



市報

むらかみ

MURAKAMI

No. 9

2008年

12



主な内容

- 円滑な除雪作業のためにご協力を…………… 2～3ページ
 - 第1回村上市美術展覧会入賞者の紹介… 4～5ページ
 - 温泉入浴助成事業「湯っくり・湯ったり事業」を行います
…………… 6ページ
 - 人権特集「啓発活動の紹介」…………… 8～9ページ
- お知らせ版

円滑な除雪作業のためにご協力を!!



新村上市発足後、初めての降雪期となりました。
市では、合併前と同じように皆さんの通勤や通学に影響が及ばないように、迅速かつ円滑な除雪作業を行います。
しかし、降雪状況によっては、除雪作業に多少遅れがでる場合がありますので、ご了承ください。
除雪作業の安全と効率化が図られるよう、皆さんのご協力をお願いします。

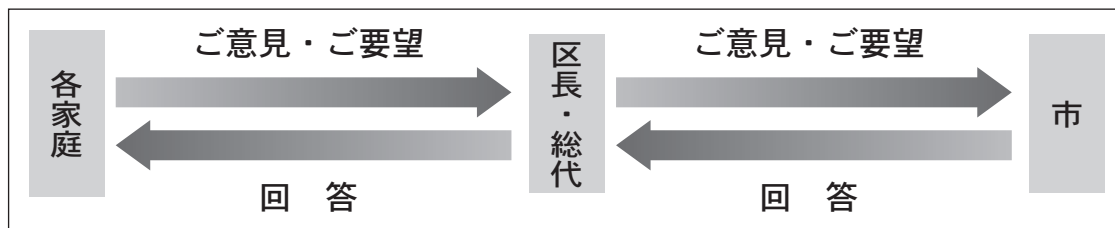
【除雪基準】

- (1)雪の降り始めの出動基準は、おおむね10センチメートルの降雪量を目安として、除雪作業を実施します。積雪後は、道路交通状況の把握に努め、風によって生ずる吹きだまりや、降雪による交通障害の有無を的確にとらえ、作業にあたります。
- (2)歩道除雪の出動基準は、歩道上の積雪が20センチメートルを上回っている場合を標準とし、必要なときに除雪を行います。

円滑な除雪作業を行うため、市民の皆さんへのお願い

- (1)ご意見やご要望は区長・総代を通じて

除雪に対するご意見やご要望は、必ず区長・総代を通して申し出てください。市からの回答もすべて区長・総代へ連絡します。



- (2)除雪の手直しは各自で

除雪作業のため各戸の玄関、車庫などの出入口が雪でふさがることがありますが、ご面倒でも各自で通路の手直しをお願いします。なお、出入口に雪が入らないように板、角材などで防護処置をしていただいてもかまいません。



- (3)除雪車の妨げになるものは片付けて

除雪作業の妨げとなりますので、道路にはみ出した枝や植木、乗入口の鉄板などは事前に撤去してください。



- (4)除雪車には注意を

除雪作業は吹雪・降雪の中の作業が多く、見通しが悪いため危険です。除雪機械に近づかないようにお願いします。自動車などを運転される皆さんは、除雪車に道を譲ってくださるようお願いします。





(5)路上駐車は絶対にしないでください

除雪作業は、夜間や早朝の暗いうちに行う場合が多いので、道路上の駐車、待避所内の駐車、物件の放置などは絶対にしないようお願いいたします。

(6)危険箇所は目印を

除雪道路沿いの塀、垣根、工作物などは、雪の下になるとわからなくなり、除雪車が誤って壊すことがありますので、あらかじめ竹の先に赤布をつけるなど、目じるしをして防止してください。

(7)道路に雪捨てはやめましょう

道路は人や車が通る場所です。雪を道路に捨てることは、交通事故の原因となりますので、絶対にしないでください。新潟県道路交通法施行細則13条1項で道路に雪を捨てることは禁止されています。



(8)消雪パイプの節水・節電に協力を

消雪パイプの散水時間は、地下水の減少による地盤沈下の防止と電力消費の節減を図るため、午後2時～3時までと午後4時～5時までの計2時間は降雪があっても散水しません。

貴重な資源を守るため、ご協力をお願いします。

(9)雪置き場に協力を

年々宅地化が進み、雪の置き場所がなくなっています。せっかく除雪車が出動しても、雪の置き場がないと目標の時間に除雪が終わりません。地区で協力し、雪の置き場所の確保をお願いします。

●問い合わせ

地区	担当	電話番号
村上	建設課維持管理係	☎53-2111 内線516~518
荒川	荒川支所建設水道課維持管理係	☎62-3101 内線231・232
神林	神林支所建設課維持管理係	☎66-6111 内線221
朝日	朝日支所建設水道課維持管理係	☎72-6884
山北	山北支所建設水道課維持管理係	☎77-3116

◎国道・県道などの除雪について

公道	各施設管理者	電話番号
国道7号	国土交通省新潟国道事務所村上維持出張所	53-2942
	国土交通省新潟国道事務所新発田維持出張所	0254-26-0337
国道113号	国土交通省新潟国道事務所新発田維持出張所	0254-26-0337
その他の国・県道	新潟県村上地域振興局地域整備部	52-7959
	新潟県新発田地域振興局地域整備部	0254-22-5114

◎公共の雪捨て場 (12月15日～3月31日)

◎駐車禁止のお知らせ (1月1日～2月28日)

冬期間、下記の道路(斜線部分)が駐車禁止となります



第1回

市展

芸術の秋の祭典「村上市美術展覧会」が11月1日(土)から3日(祝)まで、村上体育館を会場に行われました。今年度は、新市誕生後初の開催となり、今回が第1回として新たに行われました。市内外から応募総数237点の力作が集まり、また、郡市児童生徒絵画展覧会も併せて開催され、期間中は大勢の人が足を運びました。

各部門ごとの入賞者を紹介します。

日本画部門

市展賞

佐藤健治さん(羽黒町)



【受賞者の声】

市展賞(2回目)をいただき光栄に思います。

最近、「テーマ」が表現を決めることに気が始めました。市展では、祭りのにぎわいをテーマに金箔を使うなどギンギラギンに仕上げてみました。
ご指導いただいた渋谷先生、浦上先生に感謝申し上げます。
今後、精進を重ねてまいります。

新潟日報美術振興賞

小田 正子さん(布部)

村上市美術協会会長賞

樋口 公子さん(飯野二丁目)

奨励賞

中野 栄子さん(羽黒町)

彫塑・工芸部門

市展賞

鈴木悟司さん(葛籠山)



【受賞者の声】

合併後、第一回という記念すべき日に、このような素晴らしい賞をいただく

ことができ、大変光栄に思います。今まで父をはじめ、たくさんの人たちに支えられてきました。これからも、感謝の心を忘れずに精進して作品作りに励みたいと思います。この度は本当にありがとうございました。

新潟日報美術振興賞

ケアハウスひまわり

村上市美術協会会長賞

大沼 イトさん(緑町二丁目)

奨励賞

渡辺 伸子さん(胎内市)

小田 美津子さん(関町)

洋画・版画部門

市展賞

佐藤ルリさん(牧目)



【受賞者の声】

第一回市展賞を受賞してうれしく思います。美しい蓮の花を思い切り大きく優雅に見せたく、カラカラに枯れた蓮の実を周りにおきました。かつて前世はこの花のように美しく咲き輝いていたと思います。この蓮の実と今咲いている花を美しく浮き出させるため、しっかり大事に描きました。花はなかなか浮き出してくれず、バックを何度も塗り直し、思い通りの絵になったと思います。
いろいろアドバイスをしてくださった先生、絵の仲間の皆さん、ありがとうございました。

新潟日報美術振興賞

村山 慎一郎さん(八日市)

村上市美術協会会長賞

町野 美和子さん(緑町二丁目)

奨励賞

本間 久一さん(肴町)

斎藤 市子さん(久保多町)

板垣 泰彦さん(勝木)

高木 アキラさん(杉原)

書道部門

市展賞

須貝九甫さん(小国町)



申し上げます。
今後ともご指導を賜りながら、精進いたしますので、よろしくお願い申し上げます。

新潟日報美術振興賞

本間 美栄子さん(飯野三丁目)

村上市美術協会会長賞

相馬 華釦さん(吉浦)

奨励賞

坂爪 南音さん(飯野桜ヶ丘)

坂井 昭彦さん(胎内市)

板垣 澄仙さん(瀬波上町)

板垣 梧舟さん(高根)

船屋 香華さん(胎内市)

鈴木 安子さん(岩船縦新町)

大滝 寿美子さん(片町)

【受賞者の声】

このたびの市展賞受賞にあたり、大変光栄に存じます。また、今年が第一回目でもあり、うれしく思っております。これもひとえにこれまでご指導くださいました諸先生方のおかげと深く感謝申

写真部門

市展賞

佐川静太郎さん(飯野一丁目)



術展で市展賞を受賞できましたことは、誠に光栄に存じます。

今回の受賞で10回目の受賞を数え、すべての賞を受賞できました。今後とも一層精進していきたいと思っております。

新潟日報美術振興賞

横井 良人さん(片町)

村上市美術協会会長賞

貝沼 久仁夫さん(大場沢)

奨励賞

石黒 俊子さん(松岡)

川内 清作さん(鋳物師)

山本 和子さん(二之町)

【受賞者の声】

本年は市町村合併により新しい村上市が誕生した記念すべき第一回目の美

市展賞 受賞作品

日本画部門

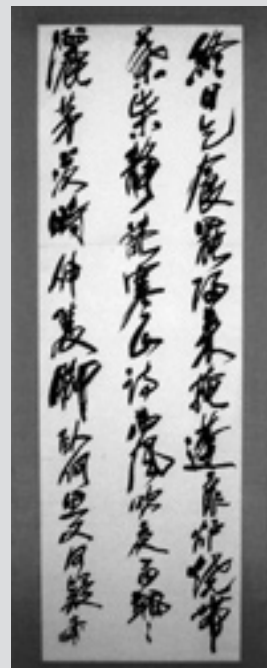
「若武者(村上大祭荒馬)」
佐藤健治さん(羽黒口)



書道部門

「良寛詩」

須貝九甫さん(小国町)



洋画・版画部門

「闇の聖花」

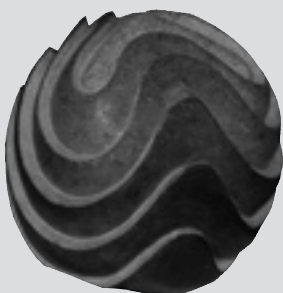
佐藤ルリさん(牧目)



彫塑・工芸部門

「迷苦…侵されていく僕の心」

鈴木悟司さん(葛籠山)



写真部門

「車の中の少女と鳥達」

佐川静太郎さん(飯野一丁目)



温泉に入つて『湯つくり湯ったり』健康づくり

旧村上市で好評を得ていた温泉入浴助成事業『湯つくり・湯ったり事業』を、今年度から村上市全地区を対象として行います。下記の温泉施設に「湯ったりチケット」を提出すると、1回300円（勝木・ゆり花温泉は150円）で入浴できます。地元にある温泉施設を有効に活用し、健康づくりと医療費節減に役立てましょう。

◆**だれが使えるの？**

- ・40歳以上（昭和44年4月1日以前に生まれた人）の村上市国民健康保険加入者
- ・村上市に住民票のある長寿医療制度（後期高齢者医療保険）加入者

◆**いつ使えるの？**

平成21年1月5日（月）
～3月31日（火）



◆**チケットはいつ、どこでもらえるの？**

チケットを希望される対象者は、市役所窓口で申請が必要です。

●**チケット配布期間**

12月1日（月）

～平成21年1月30日（金）

（10枚つづりのチケットを1人1冊のみ配布します）

※1人1回限りの申請で、いかなる理由でも再発行できません
※期間を過ぎると配布できませんので、注意してください

●**受付窓口**

・保健医療課国保係

※村上地区に住所がある人は、村上地区公民館各分館でも受け付けします

●各支所地域福祉課国保医療係

●**持参するもの**

・村上市国民健康保険被保険者証

・後期高齢者医療被保険者証
※チケットを代理の人が申請する場合は、申請者（対象者本人）の保険証を持参してください

さい

◆**チケットの使い方**

・対象者本人のみご利用できません。

・チケットは切り取らずに各温泉施設の受付に提出し、300円（勝木・ゆり花温泉は150円）を支払って入浴してください。

※勝木・ゆり花温泉は、68歳以上の人は100円で入浴できますので、チケットを提出せず、保険証や運転免許証などの年齢を確認できるものを持参してください

◆**利用できる温泉施設**

☆野天風呂 湯元 龍泉

☆ゆ処そば処 磐舟

☆ウエルハートピア新瀨瀨波

☆瀨波はまなす荘

☆ホテル瀨波観光

☆朝日・まほろば温泉

☆勝木・ゆり花温泉

※利用できる時間帯は各施設によって違います。チケット配布時の案内で確認してください

●**問い合わせ**

保健医療課国保係

☎53・2111（内線252・253）

工業統計調査にご協力ください！

12月31日を調査期日として、国内の製造業の現状を把握することを目的とした工業統計調査が、全国一斉に行われます。

今年は全数調査（西暦末尾が0、3、5および8の年については全数調査、それ以外の年は従業者4人以上の事業所を調査の対象としています）のため、従業者数が3人以下の事業所にも調査票を記入いただきます。

調査員が12月中旬から来年1月にかけて、製造業を営むすべての事業所に調査票記入のお願いに伺います。年末年始のご多忙の中ではありますが、ご協力をお願いします。

記入していただいた調査票の内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、数値などの正確な記入をお願いします。



工業統計調査のキャラクター
コウちゃん

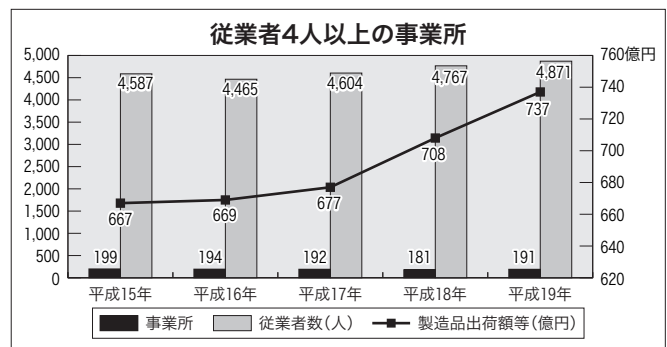
これまでの工業統計調査結果

○従業者4人以上の事業所の調査結果

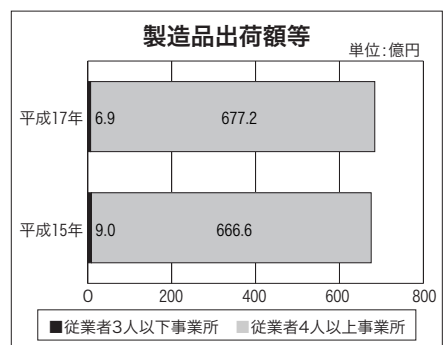
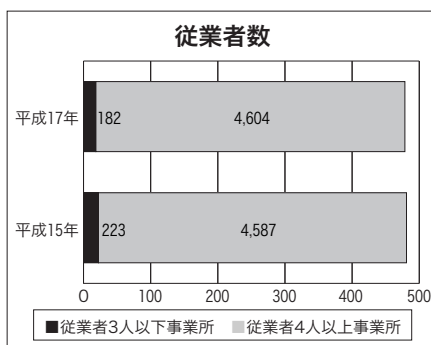
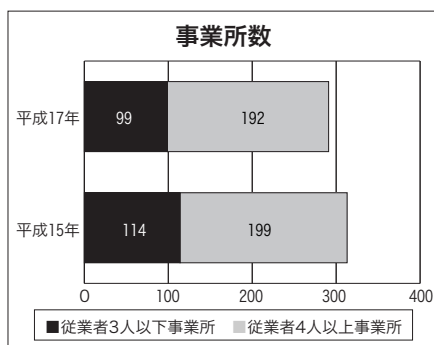
	事業所	従業者数 (人)	製造品出荷額等 (万円)
平成15年	199	4,587	6,665,547
16年	194	4,465	6,694,543
17年	192	4,604	6,772,277
18年	181	4,767	7,082,959
19年	191	4,871	7,372,075

※旧荒川町、旧神林村、旧朝日村、旧山北町を含みます

※平成19年の結果は速報値です



○全数調査結果



	事業所数		従業者数(人)		製造品出荷額等(万円)	
	平成15年	平成17年	平成15年	平成17年	平成15年	平成17年
従業者3人以下事業所	114	99	223	182	89,692	69,203
全体に占める割合(%)	36.4	34.0	4.6	3.8	1.3	1.0
従業者4人以上事業所	199	192	4,587	4,604	6,665,547	6,772,277

※旧荒川町、旧神林村、旧朝日村、旧山北町を含みます

●問い合わせ 情報政策課統計係 ☎53-2111 (内線501)

育てよう一人一人の人権意識

思いやりの心・かけがえのない命を大切に

人権擁護委員制度とは

さまざまな分野の人たちが、地域の中で人権思想を広め、住民の人権が侵害されないように配慮し、人権を擁護していくことが望ましいという考えから設けられたものであり、諸外国にも例を見ない制度です。この制度から、民間の人たちを人権擁護委員として市町村長が推薦し、法務大臣が委嘱して住民の人権擁護にあたっています。

12月4日から10日は、「人権週間」です。

昭和23年12月10日、第3回国連総会において、「すべての人民とすべての国とが達成すべき共通の基準」として「世界人権宣言」が採択されました。

これを記念して、昭和24年から毎年12月10日を最終日とする一週間を「人権週間」と定め、全国的な啓発活動を実施しています。

今年「世界人権宣言」が採択されて60周年であることも、人権擁護委員制度が発足して60周年を迎える節目の年です。

ここでは、人権擁護委員制度と村上人権擁護委員協議会が今年度実施した啓発活動を紹介いたします。

朝日地区

「あさひさんさんまつり」にて

人権の大切さを市民に話す人権擁護委員



人権標語入りエコ手袋を配布する人権擁護委員

人権擁護委員はこんな活動をしています

人権擁護委員は、地域住民が人権について関心を持つてもらえるよう「中学生人権作文コンテスト」や「小学校を対象にした「人権の花運動」などの啓発活動を実施しています。

また、人権擁護委員は毎月25日に市役所本庁市民相談室(社会福祉課)で午前10時から午後3時まで人権相談を行っています。

他の地区でも不定期に人権相談所を開設して人権相談を行っていますので、市報おらかみで相談日を確認するか新潟地方法務局村上支局(☎53・2390)に実施日を確認してください。



12月4日から10日は人権週間

UNIVERSAL
DECLARATION
OF HUMAN
RIGHTS

Dignity and justice for all of us

世界人権宣言60周年ロゴ

《世界人権宣言60周年》



「早く芽が出てきてほしいな」(小川小学校)



「元気な芽が出てきたぞ」(神納東小学校)

「人権の花運動」

毎年小学校では、友達と協力して花を育てることで、豊かな情操や思いやりの心をはぐくむため「人権の花運動」に取り組んでいます。

平成20年度「人権の花運動」には、村上小学校・山辺里小学校・小川小学校・保内小学校・神納東小学校・さんぼく南小学校・安角小学校・粟島浦小学校の8校が参加しました。

種まき、球根の植え付けから始まり、肥料や水やり、草取りをしながら人権のきれいな花を咲かせようとがんばって取り組ましました。

「人権の花運動」を通して子どもたちは友達との協力・友達への感謝・友達とわかち合う喜び・友達の大切さなど多くのことを学んでくれました。



「きれいな花を咲かせてよ」(村上小学校)



「ほら、こんなにきれいな花が咲いたよ」(保内小学校)

お知らせします

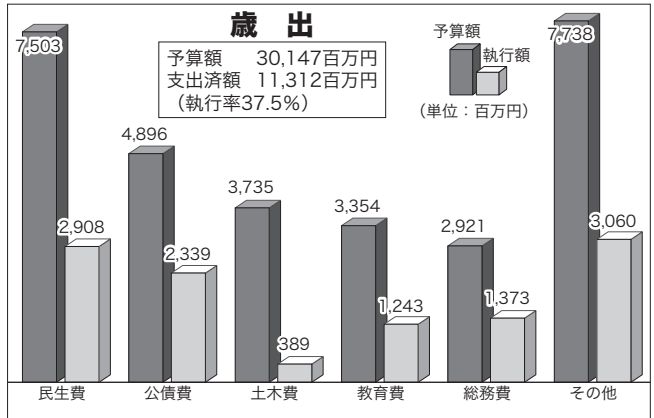
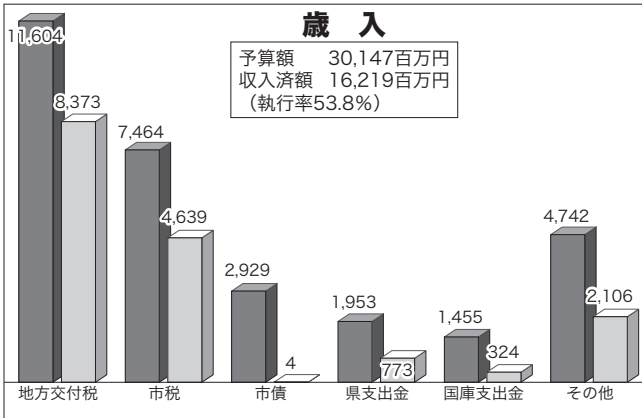
村上市の台所

平成20年度上半期（4月～9月）

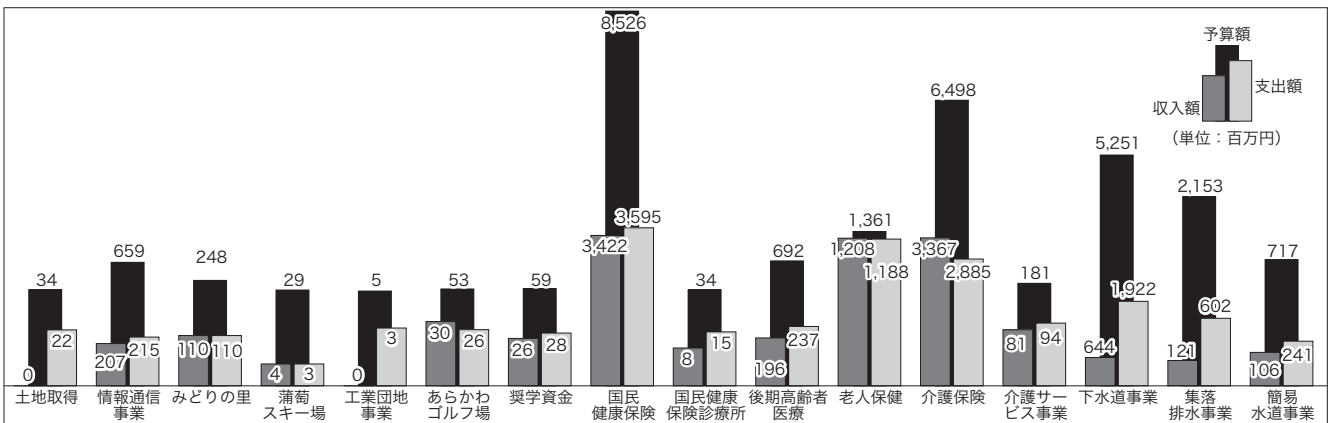
今年の4月から9月までに、国からの補助金や市税などの市に入ったお金（歳入）と、保育園の運営経費や道路建設などに支払った金額（歳出）がどのくらいあったのが、上半期の市の台所事情をお知らせします。

9月時点で歳出に比べて歳入が不足している会計は、会計間で資金をやりくりして、借入に頼らない運営を行っています。また、下半期に国の補助金などが多く入ってくるため、1年間で見ると帳尻が合うこととなります。

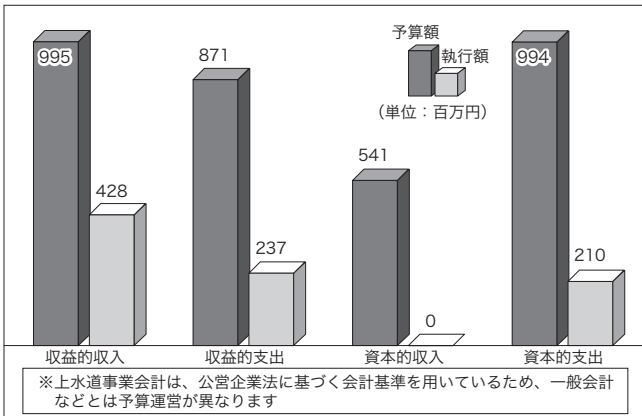
一般会計の執行状況



特別会計の執行状況



上水道事業会計の執行状況



一般会計市税の状況

(単位: 百万円)

	現計予算額	収入済額
市民税	2,904	1,654
固定資産税	3,751	2,510
軽自動車税	154	150
市たばこ税	404	197
特別土地保有税	0	0
入湯税	79	34
都市計画税	172	94
市税合計	7,464	4,639

むらかみ

アコースティック
 ジャンボリー

2008 12 / 13(土) 開場 午後0時30分
 開演 午後1時30分
 全席自由 1,500円(当日1,800円)

ところ
 村上市民ふれあいセンター



落合みつを



チャンベビ



真季

酒井杏



相川瞳



きんばらしげゆき

プレイガイド

- ◆酒とコーヒーと音楽の店 楽屋
- ◆ライブハウス・クリーム
- ◆どんとうまい (荒川ショッピングセンターアコス内)
- ◆朝日きれい館
- ◆村上市民ふれあいセンター
- ◆音楽の専門店ミヤシタ楽器

主 催 (財)イヨボヤの里開発公社
 企画制作 音楽の専門店ミヤシタ楽器
 後 援 村上市教育委員会

【問い合わせ】音楽の専門店ミヤシタ楽器 〒958-0823 村上市仲間町200村上プラザ1F TEL50-1108 FAX50-1156
 村上市民ふれあいセンター 〒958-0000 村上市岩船3270 TEL52-0201 FAX52-0202 <http://www.iwafune.ne.jp/~fureai>

元気は うちから 介護予防

高齢期になりやすい「うつ」 早めに気づいて相談を！



高齢期は心身の老化や疾病、配偶者や友人との死別、仕事や家庭での役割がなくなるなど、喪失感を抱くような出来事が多く、その分「うつ」になりやすい環境にあると言えます。「うつ」があっても気分が落ち込み、何をしても楽しめないことは誰にでもあります。ですが、こうした状態がいつまでも続き、なかなか回復しない場合は、「うつ」の状態、「うつ」病を疑う必要があります。

「うつ」は治療によって治る可能性の高い病気ですが、放っておけば閉じこもりや社会的孤立を深め、最悪の場合は自殺に至ることもあります。「自分でなんとかしよう」とか「時間がたったらよくなるはず」と考えず、早めに医療機関に相談することが大切です。

ポイント1 生活リズムを整えよう

できるだけ決まった時間に起床、決まった時間に床につき、3食規則正しく食べましょう。

ポイント2 十分に休養しよう

つらい時や疲れを感じた時はゆとりと休むことが大切です。

ポイント3 つらい気持ちを話してみよう

身近な人や専門家に「つらい気持ち」を正直に話して、支えてもらうことを考えましょう。

ポイント4 心の負担を軽くしよう

家事や仕事、役割などは、がんばり過ぎず、楽な気持ちで行うようにしましょう。

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

冬の交通事故防止運動

12月11日(木)から20日(土)までは「冬の交通事故防止運動」期間です。年末が近づくと、人や車の動きが慌ただしくなり、冬型の気候や飲酒機会の増加などにより、交通事故の多発が懸念されます。交通事故には十分ご注意ください。

●飲酒運転の根絶・・・飲酒運転などに対する罰則強化から1年!!

- ・酒酔い運転をすると・・・5年以下の懲役または100万円以下の罰金
- ・車両提供をすると・・・5年以下の懲役または100万円以下の罰金
- ・酒類提供をすると・・・3年以下の懲役または50万円以下の罰金
- ・車両に同乗すると・・・3年以下の懲役または50万円以下の罰金



●高齢者の交通事故防止

- ・一般の運転者は

高齢の歩行者や自転車乗りなどを見たら動静を注視するほか、早めに減速するなど、「思いやりとゆとりのある運転」を心がけましょう。

- ・高齢歩行者は

夜間外出するときは、周囲に自分の存在を知らせるため、夜光反射材を身に付けるとともに、明るい色の服装を心がけ、交通事故から身を守りましょう。

●すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

平成20年6月1日から道路交通法改正により、すべての座席でシートベルトの着用が完全義務化になりました。

- ・後部座席同乗者は

県内では昨年、後部座席乗車時に6人が亡くなり、うち4人がシートベルトを着用していませんでした。車両乗車中の危険性は、前席も後部座席も一緒です。全座席シートベルトを着用しましょう。

- ・幼児は必ずチャイルドシートを使用しましょう。だっこでは支えられません。



●問い合わせ 市民課生活交通係 ☎53-2111 (内線286) または各支所市民生活課生活環境係



トキめき新潟国体

トキはなて 君の力を 大空へ



相撲 銃剣道 高等学校軟式野球 トライアスロン



スケートボード 3B体操 リズム体操

○問い合わせ

国体課村上分室 (☎53-2202)

- ◆報酬など
活動・研修などの報酬はあり
- ◆活動内容
総合案内、休憩所の運営、会場整理誘導、会場環境美化活動、駐車場の誘導、トッキキの着ぐるみ、歓迎装飾、花いっぱい運動など
- ◆村上市実行委員会主催イベントなど

- ◆応募資格
原則として中学生以上で市内在住もしくは在勤の人(個人・団体不問)ただし、18歳未満の人は、保護者の同意が必要です。
- ◆活動事業
村上市で開催する7種目【相撲、銃剣道、高等学校野球(軟式)、トライアスロン、3B体操、リズム体操、スケートボード】

トキめき新潟国体村上市実行委員会(以下「村上市実行委員会」)では、全国から訪れる選手などを温かく迎えるためのボランティアを募集しています。魅力ある大会にするため、皆さんのご協力をお願いします。

ボランティアを募集しています



トキめき新潟国体村上市実行委員会(以下「村上市実行委員会」)では、必要に応じて準備します。

◆申し込み

応募用紙がありますので、必要事項を記入して村上市実行委員会へファックスまたは郵便でお申し込みください。

応募用紙は、村上市実行委員会(国体課および国体課村上分室)の窓口にあります。村上市実行委員会ホームページからもダウンロードできます。

なお、募集についての詳しい内容は、ホームページに掲載していますのでご覧ください。

盛り上がった！ リズム体操 フェスティバルin村上



11月1日(土)、来年の国体で「デモンストレーション」として実施されるリズム体操の普及と啓発を目的に「リズム体操フェスティバルin村上」を市民ふれあいセンターで開催しました。

参加した団体は12団体、参加者は約250人を数え、園児から大人まで幅広い年齢層の人たちが、これまで練習を重ねてきたすばらしい演技を披露しました。

また、会場内は他の団体や一般の人から手拍子や拍手がわき上がるなど大盛況でした。

来年はいよいよ本番です。皆さんのご支援とご協力をお願いします。

村上市開催競技を 紹介します！③

リズム体操

競技紹介

音楽のリズムを活かして全身的、かつリズムミカ的な動きで構成された一連の運動です。

この体操は「はすみ」と「振り」を使い、体の中心から末端へと年齢や体力に合わせて動くことができ、個人の目標や楽しみを仲間と一緒に目指すという特色もあり、すぐに親しめるスポーツです。

競技方法
各チーム1〜2作品を発表します。
発表順は、事前に希望を聞いて主催者に一任となります。
一チームの人数制限はありません。また、複数のチームに重複して出場することも可能です。
発表作品は、音楽との調和のとれた一連の運動とし、競技形式をとらない構成となります。
手具の使用は自由ですが、会場のスペースの範囲内とします。

参加資格

県内在住の幼児から高齢者まで
問い合わせ

トキめき新潟国体

村上市実行委員会

☎77-4054

競技日

とき 平成21年10月4日(日)

ところ 市民ふれあいセンター

なるほど！健康



腹腔鏡手術の現状

新潟県立坂町病院

外科部長 富田 広

手術を受けられる患者さんに「一番心配なことは何ですか」という質問をしますと、ほとんどの患者さんが「手術後の傷の痛みが心配だ」と答えます。

こういった患者さんの最大の心配ごとである傷の痛みを少しでも軽くするために「腹腔鏡手術」という方法が行われていきます。

手術の方法

これはお腹に1センチメートル前後の小さい傷を3カ所から5カ所つくり、その傷を通してお腹の中に「腹腔鏡」というカメラを挿入し、お腹の中のをテレビ画面に映し出し、さらにお腹の中に電気メスやハサミ

といった道具を挿入して内臓の手術を行う方法です。日本では平成3・4年から腹腔鏡を使って胆嚢を切り取る方法が行われるようになり、全国の病院で爆発的に普及しました。

しかし、腹腔鏡を使った胃や腸の手術はいろいろな理由で、長らくあまり普及することなく経過していました。

それが最近の手術器械の進歩などにより、平成17年ごろから胃や腸の手術も徐々に腹腔鏡を使った小さな傷で行われるようになってきており、その手術数も全国的に少しずつ増加しています。

坂町病院でも平成19年から多くの患者さんの胃や腸の手術は腹腔鏡を使って小さな傷で行っています。以前のお腹を大きく切り開いて行う方法に比べますと、手術後の傷の痛みは軽く、手術のダメージからの回復もかなり早くなっています。

現在の課題

- ①必ずしも全員の患者さんが腹腔鏡を使って小さな傷で手術ができるわけではない
 - ②小さいながらも傷ができるので、傷の痛みがまったくないわけではない
- といったことがあげられます。

未来の外科手術

「手術を行っても傷が残らない、手術でできた傷が痛くない」というのが理想です。腹腔鏡手術は現在、まだ課題はたくさんありますが、理想のための第一歩なのではないかと思えます。

渡邊與八郎さん(藤沢)

(社)全国社会教育委員連合表彰を受賞

10月29日(水)、長野県県民文化会館で行われた第50回社会教育研究大会にて、村上市社会教育委員副委員長の渡邊與八郎さんが、全国社会教育委員連合表彰を受賞されました。

渡邊さんは旧荒川町時代に11年間社会教育委員を務め、長年に渡る社会教育の推進に努力されたことの功績が認められ、今回の受賞となりました。おめでとうございます。



横山素雄さん(塩谷)

文部科学大臣表彰を受賞

横山素雄さんが長年の教育行政の功績により文部科学大臣から表彰を受けました。

横山さんは昭和59年から平成20年3月まで旧神林村の教育委員を務め、平成19年6月からは教育委員長職務代理として活躍しました。その間は小学校の改築、組合立中学校の解消などに尽力し、総合運動公園パルパーク神林整備においては、教育委員として幼児から高齢者まで生涯スポーツができる環境整備に貢献しました。受賞おめでとうございます。



心とからだは！保健師です

上手に使う体脂肪計

家庭でできる健康管理に「血圧計」「体重計」「体脂肪計」などでの計測があり、いろいろな器具が身近にあるようになりました。気軽に健康の目安として測れるようになりましたが、よく測るたびに値が違つけれど」といつ声を耳にします。今回は、体脂肪計のしくみについてお話します。

方、足がむくんでいる状態、運動後、入浴後（血液が腹部より抹消部の方に移動）などのときに測定すると見かけ上減少します。逆に食後（消化のため血液は腹部に移動）は数値が増加するといわれています。



大切なことは測定条件を同じにすることです。

- ① ほぼ同じ時間帯に測定すること
- ② 食後2時間以上経過していること
- ③ 尿意や便意のない状態
- ④ 激しい運動後はさけること
- ⑤ 酒、多量の水を飲んでいないことに注意しましょう。

体脂肪測定は脂肪を直接計測しているわけではありません。多くの種類は、脂肪が電気を通しにくいという性質を利用して、人体の電気抵抗を測って、体脂肪を推測計算しています。したがって、電気抵抗が変動すれば体脂肪の数値結果は違つてきます。変動する大きな原因は、電気を通しやすい体内の水分（血液やリンパ液などの細胞外液）と考えられます。体内の水分量は1日の間で変動しますし、生活の仕方でも体の中を移動します。（立ち仕事で夕方足がむくむのもそのためです）ちなみに、夕

体脂肪で重要なことは身体

どの部分に脂肪が多いかということですが、内臓の脂肪が高いと動脈硬化などを進行させるといわれています。その大まかな目安として「腹囲測定」があります。ご存じのとおり、今年から健康診査項目の一つとして取り入れられました。腹囲測定も健康管理の一つの目安として注目して取り入れることをお勧めします。（立つて軽く息を吐いた状態で、へその高さで水平に測定しましょう）

「目安」をもつことは、健康意識を維持し、励みにもつながります。ただ、その時の変化に一喜一憂することなく、楽しみながら継続し、経過をみていくことができるといいですね。

● 問い合わせ

保健医療課健康増進係

☎ 53・2111（内線261）

各支所地域福祉課保健衛生係

荒川地区

☎ 62・3101（内線125）

神林地区

☎ 66・6111（内線111）

朝日地区

☎ 72・6887

山北地区

☎ 77・3113

産地からの便り



今月はレンコンについて、農村地域生活アドバイザー 小田明美さん（西興屋）からお話をお聞きしました。

村上地区の西興屋では、古くからレンコンが作られています。お盆にはレンコンの花である蓮の花を、秋から翌年の春までは根の部分であるレンコンを栽培しています。

夏になると蓮の実を食べることができ、生や塩ゆで、かき揚げ、蓮の実ご飯にしていたこともあります。

現在では、7月中旬ごろから早生レンコンが出荷されるようになり、店先でも見受けられるようになってきています。歯ごたえのある食材なので、刻んでハンバーグやグラタン、煮物、酢の物など、どんな料理にもお勧めです。

今回は、年代を問わず人気のある簡単に作れるきんぴら料理を紹介いたします。

レンコンのきんぴら（4人分量目安）

レンコン（約300グラム）、酢（適量）、タカのつめ（1本）、コマ油（大さじ1杯）、調味料（酒 大さじ2杯、砂糖 大さじ2杯、みりん 大さじ1杯、しょうゆ 大さじ2杯）

作り方

- ① レンコンは皮をむき、2〜3ミリの厚さで食べやすい大きさにいちよう切りにする。酢水に入れてアクを抜き、水気をきっておく。タカのは種を取り、細かく輪切りする。
 - ② 鍋にコマ油を熱し、タカのは種とレンコンを炒める。
 - ③ 調味料を加えて調味し、炒りつけるようにして味をからめる。
- ※ お好みで、豚肉やニンジンを入れても良いでしょう
 ※ レンコンにふきんをかけてから、棒でたたいて細かくする方法もあります

● 問い合わせ 保健医療課予防医療係

☎ 53・2111（内線265）



消防士を体験

2008消防フェスティバル

10月26日(日)、消防フェスティバルを村上市消防本部で開催しました。



あいにくの曇り空でしたが、来場者は414人。放水銃の実

演や水消火器を使った初期消火の体験などがあり、中でもはしご車の搭乗コーナーは人気がありました。

普段おもちゃやテレビなどでしか見る事ができない消防車やはしご車。はしご車搭乗コーナーでは、子どもたちがはやる気持ちを抑えて、30メートルも伸縮するはしご車を見つめて並んでいました。

はしご車を体験した成田薬ちゃん、賢士郎くん、百花ちゃん(仲間町)の兄弟は「楽しかった。高かったけど怖くなかった」「消防車が大好き。楽しかった」と目も覚めるような高さ30メートルの感想を話していました。

環境保全にご協力を

～環境フェスタ村上2008～

自分たちの住む地域の環境問題に関心を持ってもらおうと10月26日(日)、市民ふれあいセンターで環境フェスタ村上2008を開催しました。

会場には、各環境関係の展示場を設け、バイオマス関連の製品、EMボカシの作り方、マイバック作り、清水川浄化活動報告、世界的に問題となっている地球温暖化のしくみや不用品の販売などいろいろな展示でにぎわいました。

活動報告では、農業青年が集まり心と体を鍛えるチーム「ろっくしゅぶ」による「青春☆村夢米(ムラムライス)」の栽培報告がありました。より岩船米らしい、環境面と味を重視した農薬を使わない最高の米を作る。そして何より私たちは、これだけ米を食べているということをアピールして、一緒にこの活動にも参加してみませんかと呼びかけていました。

岩船小学校5年生は、「岩船の海を守る」をテーマに総合学習の活動発表を行いました。

「粟島探検学習」や「海岸清掃」、「地引き網体験」など、海に関わる活動を行う中で感じたことから未来の地域像を想像しました。そして、現地調査を行った結果から、川はにごり、海岸にはハングル文字で書かれたペットボトルや衣類、タイヤなどがゴミとして捨てられているという現状が明らかになりました。

「身近な海が今より自然豊かで美しくあってほしい」と願う児童の皆さんは、さらに詳しく実態調査を行ったり、ポスターやチラシでゴミを捨てないよう呼びかけたりと、今の自分たちにできることを探していきたくと力強く話してくれました。



地域医療の充実を願って

10月25日(土)、県立坂町病院の医師不足などの問題解消を願い、胎内市黒川地区公民館で県立坂町病院活性化促進大会が開催されました。



記念講演では、県病院局長の江口孝雄氏、県立坂町病院内科部長の近幸吉氏から県北地域医療の現状と課題を説明。集まった約450人の地域住民、医療関係者は現状の深刻さと今後の地域医療の重要性をあらためて認識していました。

約7年間で勤務医が半分になった坂町病院。地域住民を代表して意見を述べた一ノ瀬睦子さん(佐々木)は「さまざまな部門において、機器があっても医師不足で診療が受けられない。遠距離の通院となれば大変不安になる。ぜひ機能を充実さ

せて医師と患者の接し方も充実した安心できる診療をお願いしたい」と切なる思いを語っていました。

県内125カ所で狼煙リレー

10月25日(土)、県内各地の地域の皆さんが城跡、里山などで狼煙を上げてリレーを行う「いしがた狼煙プロジェクト」が開催されました。

中越地方の震災復興などへエールを送るとともに、新潟県の元気をアピールすることを目的として行っているこのプロジェクトは、今年で2回目となります。

市内で参加したのは、大葉澤城跡(朝日地区)、臥牛山(村上地区)、番所山(神林地区)の3カ所。

長岡市の国営越後丘陵公園へ向けて狼煙を上げるトップバッターは、大葉澤城跡保存会の皆さんでした。役員と一般の皆さんを含めた参加者は約40人。当日はあいにくの曇り空で風があり、狼煙上げ日和でなかったものの、雲の合間に光が差し込み、狼煙も上げれば見えるような天候でした。

た。

火入れの時間が近づくと緊張感が張り詰め、時間となり火が入られると杉の葉な



どが勢いよく燃え出しました。少し風の影響もあり、狼煙が横に流れはしましたが、無事に上げることができました。

今回のプロジェクトに携わった大葉澤城跡保存会会長の貝沼栄松さんは、「昨日は雨で、今日も降る心配で夜中も目が覚めました。晴れて良かった。今回はふもとで行ったので地域の皆さんの参加もあり、嬉しかったです」と目の前で上がる狼煙を見つめて話していました。

新嘗祭に精粟を献納

平成20年度新嘗祭献穀献納式が10月29日(水)、皇居賢所で行われ、神林地区の板垣栄一さん(桃川)が新潟県を代表して粟を献納しました。新嘗祭は、毎年11月23日に、天皇陛下が五穀の新穀をすべての神々にすすめ、自らもこれを食して収穫を感謝する祭儀で、献穀献納式は生産者が今年取れた五穀を皇室に納める儀式。今回は十五夜という品種の精粟5合を、同じく新潟県を代表して米を栽培した田上町の代表とともに献納しました。



板垣さんは、約20ヘクタールの水稲栽培を行っている専業農家で、粟の栽培は、昨年、妻のみよ子さんがドライフラワー

に使用する目的で作付けした経験がありました。「今年5月に約5アールの畑に植え付けました。害虫がいたり、猿に荒らされたりはしないかと毎日心配だったし、台風による倒伏防止のため、あぜの両側に竹を渡すなど細心の注意を払いながらの栽培でした」と苦労を振り返りました。

収穫は農協や市役所、農業普及指導センターなどの職員14人が剪定バサミを使って行い、精粟は五泉市の経験者に依頼して行いました。また、精製した約123キログラムの粟から5合の粟を選別する作業も、7人がかりで2日を要する大変な作業だったそうです。

献穀献納式には、板垣さんと妻のみよ子さん、そして献穀関係者として大滝市長も参列。板垣さんは「こんなに神経を使って作物を栽培したのは初めて」と本音をのぞかせつつも、「天皇・皇后陛下に間近でお会いでき、名譽ある大役を務められたことを誇りに思います」と充実感いっぱい笑顔で話してくださいました。

めざせ！一等賞

あらかわ体育祭開催

10月12日(日)

荒川多目的グラウンドで、合併前の町民体育祭と同形式による荒川地区集落対抗の体育祭が開催されました。

前日に降った雨の影響で、グラウンドが湿り、気温が低く肌寒い環境でしたが、各地区から総勢約1,200人が参加しました。

大会は老若男女が参加できる8種目が用意され、各地区ともチームワークを發揮し、肌寒さを吹き飛ばすほどの熱い戦いが展開されました。

この熱い戦いで競技中の顔はさぞかし必死な形相かと思つと、意外に皆さんはとても楽しそうな笑顔。

勝つことも大事ですが、地区内また地区を越えた人と楽しむことも目的の一つのようで、地区のテ



ント内では「そうすれば競技に行つてこようかな」、「がんばらねばダメだよ、がんばらへー！」などど笑顔で声を掛け合う光景が多く見受けられました。

すべての競技を終え、表彰式で教育長から優勝の表彰を受けたのは坂町区、2位切田区、長政区、4位海老江区、5位荒島区、下鍛冶屋区、大津区という結果でした。

この体育祭では多くの人が、人とのふれあいを楽しむことができましたよつです。

歌う道徳講師荒川に来る！

10月13日(祝)



第25回荒川地区青少年育成市民大会が、荒川地区公民館で開催され、地区内外から約300人が参加しました。

第一部の意見発表では、荒川地区内の中高生3人による「私の主張」の発表があり、参加者からは「3人とも素直でまっすぐな主張でとても良かった」「いろいろ考えさせられました」など、発表者の想いに心動かされた人が多かったよつです。

第二部ではミュージシャン大野靖之さんの講演を交えたライブが行われ、「胸がいっぱいになりました」「最高でした」「子どもたちにも聴かせたいです」と観客を魅了しました。

ライブ後にサイン会が行われ、サインと握手を求める長い列ができていました。

地域との文化交流

10月26日(日)、保内小学校で文化祭が行われ、今年新たな試みとして、「あらかわんだふるカーニバル」を開催しました。

文化祭と併せ、より文化に親しむため、地域で活動している人と児童・教諭が芸能を発表する場を設けたもので、ヒップホップ・合唱・独唱・民謡・漫才・楽器演奏などを披露。

カーニバルの最後には、児童と保護者などを含め全員で「もみじ」を大合唱し、大勢の歌声が

体育館に響き渡りました。芸能以外にも地域の人の作品展示が行われ、多くの人が作品に見入っていました。



景気回復祈願

11月2日(日)荒川総合体育館で荒川商工会主催の商工業祭が開催され、鮭のつかみ取りなどさまざまなイベントと物産販売が行われた会場は、たくさん



人でにぎわっていました。

今回の目玉イベントである「もちまき」が午前と午後の2回行われ、大滝市長、鈴木副市長、三田副議長、中山市民経済常任委員会委員長、佐藤フィオンズクラブ会長を来賓に招き、やぐらの上から合計約5,000個のお菓子とお餅をまきました。四方から「こっち、こっち」と呼ぶ声が聞こえ、やぐらの上ではごこへまけばいいか困惑の様子でしたが、参加した人は、「いっぱい拾えてよかったです」と話していました。

道の駅「穂波の里」 オープン7周年イベント



平成13年にオープンした穂波の里で11月1日(土)、2日(日)にオープン7周年記念イベントを行いました。当日は、地元産コシヒカリをはじめとする新米の販売や、近隣市町村で採れた野菜や果物の即売会も行われ、2日間延べ2,000人が訪れました。新発田市から訪れた人は「旬な食べ物や、作った人の顔写真を見て買うことができ、とても安心できる」と昨今の食の安全問題を取り上げ、その大切さを確認していました。

神林地区老人クラブ大会

神林地区老人クラブ大会が10月30日(木)バルパーク神林総合体育館で行われました。大会では金婚式などの表彰が行われ、来賓からは「お年寄りは今、大変元気がよく、私も何年後か仲間入りしたい」とあいさつがありました。



塩谷活性化推進協議会 町屋公開 塩谷集落



塩谷活性化推進協議会は塩谷をはじめとする地域を元気にするために活動している組織です。

10月12日(日)「塩谷の町屋散策」と題して、塩谷の町屋公開イベントが行われました。

当日は天候が良かったことも手伝い、大勢の人が塩谷を訪れました。

同協議会の柏嶋会長は、「今年旧味噌蔵を改造して特設ステージを作りました。9月にそ

神林地区文化祭



神林地区文化祭が11月2日(日)・3日(祝)バルパーク神林総合体育館で行われ、約1,300人が訪れました。

出展された作品は絵画や盆栽、書、写真など。訪れた人は作品のすばらしさに足を止め、しばらく見入っていました。また、今年は下助淵地内の日沿道工事個所の山元遺跡から出土された数々の遺物も展示され、1日3回行われた遺跡の説明会には多くの人が参加しました。

神林地区体育祭



10月12日(日)に行われる予定であった神林地区体育祭でしたが、前日の雨天のため、それぞれの地域で行われました。



のステージで演奏会も行いました。これからも協議会でいろいろ考え、実施したい」とこれからの抱負を語ってくれました。



竣工した高根橋で記念撮影

待望の高根橋完成

— 高根橋渡り初め —

県道高根村上線の高根橋が完成し、10月10日(金)に新潟県、地元住民、工事関係者など約50人が出席し、現地で渡り初め式が行われました。

2級河川荒沢川に架かる高根橋は、昭和37年に架設された橋で幅員が狭く、前後がカーブであったことから、事故が多発、老朽化していたこともあり、地元から早期の改良が望まれていました。

当日は、地元高根区長から「新しい橋ができて、みんな喜んでいきます。これで事故がなくなるでしょう」とお礼の言葉があり、テープカットの後、高根集落の三代夫婦4組を先頭に渡り初めが行われ、竣工を祝いました。

登り窯が完成 — 交流人口の糧に —

11月5日(水)、蒲萄集落の菅原典憲さんや千葉県在住の陶芸家金井伸弥さんなどの4人が主宰する登り窯が完成し、4月から窯造りに関わった地元住民のほか愛知県、山形県などから陶芸愛好家約40人が出席し火入れ式が行われました。この窯は蒲萄スキー場のふもとにある農産物加工所の敷地内に造られたもので、湯飲み茶わんであれば最大1600個焼くことができるそうです。

出席者は「自ら創作した作品400個の窯出しを今から楽しみにしています」と語り、菅原さんは登り窯の活用について「商売でなく県内外から会員を募り、交流人口を増やして地域の活性化につながれば幸いです。また、市内の小・中学校の体験学習にも



大いに利用していきたい」と話していました。

11月8日(土)、塩野町小学校5年生(24人)が、春の田植えから秋の稲刈りをして、天日乾燥して作った米と校舎裏の畑で丹精込めて栽培したカボチャなど6品目の野菜の収穫を祝おうと同校で収穫祭が行われました。

各班に分かれた児童たちは新米を炊き、それぞれ工夫しながら野菜を使った料理を楽しそうに作っていました。

この日は、協力してくれた同校PTAや地域のおばあちゃんたちも招かれ、児童たちの作った料理をおいしそうに食べていました。

児童たちは苦労して作った米と野菜を食したことで、農の意識を高めていました。



荃太ランナーズA — 2年ぶり7回目の優勝 — 第46回朝日駅伝大会

11月3日(祝)、第46回朝日駅伝大会(10区間33.4km)に新発田自衛隊を含む22チームが参加。紅葉の朝日路を選手は力走しました。時折、雨がちらつく天候にもかかわらず、沿道では大勢の市民が選手に応援の拍手をおくり、まるで正月の箱根駅伝のような雰囲気の中、全チームがタスキリレーをしました。大会は、2区で首位にたった荃太ランナーズAチームがそのまま逃げきり、栄冠を手に入れました。

☆大会結果☆

優勝	荃太ランナーズA	2時間 7分14秒
準優勝	関口遊ing	2時間 7分57秒
第3位	大須戸大青会	2時間 9分41秒
第4位	岩沢A	2時間 11分00秒
第5位	高田親衛会RCA	2時間 11分51秒
第6位	高根A	2時間 11分56秒

待ちに待った大収穫祭!

— 塩野町小学校 —



大毎の物産をPR

大毎物産市を新潟市で開催

10月26日(日)、時折晴れ間の見える曇り空、新潟市で「大毎物産市」が開催されました。

同集落出身者の手打ちそば店店主の呼び掛けがきっかけで始まり、以来新潟市民との交流の場として今年で4回目の開催となりました。

同集落では、平成の名水に認定された吉祥清水と大毎米を活用

かした地域づくりを積極的に進めており、春の田植えツアー、秋の稲刈りツアー、収穫祭など多彩な催しを開催し、地域外との交流を深めています。

今回もその一環として開催されたもので、当日は田植え・稲刈りの各ツアー参加者も駆けつけ、スタッフとしてバックアップ。おいしい米や野菜、母ちゃんたちの手作りの漬物や栃もちなどを介して新潟市民との温かいふれあいを楽しんでいました。



さんぽくの生業に挑戦

さんぽく子ども広場

11月8日(土)、さんぽく子ども広場「あそびの森」活動の一環として、小俣集落を会場に赤かぶ

漬け体験や地区の歴史に触れるまちなみゲームなどが行われました。今回は、神林地区「きらら塾」メンバーとの交流事業として開催されたものです。

参加した子どもたちは、山北の特産である赤かぶを焼畑から

摘み取り、秘伝のレシピで漬け込みを体験。刻んだ赤かぶが酢で鮮やかなピンク色に変わる瞬間に感動しながら漬け込みを楽しんでいる様子でした。

まちなみゲームでは、小俣集落内で随所に見られる歴史ある建物や町並みに触れ、お互いに協力しながら集落探索を行なっていました。

今後、新市の仲間として互いの地区の魅力に触れる活動を通して、交流を続けて行く予定です。

特産品や郷土芸能などを堪能

さんぽく産業まつり&芸能まつり

11月9日(日)、さんぽく会館を会場に「さんぽく産業まつり」が開催され、採れたての赤かぶや野菜、新鮮な魚、加工品などを買い求める大勢の人でにぎわいました。

会場では、物産の販売のほか、歌謡ショーやもちつき大会、鮭のガラ汁サーブ、新米セットなどが当たるお楽しみ抽選会なども行われました。

同時に、山北総合体育館では、「さんぽく芸能まつり」が開催され、唄、踊り、太鼓などの各種団体のほか、村上高校ダンス部の皆さんによるダンスなど多彩な

芸能を披露。300人を超える来場者で両会場とも大いににぎわいました。



鮭っ子クラブ 子どもクッキング教室 「ぷっくらシフォンケーキ作り」

と き 12月24日(水)
午後1時30分～3時30分
ところ 東北電力(株)村上営業所
対象 小学4年生～中学生
定員 18人
参加費 鮭っ子会員 500円
会員以外 700円
※材料費込み

※申し込みは12月18日(木)までです
※作ったケーキはお持ち帰りです

クリスマスにぴったりの手づくりケーキをおうちで食べよう!



NPO法人総合スポーツクラブ



ウェルネスむらかみ

申し込み・問い合わせ

村上市三之町13-25 村上体育館内

☎ 52-6311

平日 午前9時～午後5時

さわやがエアロビック

エアロビックで楽しく続けるエクササイズ!!

それぞれの体力に合わせて行える有酸素運動です。リフレッシュやダイエットに効果的です。

と き 3月までの毎週月曜日
正午～午後1時

ところ クリエイト村上

参加費 1回参加 300円

フリースポーツ

運動不足、メタボリック、体力低下…まずは、体を動かし遊ぶことから始めましょう。村上体育館アリーナを自由開放しています!

と き 毎週水曜日

午後6時～7時

ところ 村上体育館アリーナ

参加費 会員無料/一般100円

トレッキング登山ツアー

雪の上を歩いて山頂を目指しましょう。登山のあとは、入浴施設に寄って温まって帰ります。

弥彦山 (634m)

と き 1月18日(日)

集合 午前6時50分(村上体育館)

参加費

会員3,000円/一般4,000円

(保険料・バス代を含む)



健康太極拳教室

ゆっくりな動きで、体も心も健康になりましょう。初心者も気軽にご参加ください。

と き

午前9時30分～11時

毎月第2・4木曜日

12月11日

1月8日・22日

2月12日・26日

3月12日・26日

ところ 村上体育館

参加費 1回500円



シニア健康づくり教室

閉じこもりがちな冬場の「健康づくり」と「なかまづくり」に来ませんか。

村上体育館

金曜日 午前9時30分～11時

勤労青少年ホーム

水曜日 午前9時30分～11時

岩船中学校

火曜日 午前9時45分～11時15分

参加費 1,500円(団体年会費を含む)

※各会場で3月まで開催

トレーニングマシン講習会

村上体育館にトレーニングマシンを設置しました。冬場の運動不足解消にご利用ください。

〈講習会12月の予定〉

昼の部 午前11時～11時30分

12月5日(金)・19日(金)

夜の部 午後7時～7時30分

12月3日(水)・17日(水)

受講料

会員 無料 / 一般1,000円

※必ず開催日の前日までに申し込みください

※トレーニングマシンは講習会の受講者に発行される利用カードがないとご利用になれません

※高校生から利用できます



健康運動指導士の ワンポイントアドバイス

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙最後にクスリ」を聞いたことはありますか。生活習慣病予防のための標語です。運動は内臓脂肪を減らすもっとも効果的な方法の一つです。これから冬に向けて運動不足になりがちですが、「仕事の合間に・・・」「家事をしながら・・・」「テレビを見ながら・・・」生活の中で体を動かすチャンスを見つけて、運動を習慣にしましょう。

健康運動指導士
瀬賀 博美

ウェルネスむらかみのホームページを リニューアルしました!

活動カレンダーや、教室案内など市報には載せきれない情報もたくさん掲載しています。

ブログによるスタッフのクラブ日記や参加者募集なども随時更新していますので、ぜひご覧ください。



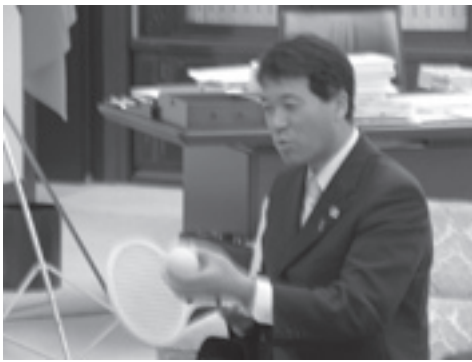
<http://www.w-murakami.com>



問い合わせ 村上市九日市501番地
 神林総合体育館内
 ☎/FAX 66-8119
 HP <http://www.kirara-kamihayashi.jp>

県知事表敬訪問 スポレック協会

10月31日(金)新潟県スポレック協会設立にあたり、かみはやしスポレック協会と糸魚川市スポレック協会の6人で県知事の元へ訪問しました。知事もスポレックをしてみても、「大会にも出たい」ととても気に入っているようでした。



12月はスポレックの初心者教室があります。初めてのあなたもご指導します。のぞいてみてください。
 とき 12月4日(木)・11日(木)・18日(木) 午後7時15分～
 ところ 神林総合体育館

おなかつぱい!皮から作る餃子

10月18日(土)13人が参加して中国の一般家庭で作られている皮から餃子を作り、3種類の具材で焼き餃子と水餃子を食べ比べました。先生から作りめん棒のプレゼントもあり、皆さん喜んでいただきました。



すまいるくらぶ 盆パラボクス

10月25日(土)パルパーク神林で行いました。盆パラボクスとは、東京音頭の音楽に合わせて盆踊りやパルパ、エアロビクスを取り入れた体操(踊り)です。特別

に筋力トレーニング法も指導していただいた後は、先生と一緒にカレーをおいしくいただきました。

今年も開催!新体力測定会

11月2日(日)85人の来場をいただき新体力測定会を行いました。皆さんとても楽しく体力測定をしていました。



★12月からのイベント・セミナー★

きらら塾 あなたもアーティスト!
 ～楽しく遊んでメリークリスマス～

NAMARA集團のバルーンアートを見て挑戦!あなたもステキなバルーンができるかな。
 とき 12月14日(日)

ところ 神林農村環境改善センター
 対象 小学1年生以上のきらら塾生

ひよママるーむ料理教室

おいしいお茶の入れ方と手作りお茶菓子

村上市内のお茶屋さんにおいて、おいしいお茶の入れ方を教えていただきます。お茶菓子も作ってみましょう。
 とき 12月17日(水)

ところ 神林農村環境改善センター

希楽々ボウリング大会

ご家族みんなでボウリングを楽しみましょう!
 とき 12月20日(土)

ところ 中条ジョイタウンボウル

ライススポーツプロジェクト

「シヒカリ奪」ソフトバレーボール大会
 とき 12月21日(日)

ところ 神林総合体育館

定数 および神納東小学校
 先着70チーム

参加費 1チーム2,000円

ナイターソフトバレーボールリーグ参加チーム募集!

とき 平成21年1月9日～2月27日までの毎週金曜日

ところ 神林総合体育館

若返り健康教室

とき 平成21年1月16日(金)・23日(金)・30日(金) (全3回)

ところ 午前10時～11時30分
 神林総合体育館

参加費 1回500円

おまかせしました!あみもの広場

とき 平成21年1月と2月の毎週金曜日

ところ 午後1時30分～
 神林総合体育館

対象 どなたでも

水曜フィットネスシリーズ最終弾!
 脂肪燃焼リズムウォーク&ヘルシーヨーガ
 好評につき、欲張って参加できるプログラムを用意しました。

とき 平成21年1月～3月の水曜日(全10回)

脂肪燃焼リズムウォーク
 午後7時～7時50分

ヘルシーヨーガ
 午後8時～8時50分

ところ 神林農村環境改善センター
 参加費

〈どちらかのみ参加の場合〉
 会員 3,500円
 非会員 4,500円

〈両方参加の場合〉
 会員 5,000円
 非会員 7,000円

★サークル紹介★

希楽々籠球Jr.倶楽部

先日行われた「バスケットボールカーニバルin村上」では1年生ながらも、持ち前のチームワークの良さで大健闘の結果、優勝しました。

月曜日の「希楽々中学生交流空間」でも練習を行っています。

希楽々会員の中学生ならどなたでも参加できますのでぜひ来てみてください。



○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			荒川地区		
優作(ゆうさく)	金 卷 栄 次	松原町三丁目	真央(まお)	渡 邊 孝 行	坂町
歩楓(ほのか)	菅 原 和 文	大欠	翔樹(しょうき)	渡 辺 義 彦	坂町駅前
湧雅(ゆうが)	小 田 隆 史	緑町一丁目	真凜(まりん)	金 子 淳 一	佐々木
菜月(なづき)	東 幸 夫	松山	昇大(しょうた)	岩 本 光 司	坂町
花梨(かりん)	渡 部 定 由	塩町	朝日地区		
透空(とaira)	吉 田 佑 路	杉原	陽菜乃(ひなの)	秦 央 一	下新保
太陽(たいよう)	渡 邊 正 樹	松原町四丁目	天慳(てんせい)	宇 鉄 康 裕	北大平
成乙(せお)	森 田 寛	瀬波上町	真斗(まさと)	貝 沼 勝 男	大場沢
琉希(るき)	陣 谷 澄	岩船上浜町	沙彩(さあや)	横 井 雅 文	古渡路
凜(りん)	佐 藤 大 輔	飯野桜ヶ丘	大斗(ひろと)	本 間 賢 二	布部
乙葉(おとは)	和 田 祐	肴町	遼(りょう)	小 池 聡	笹平
神林地区			夢真(ゆうま)	板 垣 諒 介	寺尾
和花(のどか)	岸 宗 光	長松	山北地区		
まりも	齋 藤 寿 明	平林	晴(はる)	齋 藤 健	越沢
千織(ちおり)	加 藤 博	下助測			
想与(そよ)	本 間 高 志	小出			
清雅(きよまさ)	鈴 木 清 隆	有明			

●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			荒川地区			朝日地区		
鈴木 ハルジ	99	岩船上大町	齋 藤 ミ イ	98	坂町	横 井 ト メ	93	檜原
佐藤 フチエ	99	柏尾	宮 下 エ ツ	90	金屋	石 栗 陸 子	84	石住
山口 哲 義	81	上の山	高 橋 ヨシエ	86	下鍛冶屋	本 間 宏 雄	74	岩沢
阿部 宏 子	63	滝の前	近 藤 政 雄	68	金屋	菅 原 盛 雄	72	岩沢
鈴木 榮三郎	84	岩船横新町	松 田 モ ト	64	坂町	高 橋 千代子	80	下中島
渋谷 平 雄	60	岩船上町	阿 部 キ ヨ	84	前坪団地	五十嵐 周 三	77	大場沢
渡邊 イ 子	96	岩船地蔵町	須 貝 福次郎	87	大津	石 栗 茂	90	小川
本間 吉 夫	67	岩船中新町	志 村 ミ ツ	89	鳥屋	船 山 モ ト	95	小川
佐藤 修 司	56	羽黒口	高 橋 ハ ル	93	荒島	小 田 隼 人	30	古渡路
工藤 キン	84	岩船三日市	小 川 ト ミ	96	羽ヶ榎	横 井 隼 人	103	下新保
本間 孝 平	67	細工町	神林地区			山北地区		
村田 昭 治	79	岩船上浜町	佐 藤 重 夫	91	松沢	佐 藤 静 江	77	伊呉野
小越 ミ ツ	92	上の山	佐 藤 ヤ ス	73	指合	増 子 忠 和	70	府屋
富樫 節 節	79	泉町	加 藤 廣太郎	98	下助測	富 樫 光 子	80	勝木
渡邊 吉 松	97	二之町	八藤後 雄 七	88	上助測	本 間 榮 吉	77	温出
佐藤 留五郎	84	塩町	伊與部 トヲヨ	94	北新保	石 澤 三 次	82	鶴泊
金子 マ ツ	93	瀬波上町	遠 山 晴 夫	54	宿田	佐 藤 育 造	77	大毎
小田 八重子	78	片町	近 ト シ	90	山田	大 滝 トメヨ	90	鶴泊
上條 半 三	79	瀬波上町				齋 藤 スズエ	94	勝木
小野 學	69	岩船縦新町						
佐藤 タ カ	69	細工町						

※保護者やご遺族などの了解を得て掲載しています ※10月11日から11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
 ※氏名は、住民基本台帳および戸籍の字体で掲載しています

人口と世帯数(11月1日現在) ()内は前月比
 人口 33,334(△37) 36,294人(△29) 計69,628人(△66) 22,813世帯(10)

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】

- ◆ あしたの虹 (ぱーぶる [瀬戸内寂聴])
- ◆ 左岸 (江國香織)
- ◆ 右岸 (辻仁成)
- ◆ お誕生会のお菓子12か月
- ◆ 「天地人」を歩く (火坂雅志)
- ◆ 漆器の弁当箱・食籠・盆
- 日本が見える「線路」の地図帳
- Lost and Found-さがしもの (石崎洋司ほか)
- おこる (中川ひろたか)
- おじいちゃんがあばけになったわけ (エヴァ・エリクソン)

【朝日図書館】

- ◆ なぜ君は絶望と闘えたのか (門田隆将)
- ◆ あとながこどもにできること (ローター・シュタインマン)
- ふしぎなももくん (斉藤洋)
- きかんしゃヘンリエッテ (リーズル・シュティツヒ)
- クリスマスのふしぎなはこ (斉藤俊行)

ご自宅のパソコンや携帯 (インターネット) で本の予約、貸し出しの延長や利用状況の確認が開館時間外でもできるようになります。

サービス開始 12月16日(火)～

サービスを利用するにはパスワードが必要です。(パスワードの発行も16日からとなります)

図書館窓口で発行します。利用者カードと本人と確認できるもの(免許証や保険証など)をお持ちください。

詳しい内容は中央図書館へお問い合わせください。

パスワードを発行できる場所

図書館	受付時間
中央・朝日図書館	開館時間内
荒川図書室	月～金 9時～17時
山北図書室	開館日の8時30分～17時30分

※本の予約申し込みの時間によっては、受け付け処理まで時間がかかることがあります

◆…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

メディアメッセージ2008

今年も教育情報センターで楽しいイベントがいっぱいです

とき 12月6日(土)

午前9時～

ところ 教育情報センター全館

※入場無料

◆映画上映会

「ケロロ軍曹3 天空大決戦であります!」(96分)

時間 ①午前10時30分～

②午後1時30分～

※各回とも先着200人

◆パソコンコーナー

カレントタープくりやペーパークラフトづくり

時間 午前9時～午後3時

◆プラネタリウム

おもしろ星座ばなし

「冬の星座と天文現象」

時間 午前9時30分～10時

※午前9時からプラネタリウム前で申し込み受け付け

ます。先着20人

◆プラネタリウム

ものがたりシアター

「金の小鳥」「炭焼長者」「しっぺい太郎」

◆プラネタリウム

ものがたりシアター

「金の小鳥」「炭焼長者」「しっぺい太郎」

時間 午前10時30分～11時

※先着80人

◆プラネタリウム特別上映

「冬の星座」

時間 ①午後1時～

②午後3時～

※各回とも先着80人

◆おはなしマラソン

時間 午前10時～午後3時

※時間内にいつ来てもお話が聞けます

◆特別展「天地人」

県立歴史博物館の所蔵資料を

図書館内で展示します。

※1月25日(日)まで。図書館休館日を除く

◆冬の朗読会

大人も子どもも楽しめる作品を朗読します。

時間 午前10時30分～正午

◆青少年のための科学の祭典

〜みんな集まれ!

時間 午前9時～午後3時

◆科学実験やものづくり

おもしろわくわく体験

時間 午前9時～午後3時

◆科学実験やものづくり

おもしろわくわく体験

時間 午前9時～午後3時

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。



お幕場・大池公園



旧神林村から岩船にかけての海岸沿いに広がる280ヘクタールの赤松林の中に「お幕場」があります。昔、村上藩主や家臣らが赤松林に幕を張り、野宴を楽しんだと伝えられたことから、この松林を「お幕場」と呼んでいます。

また、日本の白砂青松百選に選ばれたこの景勝地に包まれるように、約3万平方メートルの砂丘湖「大池」があります。

この大池周辺を憩いの場として、平成元年から年次的に整備を進め、平成9年に完成したのが「お幕場・大池公園」です。

国道345号沿いにあり、遊歩道や湖上の水鳥などを観察できる展望台や出島もあります。

「東北の白鳥の湖」として知られる大池には、毎年10月中旬頃から白鳥が飛来し、4月中旬ごろまでの早朝や夕方には湖面に翼を休ませる光景を楽しむことができます。

編集後記

▶朝晩の冷え込みも厳しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？早いもので、今年も残すところ1カ月となりました。今年には皆さんにとってどんな1年でしたか？世の中では、原油価格の高騰や世界的な金融危機、食の安全問題など暗い話題が多かったように思います。しかし、今年は何といっても『新村上市誕生！！』の記念すべき年。この一年を明るく締めくくるため、もうひと踏ん張りです。慌ただしい時期になりますが、がんばりましょう。㊦

今月の表紙

11月16日(日)、村上農村環境改善センターで行われた育児講座「パパがつくった料理を親子で食べよう会」の様子です。慣れた手つきでお父さんたちが作った料理は、炊き込みご飯や鮭のチャンチャン焼きなど。出来上がりを待つお子さんとお母さんは、親子の写真が入った首飾りを作りました。首飾りをお父さんにプレゼントして、仲良く出来上がった料理を食べていました。より一層、親子のきずなが深まった一日でした。



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

