



市報

むらかみ

MURAKAMI

No. 18

2009年

9



主な内容








- 国体を見に行こう…………… 2～7ページ
 - 市長とのふれあいトーク(市政懇談会)… 10～11ページ
 - 防災訓練が行われます…………… 12～13ページ
 - 移動図書館車の運行表…………… 14～15ページ
- お知らせ版

いよいよ本番！ 国体を見に行こう！

●問い合わせ 国体課村上分室 (☎53-2202)

地元開催の国体競技を観戦しましょう。市内開催の7競技はすべて無料で自由に観戦できます。ぜひ、皆様のご声援をお願いします！

村上市国体開催競技ガイド

正式競技		公開競技		デモンストレーションとしてのスポーツ行事		
2ページ	3ページ	3ページ	4ページ	4ページ	4ページ	4ページ
						
相撲	銃剣道	高等学校野球(軟式)	トライアスロン	スケートボード	リズム体操	3B体操



相撲

9月27日(日)～29日(火) 午前9時～(3日間とも)

山北総合体育館

アクセス JR府屋駅から徒歩5分
※自家用車可、シャトルバス運行はありません



見どころ

粘り強い精神力で、自らの肉体を駆使し競い合う相撲。全国47都道府県の選手が少年・成年の種別ごとに団体戦と個人戦を行い、頂点を目指します。力と技の駆け引きを、どうぞご覧ください。

また、新潟県チームが開催県優勝に向けてがんばっていますので、熱い応援をお願いします。

種別	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)
少年男子	団体予選 1～3回戦	団体決勝戦 個人決勝戦	-
成年男子	-	団体予選 1～3回戦	団体決勝戦 個人決勝戦



銃剣道

10月3日(土)～5日(月) 午前9時～(3日間とも)

神林総合体育館

アクセス シャトルバスをご利用ください
※自家用車可、シャトルバス運行は5ページをご覧ください

見どころ

木銃と呼ばれる長さ166cmの木製の銃形をした用具を使用し、相手と突き合う競技です。勝敗を決める「有効な突き」は、気・剣・体の一致した技でなければならない懐の深い武道です。

常に相手に敬意を払い、礼に始まり礼に終わる選手たちのさわやかな態度も必見です。

種別	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)
成年男子	1回戦	1回戦・2回戦	3回戦・準々決勝 5～8位決定戦 準決勝 3位決定戦 決勝
少年男子	1回戦・2回戦 指定トーナメント戦	5～8位決定戦 準決勝 3位決定戦 決勝	-



高等学校野球(軟式)

9月27日(日)～30日(水)

荒川球場、神林球場

アクセス 荒川球場は、JR坂町駅よりシャトルバスをご利用ください
神林球場は、JR岩船町駅から徒歩3分
※いずれも自家用車可、シャトルバス運行は5ページをご覧ください

見どころ

8月に行われた全国高等学校軟式野球選手権大会で上位に進出したチームを中心に10校が参加します。

全国トップクラスの高校球児たちの懸命なプレーに皆さんの温かい応援をお願いします。



会場/日程	9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)
荒川球場	1回戦 10:00～、12:30～	2回戦 10:00～、12:30～	準決勝 10:00～、13:00～	決勝 10:00～
神林球場	-	2回戦 10:00～、12:30～	-	-

※日程は天候により変更となる場合があります



トライアスロン

9月27日(日)
午前9時40分～

見どころ スイム、バイク、ランと3種目を一人で行うトライアスロン。その強靱な肉体と精神力で、必死にフィニッシュを目指す姿は、まさにアイアンマン（鉄人）。国内トップアスリートの熱いレースをぜひ、ご覧ください。

会場は7ページ

アクセス シャトルバスをご利用ください。
※自家用車可、シャトルバス運行は5ページをご覧ください



スケートボード

9月26日(土)
午前9時～



日本海スケートパーク

アクセス 路線バスで村上市民会館前下車
※自家用車可（台数に制限有）、シャトルバス運行はありません

見どころ デッキと呼ばれる合成板に4個の車輪をつけた不安定なもの（スケートボード）の上で体重移動により操縦し、バランスよくセクション（障害物）を越えて滑走する、若者に人気のスポーツです。
選手たちがセクションを越える際に繰り出す技の迫力はまさに圧巻です。



リズム体操

10月4日(日)
午前10時～



村上市民ふれあいセンター

※自家用車可、シャトルバス運行はありません

見どころ 演技者は4歳から80歳までの21チーム、総勢576人が音楽に合わせてのびのびと楽しく32作品を披露します。
ぜひ、会場に足を運んで演技者といっしょにリズムを刻んで楽しい時間を過ごしませんか。



3B体操

10月4日(日)
午前10時～

朝日総合体育館

アクセス 路線バスで岩沢バス停下車
※自家用車可、シャトルバス運行はありません

見どころ レクリエーション的要素を多く取り入れて、幅広い世代が無理なく楽しむことができる3B体操。
午前から行われる「会員の部」では、県内各地から参集する3B体操協会の655人が、心地よい音楽に合わせて体操を披露します。また、午後から行われる「一般の部」では、地元の小学生や朝日地区の長寿大学の学生が、今まで練習してきた成果を披露しますので、ぜひご覧ください。

無料シャトルバス運行表

各競技会場の駐車スペースに限りがありますので、無料シャトルバスをご利用ください。運行時間は変更となる場合があります。

【銃剣道競技】

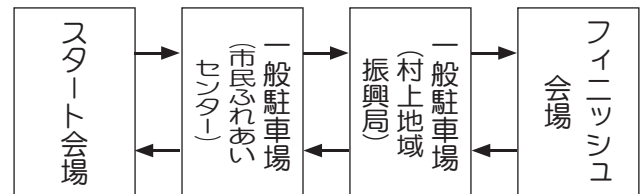
第1日目～2日目			
10月3日(土)～4日(日)			
村上駅→神林総合体育館		神林総合体育館→村上駅	
村上駅発	体育館着	体育館発	村上駅着
8:30	8:50	9:40	10:00
9:30	9:50	10:50	11:10
10:10	10:30	12:00	12:20
11:30	11:50	13:20	13:40
12:30	12:50	14:40	15:00
13:50	14:10	15:20	15:40
15:10	15:30	17:10	17:30
15:50	16:10	17:20	17:40
第3日目 10月5日(月)			
村上駅→神林総合体育館		神林総合体育館→村上駅	
村上駅発	体育館着	体育館発	村上駅着
8:30	8:50	9:40	10:00
9:30	9:50	10:50	11:10
10:10	10:30	12:00	12:20
11:30	11:50	13:20	13:40
12:30	12:50	14:40	15:00
13:50	14:10	15:20	15:40
15:10	15:30	16:10	16:30
15:50	16:10	16:20	16:40

【高等学校野球（軟式）競技】

第1日目～3日目			
9月27日(日)～29日(火)			
坂町駅→荒川球場		荒川球場→坂町駅	
坂町駅発	荒川球場着	荒川球場発	坂町駅着
8:30	8:40	9:10	9:20
9:30	9:40	10:10	10:20
10:30	10:40	11:10	11:20
11:30	11:40	12:10	12:20
12:30	12:40	13:10	13:20
13:30	13:40	14:10	14:20
14:30	14:40	15:10	15:20
第4日目 9月30日(水)			
坂町駅→荒川球場		荒川球場→坂町駅	
坂町駅発	荒川球場着	荒川球場発	坂町駅着
8:30	8:40	9:10	9:20
9:30	9:40	10:10	10:20
10:30	10:40	11:10	11:20
11:30	11:40	12:10	12:20
12:30	12:40	13:10	13:20

【トライアスロン競技】

※午前8時から随時運行します



吹奏楽部の練習風景（村上第一中学校）

迫力満点の生演奏！ 国体を盛り上げます

国体まで1カ月。目前に迫った本番を前に、吹奏楽や合唱、郷土芸能、トッキキキダンスなど、熱の入った練習が続いています。このうち銃剣道競技で式典の演奏を担当するのが、村上第一中学校と村上東中学校の吹

奏楽部の皆さん。

会場となる神林総合体育館で入場行進曲、国歌や大会歌の「若い力」、表彰式の得賞歌などを演奏します。

村上第一中学校吹奏楽部員38人をまとめる部長の佐藤真奈さん（3年）は、「今年が県のコンクールにも出場でき、国体でも演奏できます。村上東中学校の人たちと一丸となつて、きれいで素晴らしい演奏をしたいです」と目を輝かせて国体への想いを聞かせてくれました。

多くの皆さんに支えられ、準備を進めてきたトキめぎ新潟国体。9月26日、いよいよ開幕します。



トッキキキが 帰省客をお出迎え!

今年で9回目となる館腰地区青少年育成協議会(小池晃会長)のかかし祭りが開催され、市民やお盆の帰省客の目を楽しませてくれました。国体開催年の今年は、トッキキキがたくさん登場してトキめき新潟国体をPRしてくれました。



村上市の炬火名決定



村上市の炬火名は「**村上市、愛する心と魂の火**」に決定しました。

命名者は、下中島にお住まいの笠川秀華さん(朝日中3年)

たくさんのお応募ありがとうございました。

スポーツだけが「国体」じゃない!

新潟県
無形文化財

大須戸能



文化プログラム参加事業

文化プログラムとは、スポーツだけではなく、新潟の芸術に触れ、新潟の文化を感じて、新潟を楽しんでいただくプログラムです。



と き 10月3日(土)

[開場]午後6時30分 [開演]午後7時 [終演予定]午後9時

ところ 市民ふれあいセンター

※入場は無料です

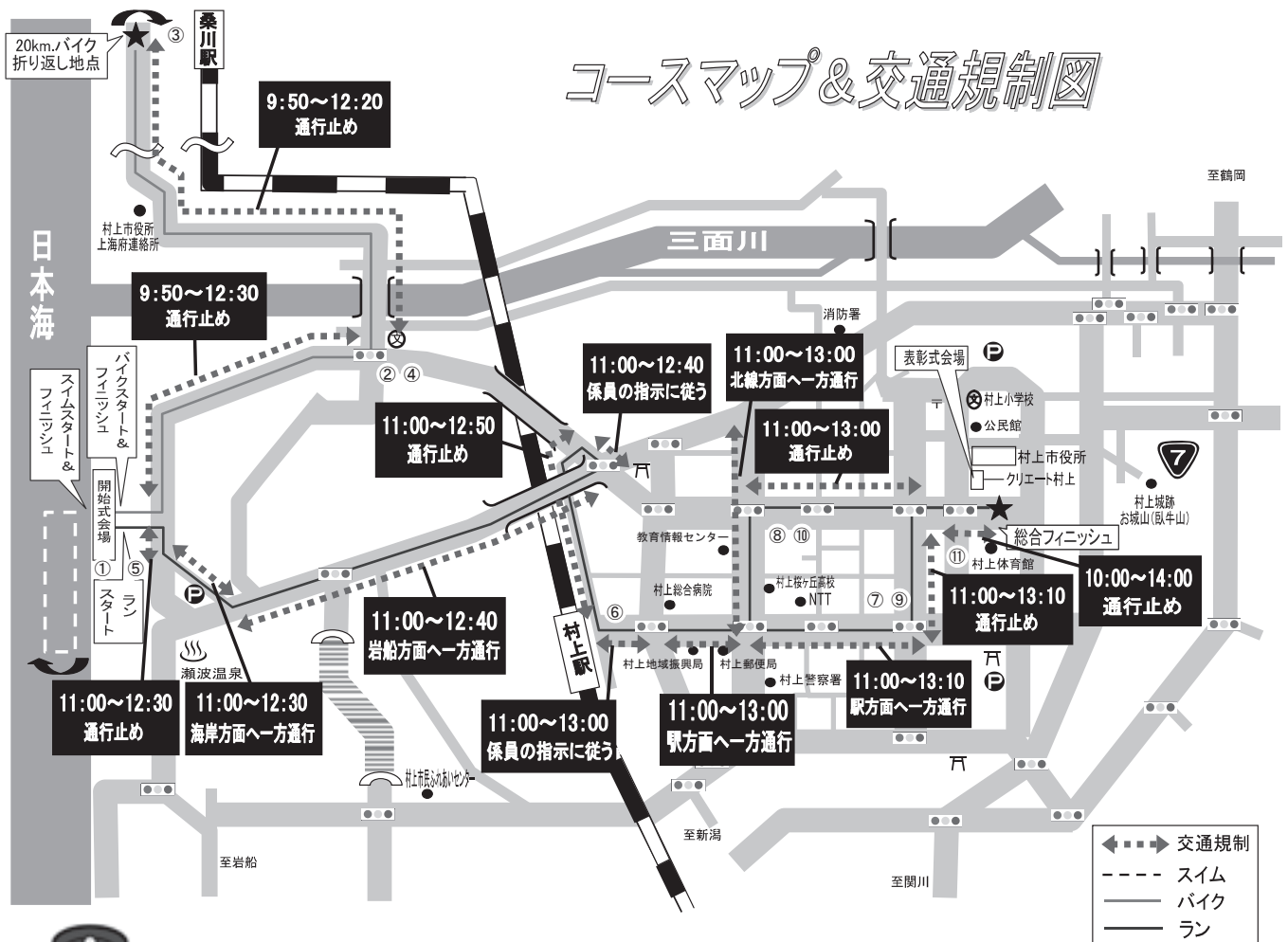
番組 狂言「**棒縛**」 能「**土蜘蛛**」

ぜひこの機会に、郷土芸能をたっぷりご堪能ください

トライアスロン競技会 9月27日(日) 午前10時スタート

ご不便をおかけしますが、交通規制にご協力をお願いします

コースマップ&交通規制図



★競技会当日は村上市内の混雑が予想されます。申し訳ありませんが、規制前のお出かけや回り道にご協力ください。

★競技会開催により、六斎市は9月26日(土)に変更となります。

★山北方面(相撲競技会場)へは国道7号をご利用ください。



★選手の応援にご協力ください。

沿道からの温かい声援が選手にパワーを与えます。

応援手旗も用意していますので、国体課村上分室までお問い合わせください。

★トップ選手予想通過時刻

通過地点	スイム (スタート)	バイク				ラン (フィニッシュ)					
	瀬波温泉 海岸 ①	瀬波小 交差点 ②	桑川 折り返し ③	瀬波小 交差点 ④	瀬波温泉 海岸 ⑤	村上 駅前 ⑥	上町 (1周目) ⑦	鍛冶町 (1周目) ⑧	上町 (2周目) ⑨	鍛冶町 (2周目) ⑩	村上 体育館 ⑪
成年男子	10:00	10:23	10:48	11:13	11:17	11:29	11:33	11:36	11:40	11:44	11:49
成年女子	10:20	10:45	11:14	11:44	11:48	12:02	12:06	12:10	12:14	12:19	12:24

※あくまで予想であり、天候やレース展開などにより前後します

※通過地点を上記の「コースマップ&交通規制図」に掲載しています

健康元氣は

わたしの自慢



いつまでも、自分らしくいきいきと暮らしたいという願いは、誰もが考えていることだと思えます。それを実現する手立てが、「介護予防」です。病気の予防だけでなく、老化のサインをいち早く発見し、適切な対策を行うことで、「元氣でいきいきした生活」を維持できます。

市では、各地区や市全域の65歳以上の人を対象とした運動機能や栄養改善、口腔機能の向上を目指した事業(教室)を実施しています。

足腰をきたえ

転ばない身体づくり

運動機能の向上

多くの人は身のまわりのことは、いつまでも人の世話にならず、自立したいと願っています。そこで、理学療法士や運動指導士と一緒にボールやゴムチューブを使ったり、歌を歌いながらリズムをとって身体を動かしたりと、下肢の筋力やバランスを鍛える運動を行っています。



バランスを鍛える運動

おいしく食べて

丈夫な身体づくり

栄養改善

「しっかりと食べること」は低栄養状態の予防や改善につながり、高齢者の身体、生活、免疫機能を維持向上させます。教室では、栄養士が食事内容や栄養状態を確認し、栄養の偏りや不足を予防するための食事や調理方法などについて指導をします。



栄養教室

お口から

はじめる身体づくり

口腔機能の向上

「しっかりとかめる歯」「むせずに飲み込めること」は、低栄養や誤嚥による肺炎の予防や食べること、話すことの楽しさから生活意欲の向上や社会参加の継続につながります。

教室では、歯科衛生士がお口と歯の状態を確認し、口腔内の健康を保つ方法として入れ歯の手入れやブラッシング指導、お口の体操などを行います。



お口の体操

「介護予防」とは、介護が必要な状態にならないようにするための取り組みです

寝たきりなど、介護が必要になる原因としては、脳卒中などの生活習慣病のほか、加齢に伴う衰弱や転倒、骨折などがあります。「老化現象なら、避けることができないのではないか」と思われるかもしれませんが、生活習慣病と同様に、毎日の生活習慣で予防や改善はある程度可能なのです。

そして、介護予防事業の目標は、「生活機能」の向上を通じて自立した生活を実現することです。「生活機能」とは、身体や心の働き(心身機能)に加えて、日常生活動作や家事、仕事をこなす能力、さらに家庭や社会での役割などを含む「いきいきと暮らすための機能」です。

「生活機能」の低下を自覚している人は早めの対応が必要です。いち早く発見するため、市では74歳から84歳までの基本健診未受診者を対象に、実態把握訪問を行っています。また、本人やご家族で「生活機能」の低下を心配される人がいましたら介護高齢課 地域包括支援センターおよび各支所の地域福祉課介護保険係まで、ご相談ください。

●問い合わせ

介護高齢課地域包括支援センター

☎53・2111(内線363、364)

または各支所地域福祉課介護保険係

介護予防事業のお知らせ

●介護予防教室 ～新規の参加者を募集します～

「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 市内在住の65歳以上で生活機能の低下を認める人

※地域包括支援センターの職員等が身体状況などの確認をします

※介護保険の認定を受けている人は対象外です

とき 10月～平成22年3月までの約6カ月間(週1回)

※曜日は各地区により異なります

ところ 各支所保健センターなど

申し込み 介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111(内線364)

各支所地域福祉課介護保険係

荒川地区 ☎62-0095、神林地区 ☎66-6111(内線121)

朝日地区 ☎72-6887、山北地区 ☎77-4053

●男の料理教室

対象者 おおむね65歳以上の山北地区に住む男性

とき 9月9日(水) 10月6日(火) 10月22日(木)

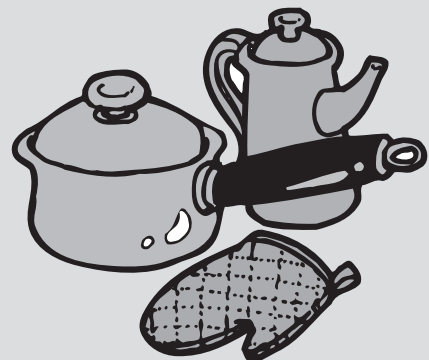
午前9時30分～午後0時30分

ところ さんぼく会館

内容 調理実習、栄養講話

参加費 1回300円

申し込み 山北支所地域福祉課介護保険係 ☎77-4053



多くの市民の声を市政に

市長とのふれあいトーク結果



荒川

7月22日から28日まで、各区単位に各種団体や市民グループ、市民を対象とした「市長とのふれあいトーク(市政懇談会)」を開催しました。(山北地区は10月開催予定)

懇談会には、延べ320人の皆さんから参加いただき、市政に関する質問や貴重なご意見をいただきました。ご意見やご要望などは、今後のまちづくりに生かしていきます。

出された意見やご要望などは、ホームページで公表します。(9月中旬に掲載予定)今月号では、その内容を抜粋して紹介します。

産業・観光

問 高速道路が開通しますが、観光客に来ていただくための「集客の取り組み」についてお聞きしたい。

答 今年度、新潟県全体で「大観光交流年」という事業を進めています。市としても山形、秋田とともに「きらきら羽越観光圏」という広域観光圏を国から認定を受け、今まで一泊二日の観光を二泊三日、三泊四日と足を止めていただきたいとして取り組んでいます。また、団塊世代の人たちが、大量退職を迎えます。この人たちは時間的、経済的に余裕があり、田舎志向が強い人たちといわれていますので、呼び

込めるよう取り組んでいます。もう一つは、今準備を進めている「フラインガルテン」です。これは農業体験や林業体験、海の体験をしながら長期滞在をしていただくというものです。

問 私は大阪で仕事をしていましたが、Uターンして就職先を村上地域若者サポートステーションにお世話になりました。Uターンして帰ってきてくれる人が就職し難い状況ですので、この機関をもっと有効に活用する必要性を感じます。

また、一般の従業員になりたいのに就職先が見つからず、やむを得ずパートをしている若い人の姿が見受けられます。この問題について考えていただきたい。

答 貴重なご意見をいただき、ありがとうございます。これからもハローワークと連携し、取り組んでいきます。

問 大学を卒業してもふるさとで就職することができず、帰ってこれない状況があると思う。雇用の現状と今後の

見通しについて、どう考えているか。

答 学校を卒業しても、職場がないためにふるさとに帰ってこれないという現状を打破していかなければならないと考えます。高速道路が開通して通勤範囲が広がった点や、港を活かした企業誘致にも力を入れていきます。また、若い人の職業に対する志向も変わってきています。このことは緊急の課題として取り組んでいきます。



問 各集落では農業後継者不足で悩んでいます。後継者対策

として、任意団体の法人化や自分の集落だけでなく近隣集落で対策を考えることなどが必要ではないかと思えます。何かいい考えはないでしょうか。

答 後継者問題は、農業ばかりではなくて林業もそうですし、漁業もそうです。基本的に生計が立てられなければ、後継者はできていきません。県では所得補償の制度をつくりました。国、県のさまざまな政策とともに取り組んでいきたいと思います。

生活

問 村上地区では、週3回生ごみを収集していますが、朝日地区でも同様に収集してほしい。

答 【環境衛生課長】ごみの収集回数は、合併前の旧市町村の回数そのまま引き継いでいます。村上地区が年4カ月(6〜9月)は週3回でほかの月は2回、そのほかの地区は週2回。回数が不足だという話は聞きませんが、資源ごみの

分別収集の推進、生ごみ処理機の購入補助など、可燃ごみ自体の減量化に取り組むとともに、現状を把握し、必要に応じて検討したいと考えています。

問 下水道料金統一のために井戸にメーターをつける説明会に出席した。お金をかけてメーターを付ける必要があるのか。

答 【朝日支所建設水道課長】井戸にメーターを付けさせていただくということで、朝日地区の各集落に説明に回っています。平成26年度から水道料

金と下水道料金を統一することでお願ひしていますが、料金を統一するにあたって、朝日地区でも井戸水の使用量を把握するために市でメーターを付けさせてもらっています。

問 荒川地区では、子どもの部活動で大会があるときなどは、保護者が送迎しています。村上地区では市のバスで送迎しているようですが、地区ごとに格差のないようにお願いしたい。

答 内容を確認して格差のないように対応します。

福祉

問 少子高齢化社会を迎えている現在、村上市としては高齢者サービスや施設は足りていると考えているのでしょうか。

答 村上市は県下でも高齢化比率が高くなっており、現在30%程度となるなど、高齢者対策が急務となっております。

施設入所待機者が600人になるなど、施設が満たされていないとはいえない現状です。ただし、国や県は、待機者がいるから施設を造るという政策はしていません。施設に入ると医療費が非常に高くなり、それが保険料となって財政負担に跳ね返ってくることもからです。これらの問題も踏まえ、待機者に対し、施設がどのくらい必要なかを考える必要があります。また、いかに高齢者に健康でいただくかが重要であり、健康教室を行うなどの対策も行っています。

教育

問 学校と地区の懇談会で、高速道路ができたことによる連れ去りなどの犯罪を心配する声があった。スクールバスについて、地区で女の子が1人という場合などがあり、安全性の面からも更なる充実をお願いしたい。また、学校に市の予算で学習支援員、介助員を配置してもらっているのは大変ありがたい。今後もし引き続きお願いしたい。

答 高速道路は、今後十分に注意していかなければなりません。スクールバスは、距離によつて乗せる、乗せないというふうなしゃくし定規にならないような対応をしていきます。介助員や学習補助員、学習ボランティアについても積極的に配置しながら、子どもたちの学習環境を充実させていきたいと考えています。

● 問い合わせ

政策推進課広報広聴係
☎ 53-2111(内線3035)



9月6日(日)は

防災訓練が行われます!

市では、9月6日(日)、各町内や集落での避難訓練を中心とした防災訓練を市内全域で実施します。訓練は、新潟地震と同規模の震度6弱の地震発生を想定し、全地区で行います。「天災は忘れたころにやってくる」という教訓をもう一度思い出し、訓練にご参加ください。

避難訓練にご参加ください

とき

9月6日(日)

午後1時～3時(ごろ) (一斉サイレンは午後1時)

※避難訓練は午後1時～1時30分

ところ 避難訓練は、町内、集落ごと(別表参照)

被害想定

新潟地震と同規模の粟島沖を震源とした震度6弱。午後1時にサイレンと防災無線で市内全域に避難を呼びかけます。

訓練内容

(1) 現地災害対策本部設置訓練(各地区ごと)

(2) 住民避難訓練

町内、集落によつては、避難訓練が予定されているところがあります。区長、総代の指示に従ってください。午後1時のサイレンで避難開始。

(3) 救助訓練・放水訓練(地区ごとに実施内容が異なります)

地震に伴った火災を想定。自然水利による消火活動を行い、建物に取り残された住民を救助。

(4) 給水・炊き出し訓練(一部会場のみ)

水道、ガス、電気が各地で停止しているため、住民に対する炊き出しを実施。

訓練、訓練...



注意! 当日は、午後1時から市内全域でサイレンや放送がありますのでご注意ください



ヘリコプターの展示
非常食の試食があります

防災ヘリが荒川会場(午後1時と2時ごろの2回)と山北会場(午後1時30分ごろ)に飛来します。場所は保内小学校、山北多目的グラウンドです。(消防団放水訓練、炊き出しなどが行われます)



各町内、集落によっては、当日、午後1時のサイレンを合図に、避難訓練が予定されているところがあります。区長、総代の指示に従ってご参加ください。

地区	現地本部 (◎地区メイン会場)	主な内容
荒川	◎保内小学校 (市全体の本部)	・住民避難、避難所設営訓練 ・消防団による避難誘導、放水訓練 ・自衛隊による住民避難訓練 ・県防災ヘリによる救助訓練 ・NTT災害伝言ダイヤル展示 ・防災用品の展示、炊き出し訓練
村上	村上	◎村上南小学校
	岩船	岩船連絡所 いわくすの里
	瀬波	村上中等教育学校
	山辺里	門前谷小学校
	上海府	集落ごと
神林	◎平林小学校	・住民避難訓練 ・排水ポンプ車など展示 ・消防団による避難誘導、放水訓練 ・防災用品の展示、日赤奉仕団炊き出し訓練
朝日	◎朝日多目的グラウンド	・住民避難訓練、初期消火訓練 ・消防団による避難誘導、放水訓練 ・総合情報ネットワーク告知端末安否確認訓練
山北	◎山北多目的グラウンド	・住民避難訓練、初期消火訓練 ・消防団無線中継伝達訓練 ・県防災ヘリによる着陸訓練 ・消防団による避難誘導、放水訓練

※地区ごとのメイン会場で現地災害対策本部を設置し、訓練を実施します

非常持ち出し品を準備しましょう



手がふさがらないよう、リュックサックなどに必要最小限度（家族が2日過ごせる程度）の物をまとめて、すぐ持ち出せるように玄関などに置いておきましょう。

非常持ち出し品

食糧（2日分程度） 食器類（家族人数分） ライター 粉ミルク（乳幼児がいる場合） 懐中電灯 電池 飲料水（1日1人2リットル） 毛布 寝袋 貴重品 下着類 ちり紙 ラジオ 生理用品 救急セット 常備薬 ローク 筆記用具 せっけん 預金通帳 現金 携帯電話など

防災情報入手しましょう！



防災(火災・地震など)や防犯(不審者)情報を24時間、パソコン、携帯電話へメール配信します。(現在、8,700人が登録)

▼アドレスはこちら (携帯可)

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

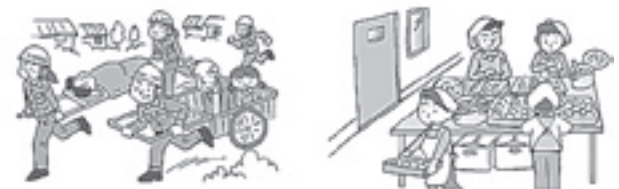
カメラ付き携帯ならQRコードで簡単にアクセス。

iモードなら登録は簡単です。

メニュー/検索 → タウン情報行政 → 新潟県 → 村上市



自主防災組織を立ち上げましょう



災害が発生したとき、一人では何もできなくても、地域の人たちが協力すれば大きな力になります。市では、防災講座などを通じ、町内、集落単位の自主防災組織の設立を推進しています。

災害時の町内の役割分担を事前に取り決め、向こう3軒両隣の助け合い精神で災害に備えましょう。

●問い合わせ

総務課防災係 ☎53-2111 (内線317)

または、各支所地域振興課総務防災係 まで



平成21年度 移動図書館車の運行表

●問い合わせ 中央図書館 ☎53-7511

巡回地	停留場所	開館時間	下半期巡回日							
			10月	11月	12月	1月	2月	3月		
村 上 地 区	吉浦	公民館	9:05 - 9:15							
	馬下	バス停前	9:25 - 9:35							
	三日市	神社前	8:50 - 9:05	10日(土)	7日(土)		10日(日)	7日(日)		
	岩船上	児童館前	9:10 - 9:20	25日(日)	22日(日)	12日(土)	23日(土)	20日(土)	14日(日)	
	上の山	駐在所前	9:25 - 9:40							
	下相川	丸勝商店さん付近	8:55 - 9:05							
	下山田	集落中央付近	9:10 - 9:20							
	大関	多目的集会施設	9:30 - 9:40	3日(土)	15日(日)		16日(土)	13日(土)		
	鑄物師	公民館	9:45 - 9:55	18日(日)	28日(土)	20日(日)	31日(日)	28日(日)	20日(土)	
	門前	公民館	10:00 - 10:10	31日(土)						
	四日市	公民館	10:40 - 10:50							
	荒 川 地 区	金屋	農協倉庫	11:35 - 11:45						
鳥屋		集落開発センター	11:50 - 12:00							
堤下団地		駐車場	13:15 - 13:30							
切田		集落開発センター	13:35 - 13:45							
十文字		集会所	13:55 - 14:05	10日(土)	7日(土)		10日(日)	7日(日)		
坂町		ふれあいセンター	14:10 - 14:20	25日(日)	22日(日)	12日(土)	23日(土)	20日(土)	14日(日)	
野口		野口集会所	14:25 - 14:35							
長政		鈴木歯科医院駐車場	14:45 - 14:55							
荒屋		神社	15:15 - 15:25							
花立		公会堂	11:20 - 11:35							
貝附		消防器具置場	11:40 - 11:55							
梨ノ木		神社前	13:05 - 13:20							
上鍛冶屋		集会所	13:25 - 13:35	4日(日)	1日(日)		17日(日)	14日(日)		
春木山		井上製材所さん前	13:40 - 13:50	17日(土)	14日(土)	19日(土)	30日(土)	27日(土)	21日(祝)	
荒島		集落開発センター	13:55 - 14:05							
佐々木	集落開発センター	14:15 - 14:25								
神 林 地 区	南田中	消防小屋前	9:50 - 10:00							
	北新保	川崎酒店さん前	10:05 - 10:15							
	塩谷	神社前	10:35 - 10:50	10日(土)	7日(土)		10日(日)	7日(日)		
	松和町	小学校前	10:55 - 11:10	25日(日)	22日(日)	12日(土)	23日(土)	20日(土)	14日(日)	
	福田	旧公会堂	11:15 - 11:25							
	飯岡	小田治夫さん宅裏手	9:00 - 9:10							
	山田	旧公会堂	9:15 - 9:30							
	松沢	集落開発センター	9:50 - 10:00							
	平林	公会堂	10:10 - 10:25							
	湯ノ沢	集落開発センター	10:30 - 10:40	4日(日)	1日(日)		17日(日)	14日(日)		
	川部	消防小屋前	10:45 - 10:55	17日(土)	14日(土)	19日(土)	30日(土)	27日(土)	21日(祝)	
	小岩内	公会堂	11:00 - 11:10							
	宿田	旧公会堂	15:00 - 15:15							
	牛屋	公会堂	15:20 - 15:35							
	山屋	集落センター	8:55 - 9:05							
	里本庄	集落入口	9:10 - 9:25							
	殿岡	集落センター	9:30 - 9:40							
	指合	研修センター	9:45 - 9:55	11日(日)	8日(日)		9日(土)	6日(土)		
	南大平	消防小屋前	10:00 - 10:10	24日(土)	21日(土)	13日(日)	24日(日)	21日(日)	13日(土)	
	有明	神納小学校前	10:35 - 10:45							
桃川	東膳寺付近	10:50 - 11:00								
河内	公会堂	11:10 - 11:20								

巡回地	停留場所	開館時間	下半期巡回日						
			10月	11月	12月	1月	2月	3月	
朝 日 地 区	宮の下	消防小屋前	8:55 - 9:05	11日(日) 24日(土)	8日(日) 21日(土)	13日(日)	9日(土) 24日(日)	6日(土) 21日(日)	13日(土)
	鵜渡路	集落センター	9:15 - 9:25						
	上野	公民館	9:30 - 9:40						
	猿沢	鬼原酒店さん前	9:45 - 9:55						
	檜原	公会堂	10:20 - 10:30						
	板屋越	集落開発センター	10:35 - 10:45						
	早稲田	研修センター	10:50 - 11:00						
	塩野町	郵便局	11:05 - 11:20						
	大須戸	担い手センター	11:25 - 11:35						
	本小須戸	消防小屋脇	12:45 - 13:00						
	高根	高根バス停	13:25 - 13:35						
	北大平	宇鉄喜一さん宅前	13:45 - 13:55						
	関口	公民館前	14:00 - 14:10						
	中野	高野商店さん付近	14:40 - 14:50						
	薦川	集落入口	15:00 - 15:15						
	古渡路	神社前	10:55 - 11:05	3日(土) 18日(日) 31日(土)	15日(日) 28日(土)	20日(日)	16日(土) 31日(日)	13日(土) 28日(日)	20日(土)
	あけぼの団地	郵便ポスト前	11:10 - 11:25						
	上十川	ごみ置場付近	11:30 - 11:40						
	下新保	高田集会所	11:45 - 11:55						
	新屋	集落センター	13:15 - 13:25						
上中島	公民館付近	13:30 - 13:40							
笹平	桜ヶ丘高実習棟	13:50 - 14:00							
瑞雲	担い手センター	14:05 - 14:15							
小揚	バス停付近	14:20 - 14:30							
大場沢	会館前	14:50 - 15:00							
小川	公会堂	15:20 - 15:30							
蒲萄	峠の加工所駐車場	9:10 - 9:20	4日(日) 17日(土)	1日(日) 14日(土) 29日(日)	19日(土)	17日(日) 30日(土)	14日(日) 27日(土)	21日(祝)	
大沢	防火用水	9:35 - 9:45							
大毎	満願寺	9:55 - 10:10							
北中	耕太寺前	10:20 - 10:30							
中津原	林道入口	10:35 - 10:45							
上大鳥	集落開発センター	10:50 - 11:00							
下大蔵	集落開発センター	11:25 - 11:35							
勝木	中町バス停	11:40 - 11:50							
府屋	さんぼく会館	13:00 - 13:10							
温出	給食センター脇	13:15 - 13:25							
塔下	消防小屋	13:30 - 13:40							
興屋	作業所前	13:55 - 14:05							
中継	公民館	14:10 - 14:20							
山熊田	集落入口	14:35 - 14:45							
荒川口	集落林業センター	15:15 - 15:25							
桑川	夕日会館駐車場	9:45 - 9:55							
今川	駅前	10:15 - 10:25							
寒川	本間酒店さん前	10:35 - 10:45							
越沢	庚申塚	10:55 - 11:05							
寝屋	集落開発センター	11:15 - 11:25							
碁石	北側防火用水	11:30 - 11:40	10日(土) 25日(日)	7日(土) 22日(日)	12日(土)	10日(日) 23日(土)	7日(日) 20日(土)	14日(日)	
岩崎	ふれあいセンター	12:50 - 13:00							
中浜	農村研修センター	13:10 - 13:20							
伊呉野	佐藤猛夫さん宅前	13:25 - 13:35							
雷	ふるさと会館	14:15 - 14:25							
小俣	消防器具置場	14:45 - 14:55							
杉平	集落林業センター	15:10 - 15:20							



祝成人おめでとう

成人式に協力してくれた皆さん、ご協力ありがとうございました。

受け付け：東 修司さん

開式の言葉、受け付け：高橋静佳さん
 祝電披露、受け付け：佐藤華子さん
 記念品贈呈、受け付け：近藤友喜さん
 誓いの言葉、受け付け：渡邊勇人さん
 閉式の言葉、受け付け：高野鈴夏さん



「誓いの言葉」

平成21年度村上市成人式が8月15日(土)、村上市民ふれあいセンターで行われ、会場は華やかな着物に身をつつんだ若者でにぎわいました。

今年の成人式から、全員が平成生まれとなりました。対象となる新成人は777名で、式に参加した人は549人(男性263人・女性286人)でした。

また、今年度初めて、各中学校区単位(9区)で成人者の記念撮影を行いました。どの中学校区の記念写真も、新成人の笑顔と希望がふれるものとなりました。

式典後の「SOUL&GOSPEL SHORT LIVE」では、70～80年代の名曲が演奏されました。



榎口玲子さん

板倉良治さん

新成人が生まれた年の出来事 【平成元年4月2日～平成2年4月1日】

- 中国の北京市で天安門事件が起きる
- 横浜ベイブリッジ開通
- ベルリンの壁崩壊
- アメリカとソ連が冷戦の終結を宣言する
- 東証日経平均株価が史上最高値の38,915円87銭を記録。これを最後にバブル景気が崩壊
- 大学入試センター試験が開始される

テレビってどう変わるの？

■クリアな映像と音声

アナログ放送では、視聴者に届くまでに、雑音で映像音声が悪化し、高い建物などの影響で反射電波によるコーストが起ります。デジタル放送では、それらがなく、高品質の映像と音声が届けられます。

■便利なEPG(電子番組ガイド機能)

番組表がテレビ画面上で見られ、当日から1週間先までの番組情報が検索でき

ます。また、放送時刻の変更があっても視聴予約や録画予約にすぐ対応します。

■最新のニュースや天気予報、

気になる番組情報がチェックできます。データ放送により、リモコンのボタンを押すだけで、いつでもニュースや天気予報、そのほか暮らしに役立つ情報などを見ることが出来ます。

■高齢者や障がい者へのサービスが充実します

デジタル放送では受信機の標準機能として、字幕放送や、ドラマなどの筋書きを音声で紹介する解説放送をステレオで楽しむことができます。音声速度も

変えられるので、受信機によっては声をゆっくりしたスピードで聞くことができます。

■双方向サービスで番組に参加できます

ネットとつながいだ双方向サービスで、視聴者参加型の番組が楽しめます。

●問い合わせ

総務省地上デジタルテレビジョン放送受信相談センター

☎0570・07・01001(平日 午前9時～午後9時、土・日曜日、祝日 午前9時～午後6時)

◆市内で地上デジタル放送の説明会を開催

2011年7月24日の地上デジタルテレビ放送への完全移行に向け、市民や高齢者を対象とした総務省主催の地上デジタル準備説明会(無料)を9月1日(火)から30日(水)まで市内各地で開催します。全世帯に案内状を送付いたしますので、ぜひご参加ください。

●問い合わせ

デジタル新潟説明会事務局
☎025・288・0535
情報政策課情報管理係
☎53・2111(内線502)

将来を見据えた公共交通づくりに向けて
【村上市公共交通活性化検討委員会】を設置

公共交通利用者は年々減少傾向にあるものの、過疎化や高齢化により増加する「交通弱者」に対応した公共交通体系の構築が課題となっています。



市では「村上市公共交通活性化検討委員会」を設置し、公共交通のあり方を検討していきます。

◇誰もが利用しやすく、持続可能な公共交通を目指して

この委員会は、交通弱者などの生活交通の確保や将来の村上市にとって、最適な公共交通のあり方を検討するために設置したもので、「地域公共交通総合連携計画」づくりに向けた取り組みをします。

◇第1回委員会を開催

7月23日に開催された第1回委員会では、委員長に長岡技術科学大学の佐野准教授、副委員長に新潟県村上地域振興局の相澤地域振興課長が選任されました。

今年度は国土交通省の支援事業である「公共交通活性化総合プログラム」を活用して、公共交通利用実態調査やアンケート調査を実施します。来年度は「地域公共交通総合連携計画」の策定と、その後3年間は実証運行などを行いながら、交通体系の確立を目指すことが決まりました。

◇委員会の委員構成

委員会は、住民・利用者、公共交通事業者、道路管理者、交通管理者、国土交通省北陸信越運輸局、新潟県、学識経験者、観光・商業団体などの22人で構成されています。

※第1回委員会の会議録などはホームページに掲載しています

●問い合わせ

政策推進課まちづくり推進室
☎53-2111(内線332、333)

なるほど！健康



高血圧

新潟県立坂町病院長 鈴木 薫

「なぜ血圧が高いと悪いのか。血圧は、どの程度なら安心なのか」などについてご存じですか。今回は高血圧について説明します。

血圧が高いと、なぜ悪いのでしょうか。血圧が高いと長い年月の間に動脈硬化を進めます。その結果、高血圧の人は、将来、脳卒中や心臓病、腎臓病になる危険性が高くなります。収縮期血圧(血圧の上の値)が正常より10 mmHg高くなるにつれ、男性では脳卒中になる危険性は20パーセント、心臓病になる危険性は15パーセント高くなるといわれています。糖尿病やコレステロールの高い高血圧の人では更に危険性は増します。将来、脳卒中や心臓病にならないために、元気になるのうちに血圧に注意することが大事なわけです。

■血圧の正常値

これまで通りの血圧なら心配ないのでしゅうか。血圧管理の目的は動脈硬化の予防ですから、糖尿病などの病気の有無、年齢、血圧を測る時間や場所などで

正常の値は異なってきます。一般の人が、診察室や健康診断などで測る場合、上は130 mmHg、下は85 mmHg未満が正常といわれています。65歳以上では各々140 mmHgと90 mmHg未満といわれています。

■毎日の血圧測定がお勧め

診察室や健康診断などで測る場合は、安静にした後で測定します。歩いてきてすぐに測った場合や、緊張した状態で測った場合には、血圧は高くなります。健康診断ではいつも血圧が高くと、家で測る場合は正常という人も多いと思います。また血圧の値は、その日の体調や天候でも変化するため、毎日、測る方が状態をより正確に反映します。今は家庭血圧計が比較的簡単に手に入ります。血圧の管理には家庭での毎日の血圧測定を心がけましょう。

家庭で血圧を測る場合は、腕で測る日本製の機械をお勧めします。(値が一番正確といわれています)血圧を測る時間は、朝起きて1時間以内でオシッコをした後と、夜寝る前の2回測りましょう。その時は1〜2分位、安静にした後に測ってください。2回が無理なら朝の血圧だけでも結構ですが、結果は毎回記録してください。いつも140/90 mmHg以上の場合、医師と相談してください。自分の健康は自分で守りましょう。血圧測定はその第一歩です。

ストレスは！保健師です

ストレスと上手につき合おう

私たちは、社会で生きていくうえでいろいろなストレスを受けています。今回は、ストレスについて正しく知り、ストレスとうまく付き合っ生活するコツを紹介いたします。

■ストレスとは、何？

外からの不快な刺激が加わったときに生じる心身のひずみです。簡単にいうとあなたが「嫌だ」と感じるものが、すべてストレスです。

■ストレスの原因

暑さや寒さなどの物理的なものや過労、睡眠不足、身体の不調などの生理的なもの、家庭内のいざこざ、経済問題など社会的、心理的なことが考えられます。

■どのような反応が起きますか

・身体にあらわれる反応

よく眠れない、朝起きられない、食欲がない

・心にあらわれる反応

ささいなことでもいらいらする、不安で落ち着かない、仕事や家事をする気が起こらなくなり、人と会うことが嫌になる

・行動にあらわれる反応

酒・たばこ・ギャンブルにふける、やけ食い

■ストレスで起きやすい病気

心身症(たとえば気管支喘息や胃潰瘍、高血圧など)、神経症、不眠症、うつ病

■ストレス対策

自分のストレスに早めに気づくことが大切です。上記のような身体や心、行動にあらわれる症状がみられるかどうか、知ることが必要です。

また、自分のストレスを上手に解消するための方法を持つことが重要です。たとえば、趣味や運動、旅行、友だちとのおしゃべりなど、自分なりの解消方法を持ちましょう。

ストレスとうまく付き合いながら、人生楽しく過ごしたいものです。何か気になる症状などがありましたら、ご相談ください。

●問い合わせ

保健医療課健康増進係

☎ 53・2111(内線261)

または各支所地域福祉課保健衛生係

国民年金



「老齢福祉年金」って何？

国民年金が発足した当時、高齢であったため、老齢年金や通算老齢年金を受け取る資格がなかった人を救済するために「老齢福祉年金」という制度があります。次に該当する人は、申請が必要となります。

受けられる人

- ・明治44年4月1日以前に生まれた人
- ・大正5年4月1日以前に生まれた人で、国民年金の保険料を納めた期間と保険料を免除された期間の合計が、本来老齢年金を受け取るための要件に該当しない人。

受けるための要件

- ・老齢年金（老齢年金・通算老齢年金など）を受けていないこと。（国民年金法に定める）
 - ・本人、配偶者および扶養義務者（子や孫、兄弟など）の所得が一定以下であること。
- ※一定以下とは本人に扶養義務者がいない場合、1,595,000円以下です。配偶者の所得は6,287,000円以下です。

平成21年度の年金額は、405,800円です。（月額33,816円）

●問い合わせ・申し込み

- 市民課市民・年金係 ☎53・2111（内線285）
- 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）
- 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

介護保険ひびくまも

「保険料を滞納すると」

特別な事情がなく保険料を滞納すると、期間に応じて次のような措置がとられます。保険料は納め忘れないようにお願いします。

保険料を1年以上滞納すると

介護サービスの費用がいったん全額自己負担になり、保険給付（費用の9割）は、申請が必要となります。

保険料を1年6カ月以上滞納すると

保険給付が一時差し止められます。なお、滞納が続く場合には、差し止められた保険給付額から滞納分を控除することがあります。

保険料を2年以上滞納すると

利用者負担が、1割から3割に引き上げられ、高額介護（予防）サービス費は支給されません。

※災害などの特別な事情により、保険料を納めることが困難になったときは、早めに担当窓口までご相談ください。

●問い合わせ

- 介護高齢課介護保険係 ☎53・2111（内線361、362）
- 税務課徴収係 ☎53・2111（内線214、215）

食育だより



岩船保育園の園児たちは、「おおきくなったよ」「真っ赤になった」と次々に実るキュウリやトマトに歓声をあげながら夏野菜の収穫を楽しんでいます。クラスごとに植えたキュウリやトマト、ピーマン、ナスなどの夏野菜が、収穫の最盛期を迎えています。実った野菜は、毎日、子どもたちの笑顔が輝いています。

収穫した野菜は給食で使ってもらったり、くじ引きをして家に持って帰ったりと、子どもたちの期待も大きく、おもしろさも格別なようです。

夏野菜のパワーをもらい、子どもたちは毎日元気一杯です。

◆夏野菜を使った人気メニュー「トマトスープ」材料4人分

- ベーコン32g(干切り) 玉ネギ60g(薄くスライス)
- クリームコーン60g トマト80g(湯むきをして種をとり、ザク切り) 卵60g パセリ3g(みじん切り)
- コンソメ4g 塩0.8g コショウ少々



- ①鍋にお湯を沸かし、玉ネギを入れる。煮たったら、ベーコン、クリームコーン、トマトの順に入れる。
- ②コンソメ、塩、コショウで味をつける。
- ③沸騰したら、とき卵を入れ、最後にパセリを入れて出上がり。

●問い合わせ

- 保健医療課予防医療係 ☎53・2111（内線265）

伝統芸能の宴 うたげ

合併一周年記念～村上市伝統芸能祭～



鍛冶町御囃子

新潟県で最も広い面積を誇る村上市。

その各地に点在する伝統芸能が一同に会し、新たな祭典が8月2日(日)に誕生しました。

「合併間もない新市が一体となって、集まった人びとの心を沸き立たせる」

この目標を持って挑んだ村上市伝統芸能祭は、点在する文化の交流、地域の魅力の再発掘、伝統芸能の継承に誇りを持つことにもつながり、延べ約2,000人の観衆を得て盛況のうちに幕を閉じました。

この喜びを分からあい、各地域で守り継がれる伝統芸能の発展と、伝統芸能祭の継続を願って、実演発表の様子と写真で紹介します。



府屋獅子舞 大獅子舞



羽黒町 七夕まつり獅子舞



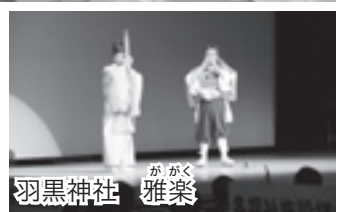
大須戸能 狸々



肴町 村上大祭しゃぎり囃子



村上盆唄流し



羽黒神社 雅楽

上片町 七夕まつり獅子舞



府屋獅子舞 小獅子舞



大栗田 アマツハギ



坂町 獅子踊り



小国町 七夕まつり獅子舞



瀬波温泉 潮太鼓



大津獅子踊り



広大で自然豊かな村上市には、各地にさまざまな伝統文化や芸能が存在します。各地で脈々と受け継がれてきた伝統芸能は、私たちが祖先から受け継いだ貴重な財産であり、地域の宝物です。
 これを一堂に集めて広く市民の皆さんに披露することによって、市民同士のつながりを深めるとともに、各保存団体の活性化を願って開催いたしました。
 各地に散在する伝統芸能を「村上市民の共有財産」として皆で大切に守り、後世に引き継いで行きたいと思えます。
 これからも各地の伝統芸能の保存伝承に努め、広く市民の皆さんに紹介し、村上市民の一体感の醸成と地域の活力を示す機会となることを目指して、今後も継続して開催していきたいと思えます。

伝統芸能祭を終えて

運営委員長 富樫 宇栄一





**お楽しみ会
向ヶ丘保育園**

7月25日(土)、開園2年目の向ヶ丘保育園に園児とその保護者など約400人が集まり、お楽しみ会が行われました。昨年は、雨天のため室内遊戯場で行われましたが、今年は、天候に恵まれ屋外の運動場となりました。

お楽しみ会では、くじ引き、ヨーヨーつり、かき氷のほか、保護者によるバザーなどが出店され、当日は、朝から25度を超える蒸し暑さのためか、かき氷の出店には長蛇の列となっていました。

園児は出店の引き換え券を首からさげ、友達と相談しながら、いろいろな出店をまわり、大いに楽しんでいました。



※それぞれの話題や出来事には、開催地区が分かるように上記イラストを掲載しています



**死亡事故ゼロを願って
交通安全祈願祭**

7月26日(日)、夏の交通事故防止運動の一環として交通安全祈願祭が、神林道の駅となりにある牧目地蔵尊で行われました。

はじめに交通安全協会神林支部の小田支部長から「今年はこのところ地区内で死亡事故はありませんが、これから帰省客が多くなり事故が発生する可能性が高くなります。皆さんからも安全運転を呼びかけてください」とのあいさつがありました。

祈願祭終了後、国道345号の待避所に移動し、道行くドライバー一人ひとりに神林地区の小学5・6年生が書いた交通安全への手紙などを交通安全母の会員などが手渡し、安全運転を呼びかけていました。



第1回市民ゴルフ大会

7月25日(土)に第1回村上市民ゴルフ大会が、市営あらかわゴルフ場で開催しました。当日は天候にも恵まれ、144人の参加者で大いに盛りあげられました。

優勝 鈴木久男さん(瀬波中町)
グロス75(34・41)ネット69・0

準優勝 金子博明さん(佐々木)
グロス80(37・43)ネット69・2

第3位 富樫孝平さん(切田)
グロス90(44・46)ネット69・6

ベストグロス賞 川崎悠里さん(緑町二丁目)
グロス73(34・39)

※グロスとは、全ホールの実際の打数。ネットとは、グロスからハンディキャップを差し引いたものです。

※()内の数字は、上流コース・下流コースに分けたスコアです。



手作りいかで川下り
村上中等教育学校



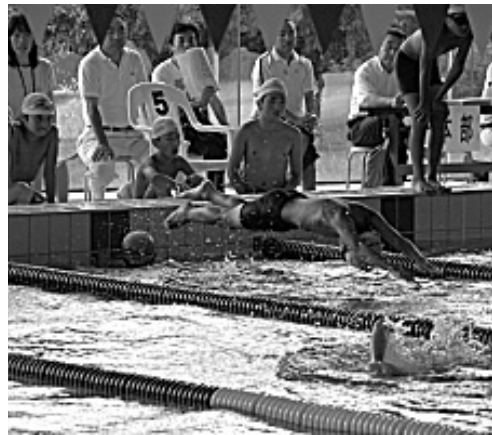
7月26日(日)、村上中等教育学校の生徒が、タイヤチューブやベニヤ板で作ったいかで、川下りに挑戦しました。自主性を育て、チームワークの大切さを学んでもらおうと、同校のPTAが7年前から行っています。

この日は、前日の雨の影響で水かさが増し、流れが速くなっていました。生徒たちで実行を判断し、1〜3年生の42人が参加。生徒と保護者は7隻のいかだに分乗し、下渡橋下付近のゴールを目指し、竹の棒を操って元氣よく漕ぎ出しました。

約1時間かけてゴールした1年生の佐久間慎さんは「参加してよかった。特に流れが早いところがあもしろかった」と満足そうに話していました。



朝日きれい館で
水泳交歓会



7月30日(木)、朝日地区小学校親善水泳交歓会が、初めて朝日きれい館を会場に行なわれました。5年生102人、6年生105人が参加し、プールサイドには多くの保護者がかけつけ、子どもより緊張した面持ちで応援していました。

泳ぎ終わった子どもたちからは、緊張が解けて、笑顔があふれていました。また、結果が張り出されると、それぞれ自分のタイムを確認していました。

最後のリレーでは、会場いっぱい大きな声援が響き、選手は応援に励めるように一生懸命泳いでいました。参加した児童は、「疲れたけど、力を出し切って泳げた。今年は初めてきれい館でやったけど、学校のプールより泳ぎやすかった」と話してくれました。



潮風を受けて体験航海



8月1日(土)と2日(日)、岩船港で海上自衛隊の艦艇「いずしま」「あいしま」の一般公開と体験航海が行われました。
この2艇は、機雷を排除して海域の安全を図ることを任務としています。船体は船の磁気を感じる磁気機雷などに備えて、木材となっており20ミリ機関砲は、海上に浮いた機雷を撃って排除するために設置されたものです。

2艇の速力は時速約26キロメートルで、岩船港と粟島を結ぶ高速船「あすか」が時速42・6キロメートルのため、体験航海中の「いずしま」「あいしま」「あすか」が追い付き、しばらくの間、3艇が並んで航海する姿が見られました。



夏の定番、ラジオ体操



8月2日(日)、あらかわ総合運動公園多目的競技場でラジオ体操会が行われました。

このラジオ体操会は、昭和54年にNHK、旧郵政省、旧荒川町の主催で、荒川中学校グラウンドに3,000人が参加し、全国へ生放送された夏季巡回ラジオ体操会から始まり、今年で31回目を迎えました。

朝早くから約500人が参加し、朝日に映えた新緑の中、家族や友達、近所の人と一緒に体を動かしていました。

ラジオ体操を終えた参加者は、眠そうだった顔から一転、額に汗を浮かべた元氣のある顔に変わっていました。



高速道路下が華やかに
壁画制作



8月1日(土)と2日(日)に平林中学校区、8月6日(木)と7日(金)には神納中学校区の小・中学生とその保護者などが、建設中の高速道路下に壁画を制作しました。

壁画の大きさは、縦2・2メートルの横14・4メートル、縦2メートルの横23メートル。それぞれのテーマは、平林中学校区は平林小学校、砂山小学校、平林中学校の校歌から、神納中学校区は、天文イラストレーターの沼澤茂美さんが故郷の山や川から宇宙までをイメージしたものを壁画にしました。



郷土の自然の豊かさを実感！
緑の少年団チャレンジキャンプ



7月31日(金)、8月1日(日)に山北緑の少年団が、旧中継小学校を会場に、一泊二日のチャレンジ・キャンプを行いました。

当日は地元の人々の協力を得て、流しソーメン台などの加工や川でのカジカとり体験、火おこしからの飯ごう炊爨、カレー作り、郷土の生い立ちや謎に迫るハイキングなど、たくさん『チャレンジ』を体験しました。

中でも、流しソーメン用の竹きり作業では、竹を抑える人、切る人、みんな協力して作業を進め、初めは、使い慣れないノギリやナタに悪戦苦闘していましたが、予定になかった竹の箸や器まで完成させ、手作り食器で流しソーメンをおいしく味わいました。

さまざまな体験を通して「自然の中で遊んで楽しかったです」などの子どもたちからの感想もあり、自然の良さや大切さを発見できた活動となりました。



夏休みの音楽教室



8月5日(水)学童保育所でピアノ教室講師の小林里加さんが夏休みの子どもたちのために音楽と親しむ会を開いてくれました。

エレクトーンの演奏をはじめ、全員で「うみ」などの合唱、音楽に合わせた運動、音楽に関するマル・バツクイズなど盛りだくさん。最後は、メロディーベルやタンバリンなどさまざまな楽器を持ち「きらきら星」をみんなで合奏しました。

あつという間に、終りの時間を迎え、学校の授業とは一味違ったとても楽しい音楽教室でした。



あらかわ大祭
みこしのねりあるき



8月7日(金)、あらかわ大祭のイベントとして荒川商工会青年部主催の「みこしのねりあるき」が行われました。

当日の天候は雨でしたが、担ぎ手の皆さんは全く気にする様子もなく、元気に大きな掛け声を出しながら威勢よく担いでいました。担ぎ手は、荒川商工会青年部を中心に、隣は神林地区や胎内市、遠くは阿賀野市(水原商工会青年部)から応援に駆けつけた総勢約60人。みこしを中心に最後まで一致団結し、約4時間、坂町駅前周辺を練り歩きました。



鮎のおいしい季節がきた 布部やな場



8月8日(土)、三面川の布部やな場がオープンしました。オープン初日は、横浜市や三条市、上越市などから多くの人を訪れ、子どもたちはスノコに上がってくる鮎を捕まえようと頑張っていました。

やな場では、炭火でじっくり焼き上げた鮎を販売しており、休憩所で食べられることもできます。三条市から来た女性には「布部やな場に通り始めて3年くらいになります。焼きだての鮎はとてもおいしいです」、三面川鮎産漁業協同組合の相馬委員長は「三面川で育ったおいしい鮎なので、皆さん、ぜひ食べへに来てください」と話していました。

やな場は10月下旬までの午前8時から午後8時まで、飲み物などの持ち込み可能です。

(問い合わせ) 布部やな場 ☎72・1297)



天候不順で延期続出 山北の生業「山焼き」



木を伐採した後、地ごしらえのために枝葉や枯草を焼く「山焼き」が、今年は日照不足や長引く梅雨などで予定日を何度も延期するなど天候に影響されています。

山北で伝統農法として古くから行われてきた「山焼き」は、8月上旬からお盆の時期、深夜から早朝にかけて夜空を赤々と照らす夏の風物詩となっています。

8月8日(土)と9日(日)に予定されていた「焼畑フェスタ」も昨年に引き続き中止となりました。

山焼きの見学を兼ねた土壌調査などで、毎年この時期に合宿で訪れていた神奈川県の日本文学生物資源科学部の21人の一行は、「とても残念。山焼きの様子はビデオでは見ただけと実際に見てみたかった」と残念そうに話していました。



大満虚空蔵尊ご開帳



8月15日(土)、猿沢集落にある大満虚空蔵尊のご開帳が行われ、県内外から3,500人を超える参拝客が訪れ境内は賑わいました。大満虚空蔵尊は、1,200余年の歴史をもつ古刹で、古くから福德、知恵、円満を授ける仏として親しまれ、12年に1度、丑年にご開帳されています。午前8時過ぎに、僧侶9人が山伏先導のもと参道から拝殿まで行堂し、拝殿前で、1回目の護摩祈祷が行われ、本尊の秘仏が公開されました。

参道には出店もあり、地元で取れた野菜や焼きトウモロコシ、かき氷などが販売されました。市内から訪れた人は「丑年生まれなので、来てみました。ご利益がありそうです」と話していました。



日本での観光や接遇を研修 台湾から2人の大学生



台湾南部の高雄市にある台湾実践大学で観光などを学んでいる魏以栞(ウェイ・イー・チン)さんと杜芳瑜(ト・ホウ・フー)さんが、7月18日(土)から8月28日(金)まで、山北地区に滞在し、日本での観光や接遇などを研修しました。

約1カ月半の研修では、主に交流の館「八幡」や併設するレストランで、客室清掃や窓口対応、ホールスタッフなどの業務に携わりながら、休日には、地域の夏祭りや盆踊り、伝統芸能祭の見学など異国の文化に触れたり、地元の人との交流も行いました。

2人は「慣れない場所での研修で不安もあったけど、みなさんに親切にもらって、貴重な経験になっています」と日本語で上手に話していました。

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

今月号は、ウエルネスむらかみの佐々木会長のお話を紹介します。

「総合型スポーツクラブウエルネスむらかみ」は、平成18年2月12日に設立総会を開催し、間もなく3年半になろうとしています。私は、その設立当初から会長として関わり、また村上保健所長として、住民の健康づくりの指導的立場にあります。実は運動は大の苦手です。

小学校時代の体育では、走ってはビリ、鉄棒では逆上がりが出来ずに何度もやり直しをさせられ、バレーボールやバスケットではボールを思うように投げることが出来ず、受けることもできず、

体育の時間が苦痛でした。それでも中学校ではバドミントン部に入りましたが、ダブルスを組んで試合に出て、勝った経験はありませんでした。高校は進学のため、運動が出来なくても目立ちませんでした。大学では医学部の前に2年間の進

学課程があり、体育の単位を取

得するためにテニスを選択しました。何度教えても、ボールにフケツトが当たらないので、指導の先生もつんざりされたことでしょう。こんな思いばかりなので、運動を楽しいと感じたことがなく、推薦されて会長職をお引き受けしましたが、内心申し訳なく、また心苦しく思っていました。運動が得意なスタッフを見ているとうらやましいのですが、自分が積極的に身体を動かそうという気持ちにはなかなか出来ません。

こんな私ですが、自分の健康や健康データは、やはり気になります。車の運転免許証を持っているので、どこに行くにも自分の足だけがたよりです。毎日の通勤や買い物、用事のため、最低一時間だけでも良い姿勢で、早足で歩くように心がけています。また保健所長として大勢の前で話をする機会には、背筋を伸ばし、後ろま

で届く声で明瞭に話すように緊張感を継続する習慣は、ささやかですが良い運動になっていくと思っています。

厚生労働省が推し進めている「健康日本21」では、日常的に運動習慣を持つ人の割合を2000年調査時の男性28・6%、女性24・6%から2010年には、それぞれ39%、35%に引き上げることが目標としています。

しかし、私のように運動が苦手な人でも、実行できないと分かっている人も、実行できない人は少なくないはず。身近なところから、できることを始めるとしたら、まず歩くこと、そして姿勢を良くして話すことを心がけ、実行してみませんか。

「ウエルネスむらかみ」では運動だけでなく、歴史探訪や文化教室など、さまざまなプログラムを用意して、皆さんの参加をお待ちしています。

会長 佐々木 綾子



希楽々「ひよママる一む」 ある日の ひよたちとママ



7月のある日の「ひよママる一む」におじゃましました。7月から9月のひよママる一むはスポレックです。ママたちはアリーナで楽しく汗を流していました。そして、ひよたちは託児ルームで先生やお友達と楽しく過ごしていました。ひよママる一むは、育児を頑張っているママにお楽しみ空間を提供したいと、新しいことも考えています。水曜日の午前中、ぜひお子さんと遊びに来てくださいネ。

とき 毎週水曜日 午前10時～11時30分

ところ 神林総合体育館

※トキめき新潟国体の開催期間中はお休みです

鮭っ子クラブ・つ
くってクラブ
タオルでぬいぐるみ
ハンドタオル
を使って子犬の
ぬいぐるみを作
りました。普通の
タオルが簡単に
かわいい子犬に
大変身。みんな上
手にできました。



**トレッキングツアー
日本百名山谷川岳に挑戦！**

群馬県にある谷川岳に行ってきました。20人が参加し、出発。

当日は天
候にも恵ま
れ、青空のも
と、日本百名
山の登山を
楽しみまし
た。



岩船港で親子地引網体験

夏休みイベントとして、地元
の漁師さんと岩船港で地引網体験
を行いました。大きな網をみんな

で力を合わせ
て引つ張りま
した。重くて
大変でした
が、たくさん
のいろいろな
魚が網にかか
り、大漁となりました。



**小学生
運動能力アップセミナー**

小学生を対象にトレーニング
教室を行いました。
遊びの要素を含んだSAQT
トレーニングを中心に、おにごっ
こをしたり、ボールやリングを
使ったトレーニングをしたり、
子どもたちは楽しみながら運動
をしました。

**鮭っ子クラブ
夏休みフレンドパーク**

小学1〜3年生を対象に夏休
み限定の運動教室が行われ、市
内各地から、たくさんの子とも
たちが参加し
ました。

暑さにも負
けず、元気
いっぱい
に友達と体を動か
しました。



NPO法人



☎66-8119

地引網&魚のおろし方教室

7月11日(土)、総勢48人が参
加し、塩谷海岸で地引網をし
ました。その後、取れた魚など
で、魚のおろし方教室を行
いました。

子どもたちも多く参加し、海
岸清掃も行
いました。とて
も楽しいひと
ときでした。



きららカップ

グラウンドゴルフ大会

7月12日(日)、神林パルパーク
芝生公園を会場に130人が
参加してグラウンドゴルフ大
会が開催されました。広い芝生
公園も小さく感じるくらい大
勢の人が参加し、盛り上がりま
した。男子の部は佐藤忠雄さん



きました。

7月のPTA出張指導

7月10日(金)は村上小学校5
年PTA、20日(祝)は福田集落P
TA、26日(日)は砂山小学校4年
PTAにドッチビーをはじめス
ポレックやユニホッケを指導
し、とても楽しみました。これか
らもぜひご利用ください。

ナイタースポレックリーグ

7月14日から5回シリーズ
でナイターズ
ポレックリ
グを行いました
。



ひよママ雑貨つく
り
7月16日(木)、ひよママ会員6
人が参加して雑貨づくりを行
いました。
今回はコース
ターや布ト
イとおまけ
くろみボタンを
作りました。と
ても愛く仕上げました。
新潟県生涯スポーツ指導者講
習会 希楽々で開催！

7月18日(土)と25日(土)の2回
にわたり、開催されました。1
回目は子どもとスポレック
ということ、新潟県スポレック
協会杉本会長から講演とご
指導をいただきました。2回
目は「ゴールデンエイジ期の
コーチングと
トレーニング
」を新潟大
学の篠田教授
より講演、ご
指導をいただき

希楽々ゴルフコンペ

7月5日(日)、胎内高原ゴル
フ倶楽部で希楽々主催のゴル
フコンペを開催しました。天
候にも恵まれて、とても気持
ちよくプレーで
きました。
次回は10月25
日(日)です。お楽
しみに。



○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		
こころ	忠	稔 南町二丁目	珈楠(かなん)	須 貝 正 也	小岩内
莉生(りう)	片 野	寛 庄内町	海溜(かいる)	横 山 隆 弘	下助渕
彩(あや)	磯 部 克	久 大欠	海斗(かいと)	佐 藤 隆 雄	桃川
希咲(きさ)	赤 島 直	之 堀片	荒川地区		
ゆい	竹 内	敦 羽黒町	海翔(かいと)	佐 藤 強 史	坂町
帆高(ほだか)	小 田 昌	美 岩船上浜町	琉維(るい)	大 滝	野口
聖夏(せな)	佐 藤 孝	道 大欠	柁弥(せいや)	近 大 樹	春木山
湊斗(みなと)	小 田	靖 塩町	恵采(けいと)	荻 原	下鍛冶屋
七海(ななみ)	小 島 龍	哉 瀬波上町	朝日地区		
海結(みゆ)	嵐 春	介 南町二丁目	絢(じゅん)	鬼 原 陽 介	猿沢
耀心(ようは)	樋 木 康	夫 堀片	翔真(しょうま)	三 浦 誠 一	十川
伶介(りょうすけ)	津 野	聡 大欠	美德(みのり)	佐 藤 大 志	板屋越
眞子(まこ)	神 林 丈	幸 大欠	山北地区		
音葉(おとは)	黒 田	篤 山辺里	蒼太(そうた)	富 樫 崇 博	府屋学校町
桜子(さくらこ)	板 垣 俊	行 杉原	歩(あゆむ)	佐 藤 一 幸	下大蔵
和華(わか)	小野塚 和	太 岩船下浜町	夏樹(なつき)	渡 辺 智	脇川
花暖(かのん)	寺 澤 尚	隆 大欠	凌太郎(りょうたろう)	大 滝 誠 治	寒川

●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			荒川地区			朝日地区		
松 村 キ ヨ	98	緑町二丁目	一ノ瀬 キ ミ	90	金屋	佐 藤 和 一 郎	81	石住
磯 部 ユ ミ	88	間島	大 嶋 ゆみ子	55	田島	小 池 武	83	笹平
高 木 ミ エ	95	岩船上大町	三 田 榮 一	92	長政	貝 沼 昭 伍	78	堀野
関 根 一 富	52	仲間町	川 崎 太 造	62	堤下団地	井 上 定 一 郎	83	朝日中野
中 村 脩 一	75	羽黒口	井 上 ミツエ	82	山口	中 山 惣 次	88	大須戸
小 田 成 二	69	八日市	高 橋 ミ エ	89	荒川松山	佐 藤 年 春	82	塩野町
佐 藤 キクヨ	93	杉原	本 間 イ ク	60	坂町駅前	板 垣 ツ ネ	66	中原
小 野 ヨ ネ	91	上の山	江 端 フ ジ	79	長政	大 田 ヤスエ	88	黒田
富 樫 廣 雄	70	泉町	相 馬 コ ウ	81	大津	高 橋 一 郎	79	中新保
石 栗 克 己	70	塩町	磯 部 倉之助	84	坂町	富 樫 邦 男	93	早稲田
瀬 賀 カ ツ	84	下相川	近 藤 三 郎	88	藤沢	大 田 ヨ ミ	89	黒田
富 樫 松四郎	77	大欠	神林地区			三 浦 ヨシノ	96	十川
大 野 チイノ	79	岩船三日市	佐 藤 ト ム	88	桃川	山北地区		
貝 沼 満 榮	82	三之町	平 山 千代吉	88	高御堂	渡 辺 萬 年	70	府屋浜町
小 池 ミ ヤ	88	赤沢	本 間 キ ミ	86	下助渕	渡 邊 ク ニ	80	桑川
本 間 テ イ	95	間島	磯 部 ミ オ	79	里本庄	平 方 徳四郎	82	岩石
佐 藤 ヨ シ	82	新町	遠 山 豊 太	83	牛屋			
高 橋 ミヨ子	68	瀬波上町	須 貝 ヤ ヒ	91	平林			
越 中 ヨシイ	76	松山	遠 山 壽	77	宿田			
益 田 光	95	大町	中 村 敏 夫	84	上助渕			
			村 山 政 次	84	北新保			

※保護者やご遺族などの了解を得て掲載しています ※7月11日から8月10日までの届け出です(敬称略)
 ※表示されている行政区は、実際登録されている町内会、集落です

人口と世帯数(8月1日現在) ()内は前月比

人口	33,032人(△3)	人口	35,894人(△13)	計	68,926人(△16)	世帯	22,826世帯(19)
----	-------------	----	--------------	---	--------------	----	--------------

図書館ひろば

村上市立中央図書館 ☎53-7511

9月の連休期間中の**21日(月)～23日(水)**は、中央図書館は開館します(24日(木)は休館します)

新着図書

【中央図書館】

- ◆ 理屈が通らねえ (岩井三四二)
- ◆ 星間商事株式会社社史編纂室 (三浦しをん)
- ◆ ドーン (平野啓一郎)
- ◆ 線路と川と母のまじわるところ (小野正嗣)
- ◆ 智天使 (ケルビム) の不思議 (二階堂黎人)
- ◆ ドント・ストップ・ザ・ダンス (柴田よしき)
- ◆ 南極 くら (京極夏彦)
- ◆ 問題があります (佐野洋子)
- ◆ メガロマニア (恩田陸)
- ◆ おばあちゃんのお針しごと
- ◆ 絶品ホルモン料理
- ◆ チルドレンズヨーガ
- ◆ 豚のPちゃんと32人の小学生
- ◆ まちかど行ってみずほ
- つたえたいきもち木にのぼってあさがくさい (阿部夏丸)
- クグノタカラバコ (いとうひろし)
- 花守の話 (柏葉幸子)
- パパのおはなしきかせて (角野栄子)
- やっとライオン (きむらゆういち)
- あめかな! (U. G. サトー)
- よしよしなでなで (いりやまさとし)
- マリーナ (ルドウィッヒ・ベームルマンス)
- しりとりあそびしろとくろ (星川ひろ子)
- なるほど忍者大図鑑 (ヒサクニヒコ)

読書の秋におすすめの1冊

熊野物語 (中上紀)



蛇に乗り移られた少女、土車を引く遊女、髪が生えない海女など、熊野の昔話をベースにした17の不思議な物語。

9月5日(土)に「大人のための児童文学講座」を教育情報センターで開催します。テーマは「絵本の魅力」です。それにちなみ、中央図書館所蔵の関連本を紹介します

ピーターラビットの絵本シリーズ



いたずら好きなうさぎの男の子ピーターやいとこのベンジャミン、妹たち。ほかにもさまざまな動物たちがおはなしをくりひろげます。

◆…一般書 ○…児童書

よみきかせのある日

【中央図書館】	火曜日	午後3時30分～	土曜日	午前11時～
【朝日図書館】	第4土曜日	午前10時～		
【荒川図書室】	第3土曜日	午前10時～	(4・8・3月を除く)	
【神林図書室】	第3木曜日	午前10時～	(7・9・12・1・3月のみ)	

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)ワンポイントQ&A

長寿医療制度(後期高齢者医療制度)の保険料

問 国民健康保険に加入していたときは口座振替だったのに、なぜ、長寿医療制度(後期高齢者医療制度)の保険料の納付書が届いたのですか？

答 国民健康保険税を口座振替で納めていた人でも、長寿医療制度(後期高齢者医療制度)保険料は、保険税(料)の種類が異なるため、口座振替が引き継がれませんので納付書を送りました。長寿医療制度(後期高齢者医療制度)保険料の口座振替を希望される場合は、改めて口座振替の手続きをお願いします。手続きは、振替口座の預金通帳、通帳の届け印、保険証をご用意のうえ、市内金融機関、または市役所税務課、各支所市民生活課税務係、各連絡所をお願いします。

●問い合わせ 税務課保険税係 ☎53-2111 (内線223、224)

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。



ごっつお 村上・関川いなかが馳走まつり

毎年11月に「村上・関川いなかが馳走まつり」を開催します。これは、地元で採れた食材などを使い、昔ながらの伝統料理や神楽料理を日替わりでおもてなしをするイベントです。今年で4回目となるこのイベントは、新潟デスティネーションキャンペーンに合わせて、これまでの最長の14日間、開催します。

昼食の部が一人1,500円、夕食の部が一人2,500円となっております。会場は、朝日みどりの里内にある「またぎの家」と、関川村の東桂苑で、旧家の雰囲気味わいながら、それぞれの郷土料理も楽しんでいただけると思います。

ぜひ、遠方の知人にもご紹介していただき、地元の人にもめったに味わうことができない、かあちゃんたちがつくるご馳走を、この機会にご賞味ください。

※現在、詳しいパンフレットを作成中です。ご希望の方は、市商工観光課までご連絡ください。出来次第、郵送します。

●問い合わせ
商工観光課観光企画係

☎ 53・2111 (内線351、352)



編集後記

▶ 8月2日(日)、村上市伝統芸能祭へ取材に行ってきました。市内5地区にあるさまざまな伝統芸能などを一同に披露したこの催し。中でも荒川地区の獅子踊りは、中学生が踊り手の主体となっていましたが、若さが溢れ、キレのある踊りには圧巻でした。▶ 今回の芸能祭は、各地区の伝統文化をほんの一部紹介したにすぎません。皆さんも市内各地区に足を運び、このほかにもたくさんある伝統文化に触れて、市の魅力を再発見してみてください。☺

今月の表紙

7月27日(月)に三面小学校で行われた、かかし作りの様子です。地域の主な産業となる米作りの大切さを学び、また大人と子どもと一緒にかかしを作り、ともに苦労や喜びを分かち合うこのイベント。子どもたちは、汗をかきながら思いおもいのかかしを作り、完成後は、満足気な表情を浮かべていました。

このかかしは、8月8日(土)から22日(土)まで大場沢集落の県道沿いに設置され、周辺地域の家族やお盆期間中に帰省した人たちが訪れ、にぎわいました。

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

