の向上には、筋肉に一定の負荷をかける運動が効果的です。

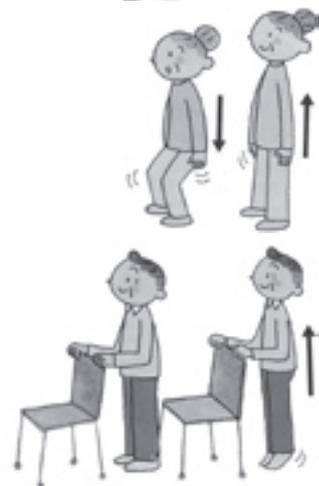
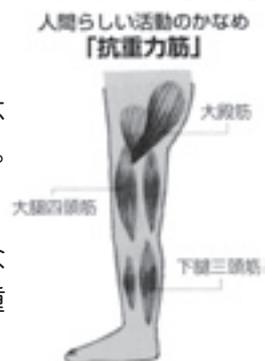
足腰を重点的に鍛えましょう

人間は、約300種類もの筋肉を使いながら生きています。中でも立つ、座る、歩くなど、人間らしい活動の基礎となるのが、大殿筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋などの「抗重力筋」です。これらを重点的に鍛える運動が望まれます。

家庭でできる足腰の運動

10回を目安にします。慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。

運動前は、必ず準備運動（ストレッチ）をしましょう。



●足の後ろ上げ

- 両足を少し開き、イスから少し離れて立つ。両手でイスの背をつかみ、上体だけ45度ほど前に傾ける。
- ひざが曲がらないように片方の足をゆっくり後ろに上げ、そのままの状態を1秒間保ち、ゆっくり元の姿勢に戻す。
- ※腰痛の原因になるので背中はずらさないようにしましょう



●4分の1スクワット

- 両足を肩幅より少し広めにして立つ。
- 上体をまっすぐにしたまま、1・2・3・4で4分の1程度ひざを曲げ、腰を落とす。
- 1・2・3・4でひざを伸ばし元の姿勢に戻す。
- ※ひざの頭がつま先より前に出ないように、また深くひざを曲げると腰やひざを痛めやすいので注意しましょう。転倒の不安がある人はイスの背や壁を支えにしましょう
- つま先立ち
 - 両足を軽く開き、つま先を軸に1・2・3・4でゆっくりかかとを上げ、1・2・3・4でかかとを下ろします。
 - ※バランスを取りにくい時は、イスの背や壁に手を添えてやりましょう

お問い合わせは 各地域包括支援センターへ

村上地区	☎53-2111 (内線363)
荒川地区	☎62-0095
神林地区	☎66-6111 (内線121)
朝日地区	☎72-0666
山北地区	☎77-4053

介護予防事業のお知らせ

●元気のみなもと教室

「楽しく無理なく体操する」「口の中全体の健康を守る」「食べる楽しみを大切にする」ことができるように総合的に取り組み、生活習慣に取り入れてもらえることを目指した教室です。

【対象者】荒川地区在住の65歳以上の人

※地域包括支援センターの職員などが身体状況などの確認をさせていただきます

※介護保険の認定を受けている人は対象外です

【とき】4月14日(火)から約6カ月間(週1回)

【ところ】荒川保健センター(送迎あり)

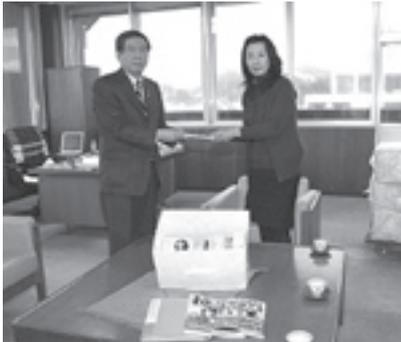
【申し込み】荒川地域包括支援センター ☎62-0095



若い世代にも知ってほしい
 ↳ 拉致問題関係書籍など
 市内中学校に寄贈

1月27日(火)、悩みや苦しみを抱える子どもたちを支えようと活動している大人の学習会「まなび塾」(角一洋子代表)が、市内の中学校8校に書籍などを寄贈しました。

昨年10月10日、横田滋・早紀江夫妻を迎えて開催された講演会「ブルーリボンに祈りをこめて」の収益金の一部をもとに寄贈されたのは、拉致問題に関する書籍とCD。また、講演会に参加した人たちからの拉致に対する思いや横田夫妻にあてたメッセージをつづった冊子も添えられました。



た。横田めぐみさんが拉致されたのは13歳の時。当時のめぐみさんと同年代の中学生の人たちにも拉致問題について知ってもらい、少しでも関心を持ってほしい、また、多くの人に関心を持ってもらうことこそが拉致問題解決の早道であるという思いから、このたびの寄贈となりました。

文化財を守る

↳ 若林家住宅で防火訓練



文化財防火デーの1月26日(月)に国指定重要文化財「若林家住宅」の防火訓練が行われました。施設を管理するイヨボヤの里開発公社の職員や市職員が参加。訓練は毎年行われており、この日は施設のトイレから出火したとの想定で、見学者の避難誘導を行い、その後、屋外にある備え付けの放水銃を使って放水しました。参加者はいざという時の手順を確認し、「緊張しました。もっと大きい声を出して、お客さんを誘導しなければ」と訓練後、まだ緊張した面持ちで話していました。

豚汁やつきたての餅に舌鼓

↳ 2009スノーフェスティバル



2月1日(日)、日ごろから蒲萄スキー場を利用されている皆さんに感謝を込めて「2009スノーフェスティバル」を開催しました。

当日は、親子で雪を使ったトッキッキ創作コンテストやトッキッキとじゃんけん、雪中宝さがしゲームなどが行われ、子どもたちは大はしゃぎ。また、グレンデをトッキッキがスキーで滑走したり、歌手の時あや子さんによる歌謡ショーなどをしたりと会場を沸かせていました。



お昼には、地元の蒲萄集落の皆さんから豚汁やつきたての餅が無料で振る舞われました。友達、あるいは家族で囲んで食べる地元のおもてなしやさまざまなゲームで心も身体もあったまった一日でした。



村上牛のジューシーな 香りを味わう



2月5日(木)、村上地区公民館が「趣味講座く地元の味をいただきます〜」を開催しました。この日の講師は「美食や やま信」の遠山社長。テレビ番組で取り上げられた地元の味「村上牛ハンバーグステーキ」を実際に作りました。「村上牛100パーセントのハンバーグステーキなので、焼き過ぎず、中は半生に仕上げるのがコツ」と説明を受け、早速調理を開始。ひき肉には生パン粉やシヨウガ、秘伝のたれで煮込んだタマネギ、マヨネーズなどを加えてこねられたものがあらかじめ用意され、参加者はさらに粘りが出るまでよくこねました。そ

の後、手のひらでたたくようにして中の空気を抜きながら成形したハンバーグステーキを焼き、特製のたれで仕上げました。いよいよ試食。一口食べただけから「おいしい」「おいしー！」の声が上がりました。「普段食べているハンバーグとは全然違う」「やわらかく、トロトロとしていておいしい」と満足そうな表情が見られました。

地域の活性化を図る

安良町に町屋カフェ

「蒼や」オープン、年々増加している空き店舗を利用して町の活性化を図ろうと、村上商工会議所青年部が、空き店舗活用事業で町屋カフェ「蒼や」を安良町にオープンしました。

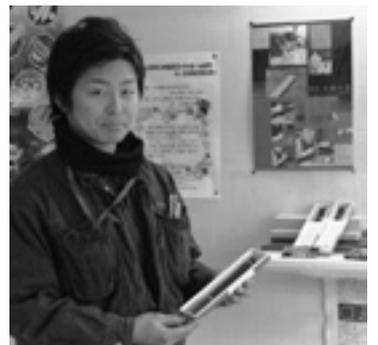


空き店舗を利用して始められた「蒼や」の開店は今年で5回目。毎年3月から4月3日まで「町屋の人形さま巡り」の開催期間に併せた期間限定で出店していますが、今年はより多くのお客さまに利用してもらおうと普段より2カ月早い1月からのオープンとなりました。

店舗の内装は、メンバーが廃材などを利用して手直しをしたそうです。店内では、地元特産の村上茶、雪国紅茶やコーヒーなどが楽しめ、陳列棚には、それぞれのメンバーのお店で販売しているものを並べています。青年部のお薦めは「ECOの架け箸プロジェクト」村上木彫堆朱のマイ箸の販売です。これは青年部独自で企画し、作成したもので、初めは地域で広め、いずれは全国でもと考えているそうです。

今後、この箸を持ってメンバーの営業する飲食店へ来店すると割引が受けられるようにする特典も検討しているそうです。

空き店舗活用事業の実行委員会会長である山ノ井道夫さん(山辺里)は「もっと地元や観



光のお客さまが気軽に来店し、ゆっくりとくつろげるような空間になるよう工夫していきたいですね」と、より多くの人に利用してもらいたいという思いを語っていました。

藤木順子さんに法務大臣感謝状

このたび、人権擁護委員としての永年の功績が認められ、藤木順子さん(山口)に法務大臣から感謝状が贈呈されました。藤木さんは、平成8年に法務大臣から人権擁護委員に委嘱され、平成20年までの間、人権相談、保育園や高齢者福祉施設での啓発活動など人権擁護活動に積極的に従事されてきました。長い間お疲れさまでした。

人権擁護委員に小川ミエさん

このたび、小川ミエさん(佐々木)が人権擁護委員に委嘱されました。お気軽にご相談ください。

「市報むらかみ4月号」から 5地区の話題を一つに

先月号でもお知らせしましたが、地区ごとに話題や出来事を掲載していた「地区だより」を廃止し、4月号からは「むらかみの話題」にすべての地区の話題を掲載します。

これからも、各地区であった楽しい話題や身近な出来事を市民の皆さまに幅広く掲載してまいりますので、引き続きご愛読くださいますようお願いいたします。

●問い合わせ 政策推進課広報広聴係
☎53-2111 (内線335)

みんなで鬼退治!?

2月3日(火)の節分に地区内の保育園で豆まきが行われました。坂町保育園では、この日に備えて園児たちが鬼の面を作成し、それをかぶりつておゆうぎ室へ。

園児の中には「鬼を退治するぞー!」と元気な子もいました。

最初に園長先生から「節分は豆をまいて厄を払い、春を迎えることです」と節分の意味を教わりました。

みんなで「豆まきの歌」などを歌った後、どんな鬼を追い払いたいですかと聞かれた園児たちは、「好き嫌い鬼や寝坊鬼を追い払い

たい」と答え、鬼が嫌いなヒイラギの葉といわしの頭が書かれた絵をステージーに貼りました。

もり組の男の子がステージーに上がり、威勢よい「鬼はそこ、福はうち」の掛け声で豆まき開始。豆がなくなりそうになったとき、赤鬼と青鬼がうなり声を上げておゆうぎ室へ入ってきました。

突然の鬼の登場に泣き出す子もいましたが、園児たちは、まいて床に落ちた豆を拾い鬼に向けて、「一生懸命投げました。」

鬼を追い払った後は、各部屋に戻り豆をまき、年の数だけ拾って「ボー」をいただきました。



この豆まきで厄を払い、園児、先生ともみんな仲良く元気に春を迎えられます。

園児に豆をぶつけられ追い払われた鬼さん、大変お疲れさまでした。

大工さん、ありがとう!



2月7日(土)、荒川建築組合の組合員による公共施設技能奉仕作業が行われました。

今年で通算46回目となるこの作業は、組合員が保育園や、小・中学校で床・戸の修繕や棚の製作などを行うものです。

毎年、一部の学校では、児童も参加し、「かななげ体験」をしています。今年も今年も風邪とインフルエンザが流行していることから、止め無く中止となり、少々寂しい感じもありましたが、組合の皆さんは黙々と作業をこなして

いました。

完成した棚は、その日のうちに教室へ運びこまれ、後日、全校朝会などで作業内容が報告されました。

この作業のおかげで、園児や児童、生徒の皆さんが安全快適に過ごすことができます。

大変、ありがとうございました。

金屋小学校体育館竣工



昨年からの建設中だった金屋小学校体育館がこの度完成し、竣工式とPTAへのお披露目会が行われました。

1月19日(月)開催の竣工式には、村上市議会議長をはじめ、多くの来賓が出席。

村上市長のあいさつの中で「立派な体育館ができてよかったと思う人は手を挙げてください」との問いかけに、児童全員が手を上げていました。

よろこびのことばとして、児童を代表して6年生の須貝梨々香さんが「新体育館の第1回目の卒業生になることは本当に幸せなこと、これからみんなで大切に使用していきます」と大きな声で感謝の気持ちを述べました。

23日(金)には、授業参観と併せてPTAへお披露目会が行われました。



始めに体育館完成を祝い、児童全員で新潟国体イメージソング「ガムしゃらな風になれ!」に合わせて踊りを披露。

その後、保護者にも体育館を利用してもらおうと、大縄跳びや玉入れなど、グループに分かれ、一斉に10種類の運動を楽しみました。

子どもたちも保護者と一緒に運動ができ、とても楽しい様子。休む間もなく運動し、全身汗だくな人もいました。

運動の後、各学年の代表者が、「体育館ができてよかった。うれしかった」と感想を発表、終わりに「体育館のきまり」をみんなで確認し、大切に利用していくことを約束しました。

参加した保護者からも「大きくて、立派な体育館」という声が多く聞かれました。

小学校縄跳び大会

1年で最も寒い2月、恒例の小学校縄跳び大会が行われました。西神納小学校では当日の最高気温が4度ほどで、体育館アリーナも刺すような寒さでしたが、寒さを吹き飛ばすように、全校児童で大会を行いました。

始めに、個人競技が行われ、自分の最も得意とする跳び方で1分間に何回できるかを競い合いました。その後、1年生から6年生までの縦割り班「いなほグループ」によってグループ対抗で競いました。

グループ対抗では、小刻みに2人で回す縄に入り、次々と縄を飛び越す8の字とびでは、3分間の合計回数を競いました。最高回数



を飛んだグループは、3分間で220回跳びました。

次に大縄跳びの連続回数を競いました。児童は寒さも忘れ熱心に縄跳びを行いました。

保育園豆まき

2月3日(火)神林地区内の各保育園で豆まきが行われました。

鬼に扮した保育士が「悪い子はいないか」と言いながら遊戯室に登場すると泣き出す子もいました。園児は鬼に向かって「福は内、鬼は外」と言いながら元気に豆をまきました。しばらくすると、園児が呼んだ福の神が登場し、悪かった鬼を良い鬼に変らせると、園児から「よかつたね」という声がわき起こりました。

最後に園児は鬼からお菓子をもらい、大満足でした。



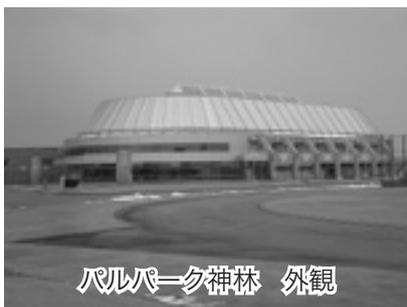
パールパーク神林のススメ

パールパーク神林の体育館をご存じでしょうか。

市内の体育館の中で最も新しい体育館で、外観の斬新さもさることながら、その利便性の良さは、目を見張るものがあります。

また、体育館に入ると、その開放感に圧倒されます。入口右側に受付があり、2階のランニングコースは誰でも利用できます。

冬の間や悪天候時にもウ



パールパーク神林 外観

オーキングやランニングができる200メートルコースは、休日や夜間に多くの人が訪れています。

また、アリーナも団体などが利用していないときは利用可能です。

(4月1日から利用が有料になります)受付近くにはウエイトトレーニング室があり、月1回の講習会を受講すると18歳以上の人なら誰でも利用できます。運動を終えた後は、ロビー近くに飲み物の自動販売機もあり、疲れた体を潤してくれることでしょう。



ランニングやウォーキングができる200メートルコース



農業者認定証授与

1月22日(木)、県庁で、青年農業者、農村生活アドバイザー、認定生産組織の認定式が行われ、村上市から3人と1組織が知事認定されました。

認定の対象となるのは、農業に関する研修や活動に積極的に参加し、各世代との交流を通じてその経験を地域に生かすことのできる農業者、優れた農業技術と経営管理能力などを有する地域農業のモデルとなる組織です。

これからも、農業を盛り立て、地域のリーダーとしての活躍が期待されます。認定おめでとうございます。

左から青年農業者 本間 賢二さん(布部) 石栗 勝義さん(十川)、
農村生活アドバイザー 中山 藤子さん(大須戸)、
認定生産組織 (有)板屋農産代表 佐藤 定義さん

ひなまつりお茶会

～三面保育園～



2月10日(火)、三面保育園は、年長児が三面小学校1年生17人を招待して、ひなまつりお茶会が行われました。

会場は、全園児が作ったおひなさまが飾られているおゆうぎ室。始めは恥ずかしそうにしていた園児たちは、徐々に雰囲気にも慣れ、練習してきた作法どおりに、丁寧に落ち着いてお茶とお菓子を1年生に「おもてなしの心」で振る舞っていました。

この催しは、年長児としての自覚をもち、自信をもてるようにと毎年行われているものです。

待望の集落集会施設完成

～あけぼの集落～

昨年9月から建設工事を進めてきた、あけぼの集落集会施設「コミュニティセンターあけぼの」が1月20日(火)に竣工しました。

同集落には、1月末現在で51世帯164人が居住していますが、これまで集会施設がないため、会議などは近くの小学校や社会福祉協議会の会議室を借用し、行われていました。

完成した集会施設は、木造平屋建てで延べ床面積111.79㎡、会議室2室、調理室があり、今後、地域住民に福祉増進や生涯学習、コミュニティ活動などに幅広く活用されます。

あけぼの集落区長の安田政之さんは、「旧朝日村時代から集会施設建設を要望していたもので、集落施設の完成に感慨無量です。市および関係者に感謝申し上げます。また、当集落は若年層の世帯が多いので、この施設を中心に親睦の和と交流を深めていき、住みよい地区になると期待しています」と喜びの声を聞かせてくれました。

竣工式は、3月8日(日)に行われる予定です。

なお、この建設にあたっては、集落分担金のほか、電源立地地域対策交付金が使われています。



安心できる生活を望んで

～大須戸川関連の災害復旧～

平成17年8月11日の集中豪雨で大須戸集落は、道路や河川が決壊するなど大きな被害を受けましたが、このたび、復旧工事が完了しました。

2月8日(日)、多くの関係者が出席して、大須戸担い手センターで竣工祝賀会が行われ、併せて八坂神社では安全祈願祭が行われました。

災害当時は、土砂による水田の埋没、家屋の床下浸水や橋の決壊などもあり、稲作を基幹産業としている旧朝日村に大打撃を与えました。

災害時以前から区長を務めている島山意和夫さんは「水田の流失、土砂流入による田んぼの埋没などは、実りを前に見る影もない災害でありました。通常の復旧を行っても、またあのような豪雨になったら心配でしたが、想像以上の改良工事をしていただき、今後は集中豪雨にも心配なく、安心して生活できると思います」とほっとした表情を浮かべていました。



寒の清水を求めて
名水「**鱒山清水**」水汲みツアー



平成の名水「吉祥清水」のわき出る大毎で、集落主催による水汲みツアーが2月1日(日)に、小雪舞う天候の中、総勢28人が参加し開催されました。

今回、舞台となったのは集落から約5キロメートル山間にある「鱒山清水」。定刻に集合した参加者は、地元スノーモービルの会「チーム華麗斬(カレイザン)」の協力により、一路、山の中腹に向けて出発。到着後、スタッフ指導のもと、スノーモービルに乗車し、最初はゆっくりと走らせていた人も徐々に慣れて、気持ち良さそうに走らせる姿が見られました。

お昼には、集落の人が手作りで建てた山荘「鱒山荘」で、温か

なトン汁と、焼きたてのケンサ焼きを囲んで昼食。朝日地区から参加したメンバーから『どぶろく』の差し入れなどもあり、薪ストーブのぬくもりと和やかな雰囲気にも包まれていました。

昼食後、それぞれ用意したペットボトルなどの容器に「清水」をくみました。中には10リットル容器を持参した人もいて、「清水は大変貴重、大事に使いたい」、「本当に温かなイベントでよかった。また参加したい」など参加者からそれぞれの思いが聞かれ、今年のイベントを終りました。

集落では、このように多くの人と交流できる事業をこれからも計画していきたいと話していました。



寒い冬を楽しもう！
さんぽくこども広場

1月24日(土)、黒川俣ふるさとふれあいセンターで、こども広場(冬)のあそびの森が開催されました。小学校では前日まで、風邪による学年閉鎖があり、開催が危ぶまれる不安の中、元気に集まってくれた子どもたちは、体育指導員が踏み固めた斜面でソリあそびやミニスキーを楽しみ、その後、降り積もった雪と塩を利用した「スノーアイスク

リーム」作りなどの雪遊びを満喫しました。また、2月7日(土)には、さんぽく会館で、おやつの森が開催され、2月のテーマ「バレエ」にちなんで、愛のスイーツ作りを行いました。地元ボランティアの森の海賊船や女性体育指導委員の指導のもと、本格的なアーモンドシヨクラに挑戦。参加した子どもたちは、できあがったお菓子を、それぞれ気持ちを込めてきれいにラッピングし、大満足の様子でした。

自分たちで楽しい企画を
わんぱく交流会 in さんぽく



小学5・6年生を対象にしたイベント「わんぱく交流会 in さんぽく」が2月7日(土)・8日(日)の両日、交流の館「八幡」ほかで開催されました。市内の児童や、遠くは新津市から22人が参加し、大毎地内でのスノーモービル試乗体験などをとおして交流を楽しみました。さんぽく体験交流企業組合(加藤英人代表)が主催し、山北地区の小学生がスタッフとなって交流会の内容を約1カ月かけて企画。「スノーマンがやってきた！」の会場での雪だるまづくりやもちつきなど、子どもによる子どもための楽しい内容で、1泊2日の短

期間でしたが、新たな仲間づくりができたようです。参加した子どもからは、「最初は緊張したけどみんなで協力し、楽しめた」などの感想が聞かれました。



総合型地域スポーツクラブの情報発信!

総合型ステーション

●問い合わせ スポーツ振興課振興係 ☎72-6886

今月号では、「あさひ総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会」の進捗状況について紹介します。

朝日地区はスポーツ活動に関心が高く、集落単位などでスポーツに親しみ、各種大会にも多くの人が参加しています。この活力を生かし、朝日地区のさらなる活性化を目指すため、4月から各種スポーツ団体



12月21日先進地視察

「あさひ総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会」を立ち上げました。

準備委員会は、体育団体のほかに、学校関係者、公民館、青少年育成関係者など、さまざまな団体の代表者から構

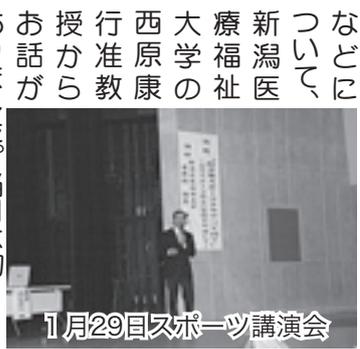
成されています。

昨年8月28日に第1回準備委員会が開催され、先進地の事例発表や今後の計画について話し合いました。

今年度は、すべての人が楽しめるクラブにするため、朝日地区住民を対象に、スポーツクラブ設立に関するアンケート調査を実施したほか、12月21日には、設立の参考にするため、準備委員など18人が南魚沼市の南魚スポーツパラダイスと魚沼市のNPO法人エンジョイススポーツクラブ

魚沼を視察し、設立に至った経緯や現状、課題などを研修してきました。スポーツクラブは地域の特性を生かしながら、さまざまな地域課題を解決し、より良い地域社会を創るために設立されることから、地域で設立状況が異なり、とても参考になりました。

また、1月29日に「スポーツ講演会」を開催し、総合型地域スポーツクラブの必要性



1月29日スポーツ講演会

などについて、新潟医療福祉大学の西原康行准教授からお話がありました。当日は約120人の参加があり、地区住民の関心の高さがうかがわれました。

準備委員会では平成22年2月設立を目指し、今年も各種研修会やプレ事業などを開催していきませんが、前述のとおりすべての人が楽しめるクラブ、朝日地区の活性化につながるクラブになれるよう、住民の皆さんの声を反映させながら、一歩一歩確実に進んでいきたいと考えています。皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

NPO法人総合型スポーツクラブ
WELLNESS MURAKAMI
ウェルネス むらかみ
☎52-6311

「スキー教室」終了しました

毎年恒例となりまして「スキー教室」が、わかぶな高原スキー場を会場に1月23日から5回コースで行われました。

年々、リピーターも増え、参加者同士も仲良くなり、スキーを存分に楽しんでいました。回を重ねるごとに皆さん上達して、きれいなシユプールを描いていました。



20年度「介護予防教室」体力測定の結果

村上地区の町内や集落の公民館などを会場に開催している「介護予防教室」で、体力測定を行いました。教室始めの5月と後半の12月に実施しましたが、全体の結果は向上しており、教室の効果が実感できました。

参加者は「体操をやれば気持ちいいし、みんなが集まってワイワイできるのが一番いい」と教室を楽しみにしてくれているようです。



握力 (kg)		
5月	12月	比較
23.6	24.2	0.6アップ
開眼片足立 (秒)		
5月	12月	比較
26.5	28.9	2.4アップ

※ 5月・12月ともに測定した97人の平均値です

○おたんじょう

氏名(ふりがな)	届出人	行政区	氏名(ふりがな)	届出人	行政区
村上地区			神林地区		
聖翔(まさと)	小川久志	緑町二丁目	明日天(あすたか)	近田和之	小出
絢介(けんすけ)	内山倉義	松原町一丁目	絢(じゅん)	野中澤	牛屋
伊佐奈(いさな)	鍋倉尾地	大関	結愛(ゆうあ)	内山藤切	塩谷
哉信(かしん)	陸斗(りくと)	岩船上大町	友喜(ゆうき)	佐押	桃川
風花(ふうか)	詩栞(しおり)	緑町二丁目	結菜(ゆいな)		桃川
優雅(ゆうが)	優雅(ゆうが)	若葉町	心優(みゆ)		下助
悠吾(ゆうご)	悠吾(ゆうご)	岩船上町	朝日地区		
心(しん)	心(しん)	岩船縦新町	奏(かなで)	板垣寿	高根
愛茄(まなか)	愛茄(まなか)	下相川	桃花(ももか)	大田慎一	黒田
雅(みやび)	雅(みやび)	南町二丁目	柚季(ゆずき)	菅井博	猿沢
登真(とうま)	登真(とうま)	羽黒町	大河(たいが)	佐藤垣貴	関口
乃愛(のあ)	乃愛(のあ)	安良町	文晶(ふみあき)	板垣滝剛	大須戸
		山辺里	美紀(みのり)	小野光伸	猿沢
		山辺里	花寧(はなね)	日馬(はるま)	岩沢
					布部
荒川地区			山北地区		
吟羽(おとわ)	近藤記代	金屋	由萌(ゆめ)	渡邊隆史	桑川

●おくやみ

氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
村上地区			神林地区			朝日地区		
川村富美枝	72	肴町	齋藤キミ	94	貝附	小田マツイ	92	薦川
堀田マサエ	88	鍛冶町	小川喜子	93	下鍛冶屋	藤原喜千子	77	荃太
鍋倉豊次	75	鑄物師	南利夫	73	切田	島田ミヤ	83	下新保
中山村知恵	90	二之町	神林地区			高橋未廣	87	猿沢
大場澤一	82	羽黒町	本間市雄	84	小出	石田七郎	76	宮ノ下
小横山キヨミ	77	大欠	佐藤良一	61	塩谷	富田樫	87	早稲田
小林勇作	83	岩船新田町	渡邊コウ	85	有明	羽多野スエコ	78	大場沢
横山馨	82	瀬波横町	佐藤三郎	95	岩船駅前	時田修一	60	中野
赤川ふつゑ	85	岩船中新町	磯部ちい	94	九日市	小田陸	73	下新保
太田キイノ	94	飯野二丁目	佐藤弘一郎	84	桃川	相馬ヤス	96	高根
平山トシ	81	加賀町	佐藤厚子	68	下助	長谷部正	60	小川
中束セツ	76	杉原	石田夕ツ	88	牛屋	中山シケノ	85	大須戸
富樫久夫	71	山辺里	川寄輝子	96	北新保	五十嵐キネ	66	上中島
中西彦二郎	67	庄内町	板垣アスイ	81	里本庄	大滝トヨエ	82	板屋越
河内イツ子	81	岩船上大町	瀬平山井伊	84	塩谷	大滝丑五郎	95	鶴渡路
荒川地区			天吉村久夫	72	七湊	小田助保	90	高根
宮下利雄	77	金屋	大嶋久夫	72	七湊	太田タツエ	92	塩野町
小嶋儀一	74	中倉	田中クミエ	93	平林			檜原
渡邊健二	76	長政	田村スミエ	90	平林	山北地区		
森川紘	74	荒島				本間誠治郎	89	塔下
佐藤ヨシエ	82	切田				本間スエノ	91	温出
阿部與藏	90	貝附				増子トライ	94	岩崎
						五十嵐ミキノ	94	岩石

※保護者やご遺族などの了解を得て掲載しています ※1月11日から2月10日までの届け出です (敬称略)
 ※表示している行政区は、実際登録されている町内会、集落です

人口と世帯数(2月1日現在) ()内は前月比
 人口 33,263人(△29) 36,179人(△46) 計69,442人(△75) 22,801世帯(1)

【お詫びと訂正】市報おらかみ1月号に掲載した「おくやみ」の朝日地区の氏名で一部誤りがありました。
 お詫びして訂正します。(誤)「岩沢辰吉」(正)「岩沢元吉」

図書館ひろば

村上市立中央図書館 ☎53-7511

新着図書

【中央図書館新着図書】

- ◆ ぼくたちはきっとすごい大人になる (有吉玉青^{たまお})
- ◆ ブラザー・サン シスター・ムーン (恩田陸)
- ◆ 希望ヶ丘の人びと (重松清)
- ◆ どうせ、あちらへは手ぶらで行く (城山三郎)
- ◆ シニアの読書生活 (鷲田小弥太)
- ◆ 和菓子と日本茶の教科書
- いま恐竜が生きていたら (ドゥーガル・ディクソン)
- コンタロウのひみつのでんわ (安房直子^{あわ})
- したのどうぶつえん (あきびんご)
- はるがきた (ロイス・レンスキー)

【朝日図書館新着図書】

- ◆ GOTH モリノヨル (乙一)
- ◆ 殺人者は西に向かう (西村京太郎)
- ◆ P. S. アイラヴユー (セシリア・アハーン)
- NHK週刊こどもニュース '08
- チームあした (吉野万理子)

特別休館のお知らせ

蔵書点検のため図書館・図書室は以下の日程で休館します。

3月3日(火)～6日(金)…中央図書館

3月11日(水)、12日(木)…山北図書室

(毎週月曜日は中央図書館の定期的休館日です)

ご迷惑をおかけしますが、
よろしくお願いいたします

【神林図書室新着図書】

- ◆ 恋する幫間 (吉川潮)
- ◆ 逆襲、にっぽんの明るい奥さま (夏石鈴子)
- ◆ 黄金旋律 旅立ちの荒野 (村山早紀)
- ◆ 彼岸花 (宇江佐真理)
- ◆ オリンピックの身代金 (奥田英朗)
- ◆ 東天の獅子1～4 (夢枕獏)
- ◆ ナイン・ストーリーズ・オブ・ゲンジ

◆…一般書、○…児童書

よみきかせのある日

【中央図書館】火曜日 15:30～ 土曜日 11:00～

【朝日図書館】第4土曜日 10:00～

【荒川図書室】第3土曜日 10:00～ (4・8・3月を除く)

村上市教育情報センター

情報ひろば

☎ 53-7511

プラネタリウムものがたりシアター

と き 3月7日(土)

午前10時30分～11時10分

上映作品 「かじ屋のばばあ」「百合若大臣」

藤城清治「海に落ちたピアノ」

と ころ 教育情報センタープラネタリウム

定 員 80人(先着順)

※入場は無料です

情報センター映画上映会

と き 3月14日(土)

午後2時～3時30分

上映作品 「カンフーパーター」

と ころ 教育情報センター視聴覚ホール

定 員 200人

申し込み 3月9日(月) 午前9時から電話で受け付けます。

1回の電話で2人まで申し込みできます。

※入場は無料です

プラネタリウム星空散歩

プラネタリウム鑑賞と春の星座生解説をします。

と き 3月6日(金) 午後7時30分～8時30分

テ ー マ 「春の星座」

と ころ 教育情報センタープラネタリウム

※申し込みおよび問い合わせは、教育情報センターまで

村上のおたのしみ見どころ

このコーナーでは、村上市の観光名所やイベントなどを紹介します。



荒川のクロッカス・チューリップ



3月、荒川の金屋・大津集落周辺では、春の訪れを告げるかのように、クロッカスが咲き始めます。黄色、白、紫と色とりどりの花が道行く人の目を楽しませてくれます。

荒川では、昭和初期ごろからクロッカスの球根栽培が始まり、昭和60年ごろ、最盛期には20ヘクタールもの作付けがありました。しかし、現在は最盛期の5分の1程度まで作付けが減ってきています。それでも、国産のほとんどが新潟県産で、県内シエアの90パーセント以上を占める荒川は、日本一の産地です。

また、荒川はチューリップの栽培も盛んです。特に海老江集落から荒川河口付近では、3ヘクタールもの団地が形成され、時期になると、赤や黄色など色とりどりの花が一面に咲き誇り、まるで万華鏡をのぞいているかのようです。

●見ごろ

- クロッカス…3月中～下旬
- チューリップ…4月中～下旬

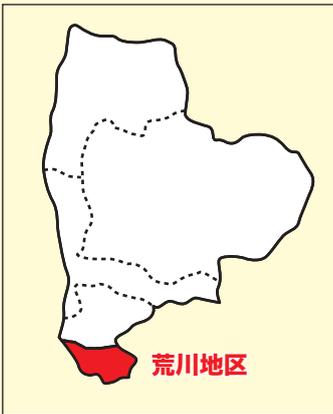
※天候、気温などによって、時期は多少前後します

●お願い

- 畑の中には、無断で入らないでください。
- ごみのポイ捨てはやめましょう。

●問い合わせ

●荒川支所産業課 ☎62・3101



編集後記

▶この後記を書いているのは2月中旬。ようやく暖かくなってきたなあと思っていた矢先、窓の外はまたも雪景色です。3月と言えば、「春」ですが、村上ではまだまだ肌寒い日が続きます。早く暖かくなってほしいのですが…。今月の『お楽しみ見どころ』で紹介していますが、まもなく春の花が咲き始めます。赤や黄色のピンクなどの色とりどりの花のじゅうたんが見えてくると、「春だなあ…」と感じずにはいられません。閉じこもりがちだった冬ももう終わり。暖かくなったら、運動不足解消のためにも、春の散歩に出かけようと思います。㊦

今月の表紙

若者地域づくりグループ「夢21・さんぼく塾」が主催する雪だるまづくりとキャンドルの明かりを楽しむイベント「スノーマンがやってきた！」が、2月8日(日)、山北地区大毎地内で開催されました。日中には家族連れなど大勢の参加者が訪れ、3日ばかりで完成した雪のチャペルを囲むように雪だるまづくりを楽しみ、また、会場周辺集落では、同塾の呼びかけに答えた住民の皆さんが家々の軒先に個性豊かな雪だるまを作り、訪れる人の目を楽しませていました。夕方にはキャンドルが灯り、装いを改めたたくさんの雪だるまと来場者に見守られ、ライトアップされたチャペルで塾生の熱い思いが込められた手作り結婚式が行われ、夕暮れの会場は拍手と感動に包まれていました。

むらかみ防災・防犯情報ねっと

メールでいつでもどこでも緊急情報をキャッチ!

<http://www.city.murakami.niigata.jp/i/ml/>

右のQRコードで読み取るだけで簡単アクセス

