



市報

むらかみ

MURAKAMI

No. 27

2010年

6



主な内容

- 子育て支援センターへ遊びに行こう…………… 2～3ページ
- 現況届(子ども手当)の提出を忘れずに…………… 4ページ
- プラスチック製容器包装の分別収集が始まります
(荒川・神林・朝日地区)…………… 5ページ
- 神林地区の字名が変更…………… 8ページ
- お知らせ版

元気 “まち” 村上市

-ひとが輝き集う優しさのまちをめざして-

応援します！みんなで一緒に楽しく子育て



子育て支援センターへ遊びに行こう

子育て支援センターの名前は聞いたことがあるけれど、行ったことがないという人が多いのではありませんか。センターは各地区にあり、子育て中の保護者と未就園の子どもたちの応援団になれるよういろいろな活動を行っています。センターの利用は無料で、事前の申し込みは必要ありません。一度、遊びに来てみませんか。

子育て広場

親子、子ども同士のおふれあいの場として、また子育て仲間を作る場となるよう、すべての子育て支援センターで行っています。

親子で自由に遊んだり、おしゃべりを楽しんだりしながら、みんなで交流しましょう。専任の保育士がいるので初めての人でも安心です。

広場の時間は、自由に遊べるほか、保育士による手遊びやリズム遊び、「絵本の読み聞かせ」、「誕生会」など、センターごとのお楽しみもあります。

育児講座や行事

子育てに役立つ講座や、親のリフレッシュも兼ねた楽しい事業を計画しています。その都度、市報などでお知らせしますので、ぜひ参加してみてください。



育児講座「乳幼児救急法」

子育て相談

育児に心配事はつきもの。子どもの成長もさまざまです。1人で悩まずに相談してください。

「広場」の時間に直接お話を伺うこともできますが、開設時間内(午前9時～午後4時)であれば、個別相談や電話相談も受け付けていますので、気軽に相談ください。また、子育て関連機関との連携も行っています。

子育て情報の提供

子育てに関する情報やアドバイスなどを随時お知らせします。

その他

仲間づくりのお手伝いや子育てサークルを支援します。サークルを作りたいというときは、ご相談ください。各地区には子育て支援センターのほか、育児サークルや児童館など親子で行ける場所があります。詳しくは最寄りのセンターにお問い合わせください。

各地区の子育て支援センター

★山辺里子育て支援センター（山辺里保育園内）

ところ 日下1241-2 ☎53-1577（直通）

- ・せせらぎ広場 月・火・水・金曜日 午前9時30分～11時30分
- ・赤ちゃん広場 火曜日 午後1時30分～3時30分
木曜日 午前9時30分～11時30分

★上海府子育て支援センター（上海府保育園内）

ところ 吉浦1456-1 ☎58-2026

- ・きらきら広場 月・水・金曜日 午前9時30分～11時30分
- ・GO!GO!広場 水・木曜日 午後1時30分～3時30分（瀬波児童館）

★荒川子育て支援センター（金屋保育園内）

ところ 金屋2142-1 ☎62-2456（直通）

- ・にこにこキッズ 月～金曜日 午前9時30分～11時30分
- ・0才児の部屋 火曜日 午後1時30分～3時30分

★朝日子育て支援センター（高南保育園内）

ところ 中原2722-1 ☎72-1153

- ・なかよし広場 月～金曜日 午前9時30分～11時30分
- ・赤ちゃん広場 第3火曜日 午前9時30分～11時30分

★神林子育て支援センター（旧西神納保育園内）

ところ 九日市356-4 ☎66-7297

- ・わいわい広場 月～金曜日 午前9時30分～11時30分

★山北子育て支援センター（山北にじいる保育園内）

ところ 府屋176-5 ☎77-2012

- ・どんぐりの森 月～金曜日 午前9時30分～11時30分
- ・赤ちゃんの日 火曜日 午後1時30分～3時30分



山辺里子育て支援センター

たからい 寶井 彩香さん

「たのしい広場」が目標です。
遊びに来てね。待ってま～す！

一緒に遊んで、子どももママもリフレッシュ。ゆったり楽しく過ごしながら、悩みも語れる仲間作りができればすてきですね。仲間がいると元気ができます。まだ幼稚園、保育園に入っていないお子さんとお家の人なら、どなたでも利用できます。ぜひ、いらしてみてください。

利用者の声



神林 華子さん

[大欠]

まこ 眞子ちゃん

(9か月)

5か月になる直前から利用しています。2年前に新潟市から引っ越してきた、知人もあまりいなかったのですが、山辺里子育て支援センターに行くようになって、たくさんのお母さん友達と知り合うことができました。寝返り、お座り、ハイハイと一つひとつ成長していくたびに先生方をはじめ多くの人にほめられ、励まされ、何事も未経験な新米ママとしては、とてもうれしかったです。たくさんの友達に囲まれて感性豊かな子どもに育ってほしいと願っています。



佐々木 美里さん

[鶴岡市]

香穂ちゃん

(4か月)

育児休暇をとって実家のある神林地区に帰ってきたら、姉に「子育て支援センターに行ってみたら」と、神林子育て支援センターを紹介してもらいました。

現住所のある鶴岡市のあつみ地域では、子どもが少なく、子育て支援センターのようにいつでも使える施設がないため、ほかのお母さんたちとの情報交換の場が、あまりありませんでした。

こちらでは、たくさんのお母さんたちと情報交換ができるので、とても助かります。

現況届の提出を忘れずに！

子ども手当の現況届の提出期限は 6月30日(水)です

子ども手当と児童手当

	子ども手当 (平成22年4月以降)	児童手当 (平成22年3月まで)
対象児童	中学校3年生まで	小学校6年生まで
支給額	一律13,000円	3歳未満と3人目以降は10,000円 それ以外は5,000円
所得制限	なし	あり



■子ども手当を受けている人

平成22年4月から「児童手当」にかわり、「子ども手当」が始まりました。

3月まで児童手当を受けていた人は、自動的に「子ども手当」に移行されますので申請は不要ですが、6月に「現況届」を提出する必要があります。

対象となる人には、5月末から6月上旬にかけて、認定通知と現況届の用紙を送付しますので、必要事項を記入の上、6月30日(水)までに提出してください。

※現況届を提出しないと、受給資格があっても6月分以降の子ども手当が受けられない場合があります

■現況届の提出が不要な人

4・5月に新たに認定請求、または額改定認定請求をした人は、今年も現況届の提出の必要はありません。認定通知のみを送付します。

ただし、子どもと別居している人や、受給者が親以外(養育者)の人や出生で額改定請求をした人は、現況届の提出が必要となります。

■子ども手当の申請がまだの人

申請が必要な人には、4月中旬に申請書を送付していますので、まだ提出していない人は、早めの手続きをお願いいたします。(4月分からの手当を受給するためには、9月30日までの申請が必要です)

中学2・3年生のお子さんがいる人や、所得制限などで児童手当を受けていなかった人は、子ども手当の申請が必要です。市役所本庁または、各支所地域福祉課の窓口で手続きをしてください。

《手続きに必要なもの》

- ・印鑑
- ・申請者名義の口座番号
- ・申請者の保険証(子どもの保険証では受け付けできません)

●届け出および問い合わせ先

社会福祉課子ども福祉係

☎ 53・2111 (内線246)

荒川支所地域福祉課

☎ 62・3101 (内線123)

神林支所地域福祉課

☎ 66・6111 (内線113)

朝日支所地域福祉課

☎ 72・6887

山北支所地域福祉課

☎ 77・3113

7月からプラスチック製容器包装 の分別収集が始まります

荒川・神林・朝日地区でも7月から「プラスチック製容器包装」の分別収集が始まります。

次のことをご確認いただき、ごみの分別収集にご協力ください。

**平成22年 7月～ 10月～ 試行収集
本格収集**

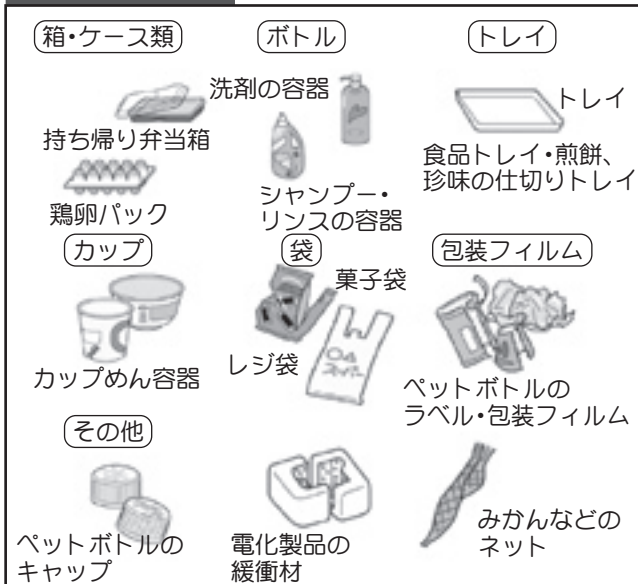


～ プラスチック製容器包装(プラ)とは ～

商品の容器や包装に使用されていたもので、商品(中身)が消費または、分離された際に不要になるプラスチックのことです。商品そのものは対象外です。

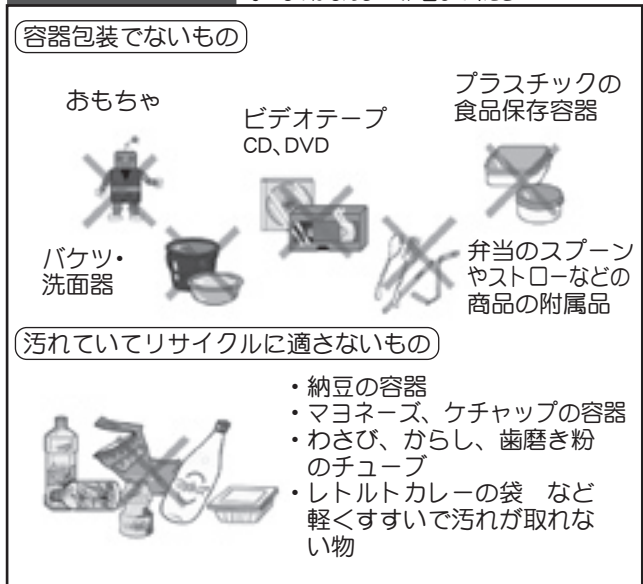
●収集品目

主な収集品目の例です



●収集しない物

汚れているものや、材質はプラスチックでも容器包装でないものはもえるゴミに出してください



◆収集日程は、お住まいの地区の「ごみ収集カレンダー」でご確認ください。

◆荒川・神林・朝日地区ではプラスチック製容器包装の分別方法について、チラシなどで皆さんにお知らせする予定です。

既にプラスチック製容器包装の分別収集をしている村上・山北地区の皆さんへ


7月から新たにプラスチック製容器包装の分別収集を開始する荒川・神林・朝日地区では、上記のとおり食品トレーやカップ麺の容器を「プラ」として収集しますが、村上・山北地区では、今までどおり食品トレーやカップ麺の容器は「発泡」として収集します。(平成23年度からは「プラ」として収集する予定です)

- 問い合わせ 環境衛生課生活環境室 ☎53-2111 (内線272)
- 荒川支所市民生活課市民生活係 ☎62-3101 (内線115)
- 神林支所市民生活課市民生活係 ☎66-6111 (内線101)
- 朝日支所市民生活課市民生活係 ☎72-6885
- 山北支所市民生活課市民生活係 ☎77-3112

下水道負担金のお知らせ

～受益者負担金制度と賦課予定区域～

下水道は公園や道路などと違い、整備されることにより利益を受ける人（受益者）が限定されます。そこで、下水道が整備される地域の土地所有者などに建設費の一部負担をお願いするのが、下水道受益者負担金制度です。

今回、新たに対象となるのは、村上地区の庄内町・小町・三之町・羽黒町・堀片・塩町・岩船・岩船新田町・岩船縦新町・岩船上町・岩船港町・上の山の各一部と荒川地区の佐々木・坂町・切田・春木山・羽ヶ榎の各一部で、下図の  の区域に土地などをお持ちの人です。

村上地区

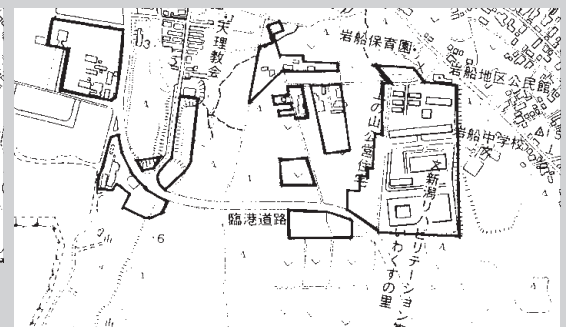
平成22年度賦課予定区域



庄内町・小町・三之町・堀片・塩町の各一部

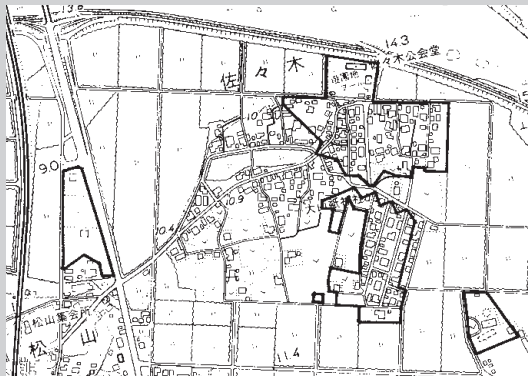


三之町・羽黒町の各一部

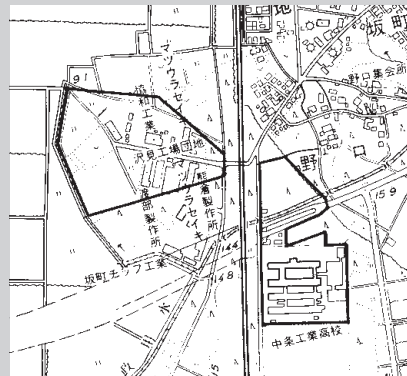


岩船・岩船新田町・岩船縦新町・岩船上町・岩船港町・上の山の各一部

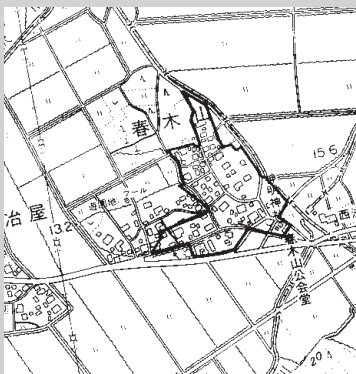
荒川地区



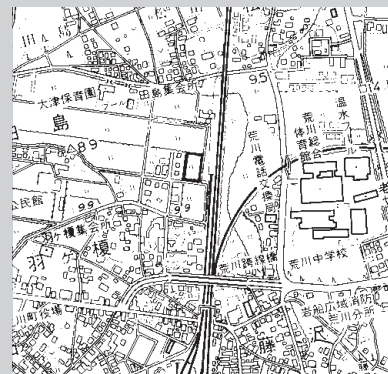
佐々木の一部



坂町・切田の各一部



春木山の一部



羽ヶ榎の一部

負担金納付までの流れ

■村上地区

- ① 土地の状況を記載した申告書を土地の所有者に送付します。
- ② 土地所有者は、申告書の記載事項に誤りがないかを確認してください。
所有者本人以外の権利者が受益者となる場合は、その旨を記入し、市に提出してください。
- ③ 提出していただいた申告書を基に負担金を算出、確定し、決定通知書を送付します。
- ④ 9月上旬、土地所有者などに納入通知書を送付します。
- ⑤ 土地所有者などは、納入通知書または、口座振替で納付してください。

■荒川地区

- ① 既に提出していただいた申告書を基に負担金を算出、確定し、決定通知書を送付します。
- ② 9月上旬、土地所有者などに納入通知書を送付します。
- ③ 土地所有者などは、納入通知書または、口座振替で納付してください。

きれいな水を いつまでも

～下水道の接続工事はお早めに～

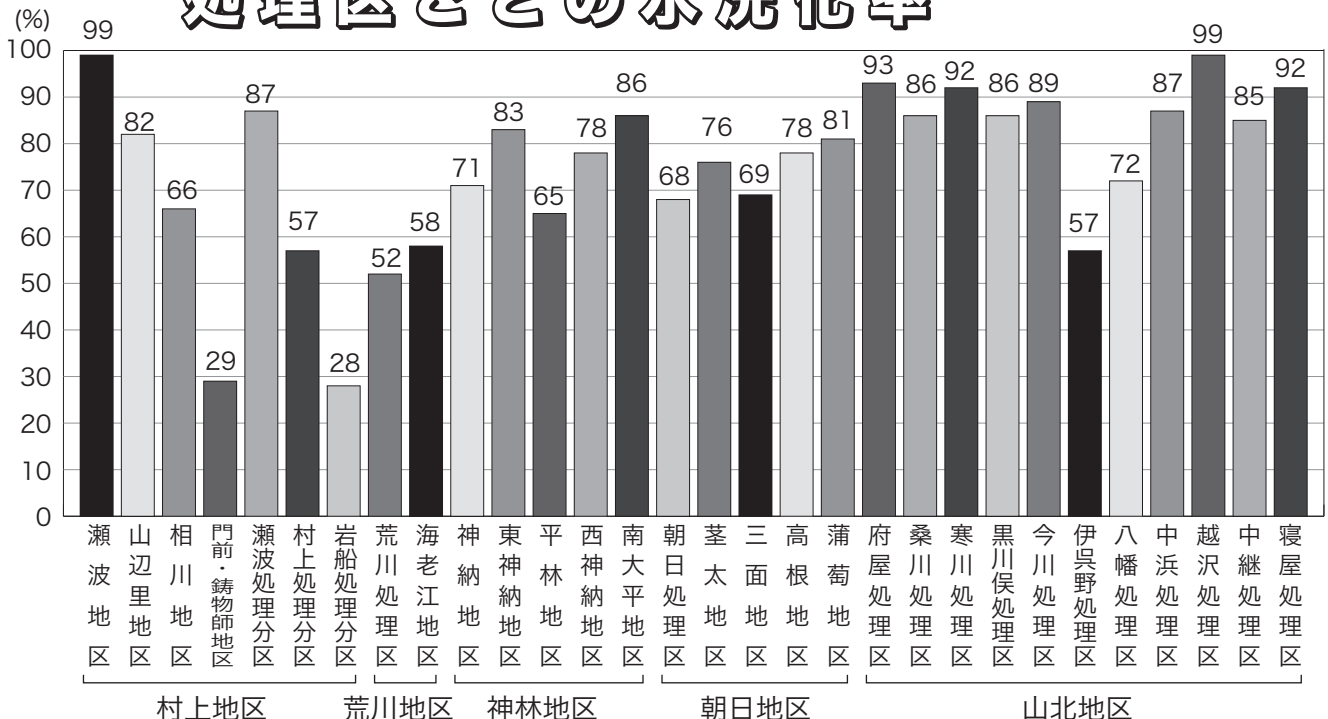
市では、豊かな水環境を守り、快適な生活を実現するため、公共下水道の整備を進めています。

工事が終わり、使用が可能なご家庭は、供用開始から遅滞なく（くみ取り便所の場合は3年以内）下水道への接続工事を行うことが法律で決められています。下水道が使える区域内で接続工事が完了した割合（水洗化率）は、市全体で63.6パーセントと、まだ低い状態です。

接続工事がお済みでないところは、早めに工事を依頼されるようお願いします。

処理区ごとの水洗化率

平成22年4月1日現在



●問い合わせ 下水道課普及推進係 ☎66-6111 (内線214)

神林地区の字名が変更となります

6月1日(火)から下記のとおり、村上市小口川と今宿の一部が岩船駅前となります。

変		更	前	変 更 後	
大字	字	地	番	大字	字
小口川	中江向 <small>なかえむかい</small>	3番地4、3番地5、4番地5～4番地8、4番地10～4番地15、4番地18、4番地19、4番地21、8番地1～8番地8、8番地11～8番地13、11番地1～11番地3、11番地7～11番地10、13番地5、15番地1、15番地5、15番地10～15番地13、16番地1、16番地3、16番地7、17番地1～17番地7、18番地1～18番地4、19番地1、19番地4、19番地6、19番地7、19番地11～19番地16、19番地18～19番地22、19番地24、20番地1～20番地4、20番地6～20番地8、20番地11～20番地19、21番地1～21番地3、21番地5～21番地10、21番地13、21番地14、21番地16～21番地18、22番地3、23番地3、23番地5、23番地8、24番地7～24番地15、28番地2～28番地6、28番地10、28番地11、28番地15～28番地25、29番地1～29番地3、29番地6～29番地10、29番地12～29番地17、29番地19～29番地24、29番地27、29番地28、29番地30～29番地35、30番地1、30番地2、30番地5、30番地7、30番地8、30番地10～30番地16、30番地18、30番地20、30番地25、30番地26		岩船駅前	中江向
	五百刈 <small>ごやつかり</small>	42番地3、49番地1、49番地2、49番地5～49番地7、50番地1、50番地3、50番地4、50番地6～50番地8、51番地3、52番地4、52番地5、53番地1、53番地2、53番地4～53番地6、54番地5、54番地6、55番地8、56番地2、57番地1、57番地2、58番地1～58番地7、59番地1、59番地2、60番地2、64番地1～64番地13、68番地1～68番地9			五百刈
今宿	宮ノ前	49番地4、49番地9～49番地15、50番地1、50番地5、50番地6～50番地8、50番地12～50番地18、50番地24～50番地26、56、56番地1～56番地3、63、63番地2～63番地8、68番地2、68番地3、68番地6、68番地8～68番地22、69番地2、69番地4～69番地6、69番地8、69番地9、69番地11、70番地2、70番地6			宮ノ前

■変更区域図



■郵便番号

字の変更に伴い、郵便番号も変更となります。
〒959-3449 岩船駅前

■市の施設の住所変更

- ・神林支所
変更前 〒959-3492 今宿56番地
変更後 〒959-3492 岩船駅前56番地
- ・神林農村環境改善センター
変更前 〒959-3416 今宿63番地
変更後 〒959-3449 岩船駅前63番地

■変更前と変更後の住所記載例

- ・村上市小口川3番地4 → 村上市岩船駅前3番地4
- ・村上市今宿49番地4 → 村上市岩船駅前49番地4

●問い合わせ 神林支所地域振興課地域振興係 ☎66-6111 (内線273)

ふるさと村上応援寄付金の活用報告

ふるさと村上を応援いただきありがとうございました

平成20年度から始まりました「ふるさと村上応援寄付金（ふるさと納税）」は、平成20年度は30件、平成21年度は13件の寄付がありました。

ここでは、平成21年度にいただいた寄付金がどのように使われたかをお知らせします。

【寄附金の内訳】

寄附金の活用メニュー	寄附の件数	寄附金合計
美しく豊かな自然環境と景観の保全・整備	1件	50,000円
歴史文化遺産の保全と活用	2件	35,000円
将来を担う人材の育成	2件	200,000円
市長におまかせ・その他	8件	663,000円
合計	13件	948,000円

「美しく豊かな自然環境と景観の保全・整備」

美しい白砂青松の海岸保全に活用

市の海岸線は50kmにもおよび、その一部は「瀬波笹川流れ粟島県立自然公園」に指定されています。とりわけ、名勝天然記念物「笹川流れ」は、自然が作りあげたすばらしい景勝地で、県内外から多くの人が訪れます。また、瀬波温泉をはじめとする白砂青松の海岸では、夏になると多くの海水浴客でにぎわいます。

このすばらしい自然環境を守り、後世に伝えるために活用しました。

「歴史文化遺産の保全と活用」

大須戸能の保存経費などに活用

嘉永5年（1852年）2月の記録に「古来の能装束が切損し役に立たなくなったので奉納を願う」とあります。このことから、大須戸能の起源はこれよりなお昔にさかのぼると推定されます。

昭和30年に新潟県無形文化財に指定された大須戸には古くから伝わる「能」の文化を守り伝承している「大須戸能保存会」があります。集落には能舞台が設けられた八坂神社があり、毎年4月3日に神事として演じられています。さらに、能を通じた外国との交流も行っています。

「将来を担う人材の育成」

学力向上や学習支援経費に活用



市内には、29の小・中学校に約5200人の子どもたちが通っており、ふるさとを大切に育てる心を育てる「郷育（きょういく）」に取り組んでいます。

この、将来を担う子どもたちの学びを確かなものにするために活用しました。

「市長におまかせ・その他」

定住・交流事業に活用

都市部からの参加者との農業体験交流を目的に「週末百姓やってみ隊」を行っています。この事業は、農業に興味のある独身女性や団塊世代の人などから参加を募り、年間を通して地域住民との交流の中で農業や地域の生業を体験するものです。

この「週末百姓やってみ隊」は各種メディアでも紹介され、心あたたまるお付き合いかから地域ファンが拡大し、移住や2地域居住、結婚したカップルなど、大きな成果をあげています。この事業経費の一部に活用しました。



●問い合わせ

政策推進課まちづくり推進室

☎ 53・2111

(内線332、333)

よい生活習慣を身につけよう

④身体活動・運動		運動習慣を身につける
現状や社会情勢	重点目標	皆さんに取り組んでいただきたいこと
<p>特定健診受診者の中で、40～74歳で運動習慣のある人は3割前後で、県を上回っており、また、7割弱の人が1日1時間以上の身体活動を行っています。</p>	<p>運動習慣を身につける</p>	<ul style="list-style-type: none"> •自分にあった運動習慣を身に付け、継続実施する •今までより1,000歩多く歩くようにする

⑤休養・こころの健康 こころの不調や病気の兆候に気づくことができ、適切に対応できる		
現状や社会情勢	重点目標	皆さんに取り組んでいただきたいこと
<p>市内の自殺者は年間30人前後いて、人口10万人当たりの自殺率は全国や県の水準より高く、県内でワースト10位以内を推移しています。こころの健康を保つためには、運動や栄養、休養に加え、十分な睡眠や規則正しい生活で、ストレスと上手に付き合うことが大切です。</p>	<p>「こころの不調」や「こころの病」について正しい知識をもち、理解を深めることができる</p>	<ul style="list-style-type: none"> •講演会や研修会に参加し「こころの健康」を理解する •適正飲酒量と休肝日を理解する
	<p>「こころの不調」や「こころの病」に気づいた時に、専門家などへ相談できる</p>	<ul style="list-style-type: none"> •身近な相談窓口やその役割を知る •不調を感じたら受診や地域の相談窓口などに早めの相談をする

⑥歯		一生自分の歯で食生活を楽しむ
現状や社会情勢	重点目標	皆さんに取り組んでいただきたいこと
<p>12歳児の一人平均むし歯数は、全国・県に比べても少なくなっています。歯肉炎有病率は市の児童は11.3%と県より低くなっていますが、生徒は29.9%で県と同程度です。市で行っている成人歯科検診の受診率は8.3%と低くなっていますが、何らかの問題がある人は86%でした。</p>	<p>生涯自分の歯でしっかりと食べて食べられる</p>	<ul style="list-style-type: none"> •歯周疾患が全身に及ぼす害を知る •自分の歯や歯科清掃について関心を持つ •寝たきりになっても訪問歯科保健事業を利用する •成人歯科健診の対象となったら受診し口腔の状態を確認する •妊娠したら、積極的に受診し、口腔の状態を確認する
	<p>子どものむし歯の減少</p>	<ul style="list-style-type: none"> •むし歯予防の必要性や方法を理解する •おやつのお食べ方やバランスの取れた食事を心がける •フッ化物含歯磨剤などの利用をする

⑦たばこ たばこの害を知り、たばこを吸わない		
現状や社会情勢	重点目標	皆さんに取り組んでいただきたいこと
<p>県・市ともに喫煙と関連のある肺がんの死亡率は増加傾向にあります。県では習慣的な喫煙者は全国よりも下回っていますが、市では30～50歳代の喫煙が多い傾向にあります。</p>	<p>喫煙者を減らす</p>	<ul style="list-style-type: none"> •たばこの害について知る •たばこを吸わない人と未成年者にたばこをすすめない
	<p>人が集まる場での禁煙や分煙を徹底する（子どもがたばこから受ける被害がない）</p>	<ul style="list-style-type: none"> •こどもの前では喫煙しない •副流煙の害について知る •家庭や職場で完全分煙を徹底する

●問い合わせ 保健医療課健康増進係 ☎53-2111（内線261～263）



自分の健康に関心を持ち、

— 健康むらかみ 21 計画を策定 —

21世紀を市民が健康で豊かな、その人にあった生き方ができるように基本的な健康目標を掲げた本市の健康増進計画「健康むらかみ21計画」を策定しました。

村上市の目指す姿と市民の皆さんに取り組んでいただきたいこと

「自分の健康に関心を持ち、よい生活習慣を身につけよう」をスローガンに、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、また家庭や地域、関係機関が連携して健康づくりに取り組むことを目指します。

ここでは、項目ごとに現状や社会情勢と市民の皆さんに取り組んでいただきたい項目の一部をまとめました。また、市報むらかみ「こんにちは保健師」コーナーで、取り組んでいただきたい内容を紹介していますのでご覧ください。

計画の期間 平成22年度～平成26年度の5年間

健康づくりの基本 7分野と目標達成の指針

①栄養・食生活		自分にあつた望ましい食生活を身につける
現状や社会情勢	重点目標	皆さんに取り組んでいただきたいこと
核家族化や共働きの家族が増え、家庭の中で健康的な食習慣を身につけることが難しくなっています。具体的には、子どもから大人まで幅広い年齢層に見られる朝食の欠食や、主食・副菜・主菜のそろった「バランス食」が食べられていない傾向が見られます。	生活リズムを整えて規則正しい食事をする	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食の重要性を知り、家族そろって食べるようにする ・夜食はとらないようにする
	穀物（米飯など）を主食とし、副菜・主菜がそろった食生活にする	<ul style="list-style-type: none"> ・主食・副菜・主菜のそろった食事を習慣づける ・米食を中心とした「日本型食生活」とする ・調理に積極的に参加する
②がん がん検診を受け、精密検査が必要と判定されたら、精密検査を受ける		
現状や社会情勢	重点目標	皆さんに取り組んでいただきたいこと
市ではがんが、死因の第1位であり、年間250人前後の人が亡くなっています。また、全国や県に比べてもがんによる死亡率は高くなっています。部位別では、肺がんが第1位を占めています。	がん検診の必要性を認識し、がん検診を受ける	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的にごがん検診を受ける ・がん予防についての情報を積極的に取り入れる
	がん検診の結果、精密検査が必要と判定された人は精密検査を受診する	<ul style="list-style-type: none"> ・検診の結果、要検査となったら、必ず精密検査を受ける
③メタボリックシンドローム 糖尿病や脳血管疾患などの生活習慣病の危険因子を認識し、自分の健康状態にあつた生活を身につける		
現状や社会情勢	重点目標	皆さんに取り組んでいただきたいこと
脳血管疾患の死亡率が、全国や県に比べて高くなっています。生活習慣病医療費の総件数は、高血圧や糖尿病、脂質異常症が上位を占めています。人工透析114人中30人は、糖尿病性腎症が原因となっています。	自分の健康に関心を持ち、健康な生活を過ごすための正しい知識を持つ	<ul style="list-style-type: none"> ・メタボリックシンドロームや生活習慣病についての情報を積極的に取り入れる
	年1回以上の健康診断を受ける	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に健診を受ける
	生活習慣病に移行しないための適正な指導を受け、生活を見直し生活改善ができる	<ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導を積極的に受ける ・生活習慣病について学ぶための健康教育や健康相談などに参加する

村上の食で元気で長生き！

～みんなで食育に取り組もう～

平成17年に制定された食育基本法では、心身の健康を確保して生涯にわたっていきいきと暮らすこと、そして子どもたちが豊かな人間性を育み生きる力を獲得するためには、「食」が重要と位置づけています。

しかし、近年は不規則な食生活や生活習慣病の増加、食の安全性の問題など、さまざまな問題が生じています。

市では、市民が「食」についての意識を高め、心身の健康を増進する食生活を実践し、市の豊かな食文化の理解と継承、食を通じた活力ある社会づくりを目的に村上市食育推進計画を策定しました。

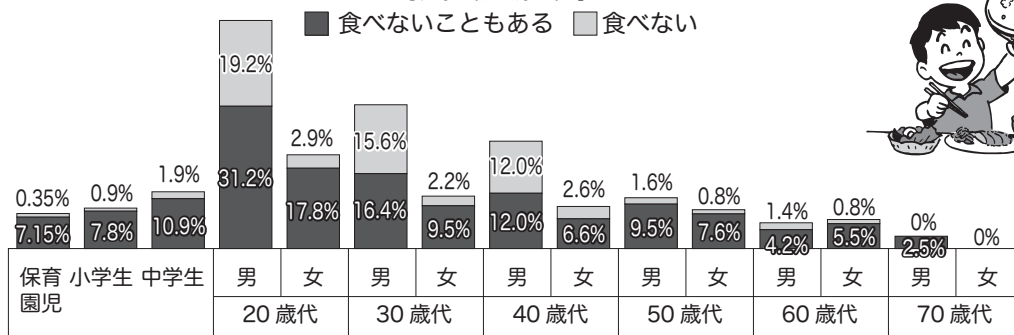
食育とは、 自らの食について考える習慣や食に関するさまざまな知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習などの取り組みのことです。これによって生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保などを図ります。

望ましい食育の姿は

- ①生活リズムを整えて規則正しい食事をとる
- ②食に関心を持つ
- ③一生自分の歯で食事を楽しむ
- ④安心・安全な地場産物を食べる
- ⑤家族や友人と食を楽しむ

地域の食生活の現状を知る ために、園児と保護者の食育に関するアンケートや小・中学生の食事調査、特定健康診査時食事アンケートを行いました。

朝食欠食率



アンケートの結果、さまざまな食育の課題が把握できました。朝食欠食率では、市内の20歳代男性は、50%を超え、園児や小・中学生は7%を超えていました。



皆さんに心掛けていただきたいことを次ページに記載しました。市民みんなで心掛ける目標と年代ごとに心掛ける目標に分けたものになっています。

特に幼年期や少年期のお子さんを持つご家庭では、お子さんの健康のためにも家族全員での取り組みをお願いします。

みんなで次のことを心掛けよう

- 早寝、早起きを心がけ、朝食を食べましょう
- 毎食、野菜料理を1品以上食べましょう
- 食べたら歯みがきをしましょう
- 地場産物を食べましょう
- 家族で食事を楽しみましょう



年代ごとでは次のことを心掛けよう

	幼 年 期	0 ～ 5 歳	食生活の基礎づくり ①規則正しい食習慣を身に付けましょう。 ②いろいろな食べ物を見て、触れ、味わい、食の体験を広げましょう。 ③「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。 ④正しいはしの持ち方を身に付けましょう。 ⑤おやつは時間と量を決めましょう。 ⑥よくかんで食べましょう。
	少 年 期	6 ～ 15 歳	望ましい食習慣の定着 ①規則正しい食習慣を身に付けましょう。 ②おやつは時間と量を決めましょう。 ③食事マナーを身に付けましょう。 ④給食を通して望ましい食事量やバランスを学びましょう。 ⑤家族と一緒に買い物や食事づくりを楽しみましょう。 ⑥やわらかい食材だけでなく、かみごたえのある物をよくかんで食べましょう。
	青 年 期	16 ～ 39 歳	自立に向けた食生活の基礎づくり ①3食きちんと食べましょう。 ②適正体重を維持するための食事内容、量、食べ方を知りましょう。 ③塩分や脂肪の取り過ぎに気を付け、生活習慣病の予防に努めましょう。 ④食べ過ぎや、飲み過ぎに気を付けましょう。
	壮 年 期	40 ～ 64 歳	健康を保持増進できる食生活の実践 ①バランスのとれた日本型の食事をしましょう。 ②塩分や脂肪の取り過ぎに気を付け、生活習慣病の予防に努めましょう。 ③家庭料理や行事食、郷土料理を家族や子どもに作りましょう。 ④食べ過ぎや、飲み過ぎに気を付けましょう。
	高 齢 期	65 歳 以 上	健康を維持するとともに、次世代に食文化を伝えよう ①バランスのとれた日本型の食事をしましょう。 ②健康状態に合わせて食事内容を工夫し、食べ過ぎや低栄養を予防しましょう。 ③家族や友人と楽しく食事をしましょう。 ④いつまでも自分の歯で食べられるようにしましょう。 ⑤行事食や郷土料理などの知識と技術を子どもや孫に伝えましょう。

●問い合わせ 保健医療課予防医療係 ☎53-2111 (内線265)

スポーツで元気いまち村上



村上市スポーツ振興基本計画を策定しました。この計画は、本市のスポーツ振興を総合的かつ効果的に進め、市民誰もが気軽にスポーツ活動を行うことができる生涯スポーツ社会を実現するための指針となるものです。

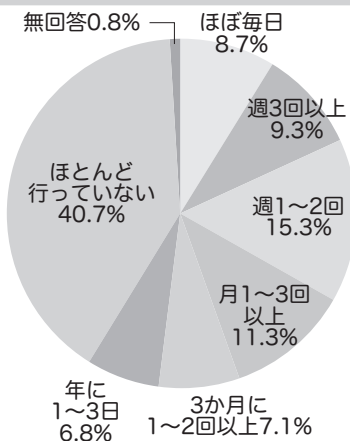
市民の皆さんには、本計画の推進にあたり各種事業への積極的な参画やスポーツボランティアなどへのご協力をいただき、市民と協働で本市の特徴を活かしたスポーツ文化を築いていきます。

村上市スポーツ振興基本計画を策定

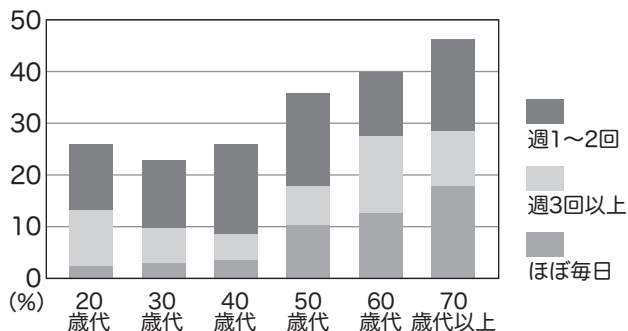
計画期間：平成22～28年度

市民が運動を行う頻度

(平成20年度 運動・スポーツに関する市民アンケートより)



・ほぼ毎日・週3回以上・週1～2回と解答した人の年代別割合



計画の達成目標値

市では、計画策定の基礎資料とするため、平成20年度に「運動・スポーツに関する市民アンケート」を行い、昨年の市報6月1日号(市ホームページでもご覧いただけます)で調査結果の概要を紹介しました。

これによると、本市では週1回以上スポーツをする成人の割合は33.3%であり、同種の全国調査平均の28.8%を上回っています。

しかし、子どもの体力低下や地域コミュニティの希薄化、健康志向によるスポーツへの関心や期待が高まっていること、国のスポーツ振興基本計画の目標などを踏まえ、本計画の達成目標を週1回以上スポーツをする成人の割合を50%以上とすることをしました。

スポーツ振興によって目指す市の将来像

市民の皆さんが、さまざまな形でスポーツに親しむことができる環境を整え、本市のスポーツ文化を育みながら、ふれあいと活力あるまちづくりを進めるため、スポーツ振興によって目指す市の将来像を「スポーツで元気いまち村上」としました。

この将来像の実現のため、「生涯スポーツの振興」、「競技スポーツの振興」、「スポーツ環境の整備・充実」の3つの視点から、それぞれの目標を掲げて施策や事業を進めます。

ライフステージに応じた 生涯スポーツの振興

楽しいスポーツ活動の充実

子どもの体力低下に歯止めをかけ、体力や運動能力が上昇傾向に転じるよう、家庭や学校、地域が一体となり、それぞれの特徴を活かしたスポーツ活動を充実させながら、子どものスポーツ活動の推進に取り組みます。

- ・外遊びを中心とした体験、交流活動
- ・スポーツ少年団活動への支援事業
- ・学校での体育授業の支援
- ・子どもの体力向上推進組織「キッズプロジェクト」の整備事業
- ・ファミリースポーツの推進事業など

さわやかスポーツの振興

関係機関やスポーツ団体と連携して、健康や運動、スポーツ活動の意義や効果などの意識づけを行いながら、個々のライフスタイルにあったプログラムを安全に行うことができる環境を整え、さわやかスポーツの推進に取り組みます。

- ・地域、地区と連携した講演会や研修会の実施事業

- ・医療・保健・福祉関係機関などと連携した普及活動
- ・高齢者団体と連携した健康・体力づくり事業
- ・子どもを預かる環境の整備事業
- ・介護予防事業の支援など

支えるスポーツの振興

生涯スポーツの振興のために重要な役割を担う指導者、「スポーツリーダー」、「ボランティア」などの養成やネットワークを図りながら、支えるスポーツの振興に取り組みます。

- ・スポーツリーダーや指導者、スポーツボランティアの登録
- ・派遣制度の整備とネットワーク化
- ・指導者報償制度の整備事業
- ・スポーツリーダー、スポーツボランティアの養成事業

可能性に挑戦する 競技スポーツの振興

競技スポーツ指導者の身分保障や経済保障を整えながら、指導技術の高い指導者の養成や一貫指導体制の整備、スポーツ先進地交流などを行い、競技スポーツの推進に取り組みます。

- ・指導者養成事業
- ・指導者派遣事業
- ・競技力向上推進体制の強化事業
- ・競技団体、競技者、指導者への活動支援事業
- ・スポーツ先進地との交流事業など

良好なスポーツ環境の 整備・充実

気軽に利用できるスポーツ施設の整備・充実

社会体育施設や学校体育施設を効果的に利用することができるよう、指定管理者制度などを取り入れながら、効率的な管理運営体制を整えます。

また、運動・スポーツに関する市民アンケートでの要望をもとに、子どもや高齢者、女性、障がい者などが安全、快適に使いやすいスポーツ施設の整備を計

画的に推進します。

- ・施設状況のデータ化事業
- ・長期的な施設整備計画の策定事業
- ・指定管理者制度などの導入事業
- ・施設利用システムの開発事業
- ・学校体育施設の地域開放事業など

効果的な事業を行うことができるスポーツ組織の整備・充実

既存スポーツ団体や地域行政が協働して競技スポーツ、生涯スポーツを推進することができ体制を整えます。また、生涯スポーツ振興の新たな振興組織として期待される総合型地域スポーツクラブの創設・育成支援に取り組みます。

- ・官民協働ネットワークの強化事業
- ・体育指導委員協議会の充実事業
- ・総合型地域スポーツクラブの創設・育成支援事業
- ・健康・体力づくり推進体制の整備事業など

スポーツを楽しむきっかけとなる「スポーツ情報」の充実

市民の重要な情報源である市報のほか、インターネットなどを活用して、積極的かつ多角的なスポーツ情報の発信を行うほか、市民からの情報や意見の収集を行います。

- ・行政関係機関、インターネット関連情報の充実
- ・民間情報媒体の活用事業
- ・パブリックコメントの充実など

魅力あるスポーツ事業の開発

運動・スポーツに関する市民アンケート調査での意見、要望を取り入れながら、年齢や性別、個々の体力、目的に対応できる多様な事業の開発を行います。

- ・ジュニア、ファミリースポーツ、シルバースポーツ事業など
- ・幼児、高齢者のスポーツ事業
- ・親子、家族のスポーツ事業
- ・地域交流できるスポーツ事業
- ・健康、医学的なスポーツ事業
- ・競技スポーツ推進事業
- ・スポーツイベント事業

●問い合わせ

スポーツ振興課
72・6886

お知らせします

村上市の財政状況

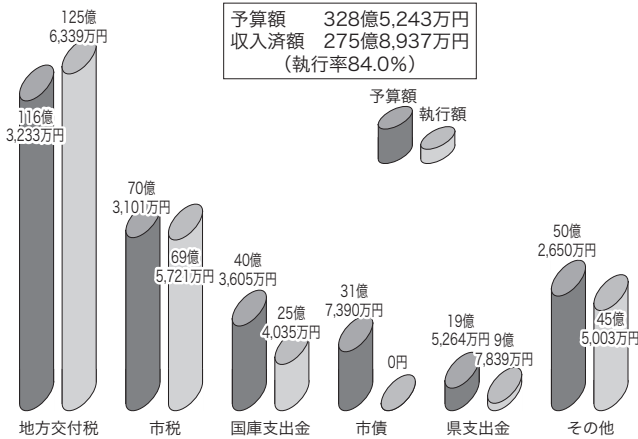
平成21年度予算執行状況

平成21年4月から平成22年3月までの平成21年度中に、国からの補助金や市税などの市に入ったお金（歳入）と、保育園や小・中学校の運営経費、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か、市の財政事情をお知らせします。
※これは、平成22年3月31日現在の数値です。4月と5月の整理期間を終えてから、平成21年度決算の数値となります

一般会計の執行状況

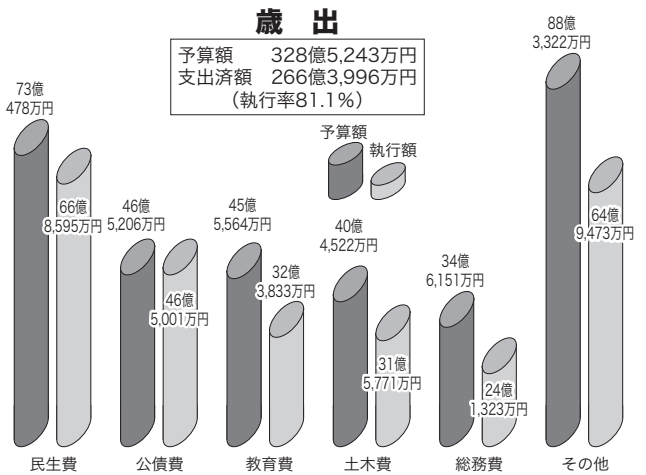
歳入

予算額 328億5,243万円
収入済額 275億8,937万円
(執行率84.0%)



歳出

予算額 328億5,243万円
支出済額 266億3,996万円
(執行率81.1%)



特別会計の執行状況

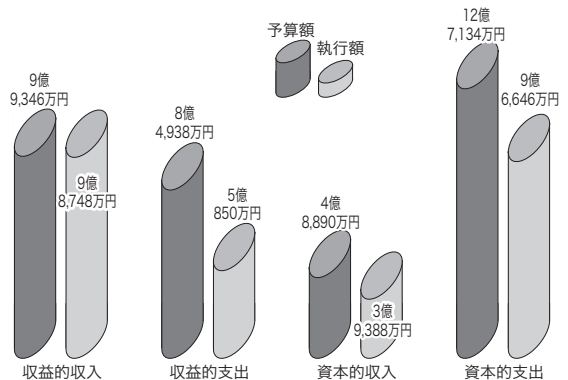
会計名	現計予算額	収入済額	支出済額
土地取得	38万円	38万円	38万円
情報通信事業	10億235万円	6,520万円	9,616万円
みどりの里	2億7,270万円	1億6,763万円	2億1,671万円
蒲萄スキー場	3,160万円	1,070万円	2,521万円
あらかわゴルフ場	5,450万円	4,127万円	4,784万円
国民健康保険	73億2,060万円	61億9,341万円	66億7,486万円
国民健康保険診療所	2,100万円	771万円	1,663万円
後期高齢者医療	6億4,277万円	5億9,999万円	5億9,519万円
老人保健	683万円	1,255万円	538万円
介護保険	61億8,351万円	57億3,243万円	55億3,633万円
介護サービス事業	7,431万円	6,816万円	5,729万円
下水道事業	51億7,817万円	31億5,239万円	39億7,451万円
集落排水事業	20億6,933万円	11億3,574万円	13億3,634万円
簡易水道事業	7億9,262万円	4億7,420万円	4億6,956万円

※特別会計とは…特定の事業を行う場合には、その事業で得られる収入を主な財源として、事業に係る経費を支出するため、一般会計とは別に収支を管理する会計です。平成21年度は14の特別会計を設置しています

市税の状況

	現計予算額	収入済額
市民税	26億772万円	25億6,084万円
固定資産税	36億7,652万円	36億5,525万円
軽自動車税	1億5,618万円	1億5,536万円
市たばこ税	3億5,866万円	3億5,825万円
入湯税	6,600万円	6,355万円
都市計画税	1億6,593万円	1億6,396万円
市税合計	70億3,101万円	69億5,721万円

上水道事業会計の執行状況



※上水道事業会計は、公営企業法に基づく会計基準を用いているため、一般会計などとは予算計上の方法が異なります

平成21年度「住民基本台帳の一部の写し」の閲覧状況

住民基本台帳法、住民基本台帳の一部の写しの閲覧および住民票の写し等の交付に関する省令により、閲覧状況を公表することが義務付けられています。

平成21年4月1日から平成22年3月31日までの閲覧状況は下記のとおりです。

申出者	利用目的の概要	閲覧年月日	閲覧した住民の範囲	
			地域	対象者
社団法人 中央調査社 会長 中田 正博 共同申出者：NHK放送文化研究所 世論調査部長 橋本 憲和	「2009年6月全国接触者率調査（テレビの見られ方などについての調査）」の調査対象者抽出（委託者：NHK放送文化研究所 世論調査部）	4月10日	十川、下新保	7歳以上
社団法人 新情報センター 事務局長 平谷 伸次	「家計消費状況調査」の調査対象者抽出（委託者：総務省統計局統計調査部消費統計課）	4月15日	緑町一丁目、檜原、黒田	16歳以上
社団法人 新情報センター 事務局長 平谷 伸次	「消費動向調査（全国、月次）」の調査対象者抽出（委託者：内閣府経済社会総合研究所）	5月21日	庄内町、三之町	単身世帯
社団法人 新情報センター 事務局長 平谷 伸次	「家計消費状況調査」の調査対象者抽出（委託者：総務省統計局統計調査部消費統計課）	7月17日	大欠、若葉町、猿沢、上野	16歳以上
社団法人 中央調査社 会長 中田 正博	「高齢者の雇用・就業の実態に関する調査」の調査対象者抽出（委託者：独立行政法人 労働政策研究・研修機構）	7月31日	飯野一丁目、飯野二丁目	55歳以上 69歳以下
社団法人 中央調査社 会長 中田 正博	「男女共同参画社会に関する世論調査」の調査対象者抽出（委託者：内閣府大臣官房政府広報室）	9月4日	高根	20歳以上
株式会社 ITスクエア 代表取締役社長 伊藤 則明	「平成21年度県民意識調査」の協力候補者抽出（委託者：新潟県知事政策局政策評価室）	10月6日	久保多町、緑町一丁目、瀬波温泉三丁目、野潟、大津、松喜和、大須戸	20歳以上 75歳以下
株式会社 日本リサーチセンター 代表取締役社長 鈴木 稲博 共同申出者：日本銀行 情報サービス局 局長 河野 圭志	「生活意識に関するアンケート調査」（第40回）の調査対象者抽出（委託者：日本銀行 情報サービス局）	10月14日	藤沢	20歳以上
社団法人 中央調査社 会長 中田 正博	「高齢者の日常生活に関する意識調査」の調査対象者抽出【委託者：内閣府政策統括官（共生社会政策担当）】	10月15日	下山田	60歳以上
社団法人 中央調査社 会長 中田 正博 共同申出者：NHK放送文化研究所 世論調査部長 塩田 幸司	「政治と社会に関する意識調査」の調査対象者抽出（委託者：NHK放送文化研究所 世論調査部）	10月15日	新光寺、金屋	20歳以上
社団法人 新情報センター 事務局長 平谷 伸次	「家計消費状況調査」の調査対象者抽出（委託者：総務省統計局統計調査部消費統計課）	11月19日	細工町、大須戸、塩野町	16歳以上
株式会社 ITスクエア 代表取締役社長 伊藤 則明	「少子化対策に関する県民意識・ニーズ調査」の調査対象者抽出（委託者：新潟県福祉保健部児童家庭課）	11月25日	庄内町、新町、岩船三日市、下鍛冶屋、山屋、猿沢、寒川	20歳以上 50歳未満
株式会社 ITスクエア 代表取締役社長 伊藤 則明	「信頼される県立病院づくりのための住民ニーズ調査」の調査対象者抽出（委託者：新潟県病院局業務課 県立病院改革推進室）	11月25日	久保多町、杉原、四日市、荒島、荒川松山、金屋、海老江、桃川、北新保、大須戸、大毎	20歳以上
自衛隊新潟地方協力本部 新発田地域事務所	自衛隊法第97条、自衛隊法施行令第120条に基づく自衛官募集に関する適齢者抽出（自衛官募集のため）	12月2日 12月3日	村上市全域	平成4年4月2日 生まれ～平成5年 4月1日生まれ
新潟県福祉保健部高齢福祉保健課	「中高年者社会活動意識調査」の調査対象者抽出	平成22年 1月6日	大町、小町、寺町、田端町、飯野桜ヶ丘、岩船上町、岩船下大町、瀬波浜町、下渡、仲間町、鋳物師、柏尾、梨木、羽ヶ榎、中野、山田、里本庄、平林、九日市、大場沢、釜杭、堀野、中原、上野、本小須戸、大谷沢、雷、鶴泊、板屋沢、今川	55歳以上 64歳以下
社団法人 中央調査社 会長 中田 正博	「第8回生活と意識についての国際比較調査（JGSS-2010）」の調査対象者抽出（委託者：大阪商業大学 JGSS研究センター）	1月20日	石原	20歳以上 89歳以下
株式会社 スピードリサーチ 代表取締役 小林 教	『平成22年度「県民アンケート調査」』の協力員候補者抽出（委託者：新潟県知事政策局広報公聴課）	2月24日	肴町、岩船上町、山辺里、山居町一丁目、坂町、海老江、福田、三面、塩野町、板屋沢	20歳以上 79歳以下
株式会社 パソナ パソナ新潟 支店長 渡辺 和弘	「県民の安全意識調査」の調査対象者抽出（委託者：新潟県警察本部警務部広報公聴課）	3月19日	村上市全域	20歳以上

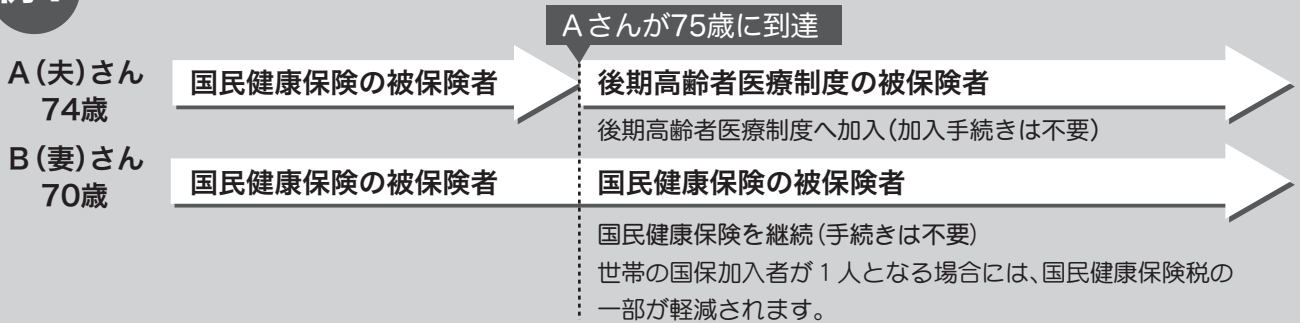
●問い合わせ 市民課市民・年金室 ☎53-2111（内線282～285）

—長寿医療制度(後期高齢者医療制度)でよくある質問にお答えします—

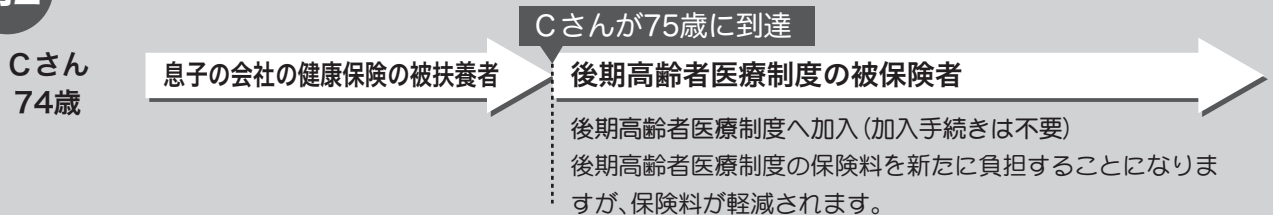
Q&A 75歳になると、私たちの保険はどうなるの?

75歳の誕生日を迎えると、後期高齢者医療制度に加入します。

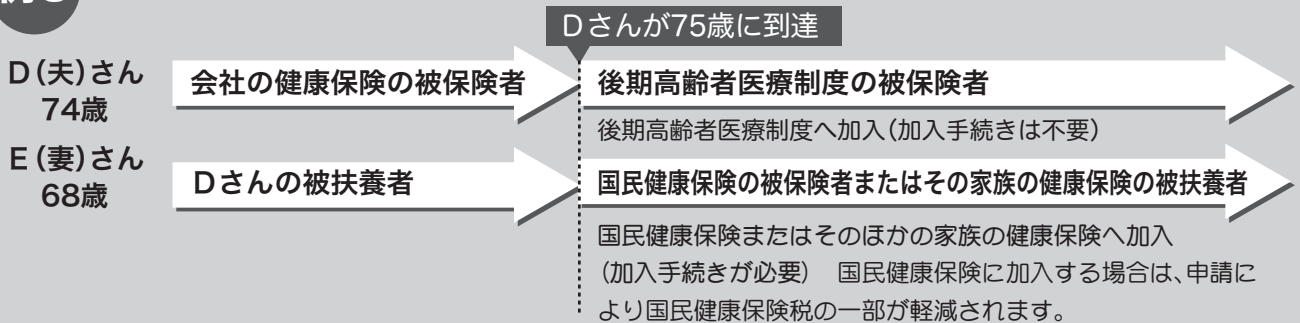
例1 A(夫)さん74歳、B(妻)さん70歳で、現在国民健康保険に加入している場合



例2 Cさん74歳で、現在息子の会社の健康保険に被扶養者として加入している場合



例3 D(夫)さん74歳、E(妻)さん68歳で、現在Dさんは会社の健康保険に加入し、Eさんを被扶養者としている場合



次に該当する人は、後期高齢者医療制度に加入することができます。

65歳から74歳までの一定の障がいがある人で、後期高齢者医療制度へ加入を希望する人。(新潟県後期高齢者医療広域連合から認定を受けた日から加入) ただし、加入した後も75歳になるまでの間は、後期高齢者医療制度から脱退することができます。

後期高齢者医療制度への加入を希望する人は、障がいの状態を明らかにするもの(身体障害者手帳など)を添えて、保健医療課に申請してください。

【一定の障がいの程度】

- ◆身体障害者手帳 1～3級 ◆身体障害者手帳 4級のうち音声・言語・そしゃく障害・下肢障害の1、3、4
- ◆療育手帳「A」 ◆精神障害者保健福祉手帳 1、2級 ◆国民年金法による障害基礎年金、障害年金受給者など

●問い合わせ 保健医療課後期高齢者医療係 ☎53-2111 (内線255、256)

悪質商法 ～悪質な手口はますます巧妙に～ こんな手口に気をつけて！

●問い合わせ
村上市消費生活センター
☎53-2111 (内線287)
FAX52-1884

「私は大丈夫」と思っている、業者からの突然の勧誘や強引な勧誘により、冷静な判断ができない状況のなかで、断り切れずに契約してしまう場合があります。だれでも悪質商法の被害にあう可能性がありますので、少しでも手口を知って、いざというときに備えましょう。

点検商法

無料点検といって家庭を訪問し、「修理が必要」などと事実と異なる説明をして不安をあおり、商品やサービス、工事などを契約させる商法です。

《主な商品など》

屋根工事、床下工事、布団など



《経済産業省作成パンフレットより一部引用》

当選商法

「あなたが当選した」、「あなただけが選ばれた」などといって消費者に近づき、商品またはサービスの販売や、手続き費用などを支払わせる商法です。

《主な商品など》

高額懸賞金 (車)、会員権、懸賞サイトなど

次々販売

1人の消費者へ次々と契約をさせる方法です。同じ業者が商品を次々に販売したり、複数の業者が次々と勧誘してくることもあります。

《主な商品など》

ふとん、アクセサリ、リフォーム工事など

利殖商法

「絶対に値上がりする」、「必ずもうかる」、「上場確実」などと強調し、投資や出資を勧める商法です。

《主な商品など》

(未公開) 株、私募債、先物取引など

気をつけるポイント

- うますぎる話 (必ずもうかる、あなただけが選ばれた、無料など) は要注意です。
 - 勧誘する前に、販売目的を明かさないう業者や、公的機関 (消防署など) またはその関連機関を装って販売に来た場合は要注意です。
 - 簡単に見られない屋根などを点検し、大げさな説明をする業者、また契約を急がせる業者は要注意です。
 - 1人で判断してその場で契約しないようにしましょう。
 - 「おかしいなあ」と思ったら、家族などに相談しましょう。泣き寝入りすると、新たな被害にもつながります。
- ★いくら注意をしても、悪質業者は手をかえ品をかえ近づいてきます。おかしいと思ったときや困ったときは下記までご相談ください。

問い合わせ先	電話番号	FAX番号
村上市消費生活センター (市民課生活人権室)	53-2111 (内線287)	52-1884
荒川支所市民生活課 (市民生活係)	62-3101 (内線115)	62-5272
神林支所市民生活課 (市民生活係)	66-6111 (有線5022)	66-6110
朝日支所市民生活課 (市民生活係)	72-6885	72-0328
山北支所市民生活課 (市民生活係)	77-3112	77-2217



清流とさくらで健康づくり

4月18日(日)、荒川地区公民館の主催で「清流あらかわ さくら堤ウオーク」が開催されました。これは、春のすがすがしい空気の中、荒川堤防沿いの桜を眺めながら歩くことで、健康づくりに取り組もうというものです。

当日は、「ECHOINGO歩こう会」の先導で70人を越える参加者が、自分の体力に合わせて、8kmコースと14kmコースに分かれて歩きました。参加者の中には「はじめは8kmで申し込んだけど、歩いてみたら、いけそうだったので14kmに挑戦した」という人もいました。

健脚自慢から、そうでない人まで、それぞれがマイペースで楽しみながら健康づくりに取り組めたようです。



※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



さくら・いろり・山菜
第24回山菜
グルメの集い

4月25日(日)、「山菜グルメの集い」がみどりの里またぎの家で開催されました。市内外から100人以上の参加者は、満開の桜の中風情のあるかやぶきの古民家でいろりを囲みながら山菜料理を満喫しました。

新発田市から友達4人でこのイベントに参加した山下さんは「地元の素材を使っているから味がよくていて、体にも心にもいい」と、一つひとつの料理にどの山菜が使われているか確認しながら味わっていました。

この日用意された料理は「春鱒路香味焼き」「しあぶらなどの天ぷら」「朝日豚入り山菜炒め」など6種類で、参加者はお品書きを見ながら、ゆっくりと味わい、春のひとときを過ごしていました。



県内のど自慢が集まる
新潟県大衆音楽祭

第9回新潟県大衆音楽祭新潟県予選会が、4月18日(日)に新潟県民会館で行われました。この音楽祭は、歌の好きな人なら誰でも参加できるもので、当日は96人の県民が参加。今から新たに「村上市長賞」も追加され、参加者は東京大会の出場を目指して、自慢のものを披露しました。

市内の入賞者は次のとおりです。

- ・佐渡市長賞 早川イクさん(岩船下浜町)
- ・シニア大賞 柏橋隆平さん(塩谷)
- ・歌唱賞 藤井清司さん(鍛冶町)
- ・努力賞 近龍雄さん(片町)
- 鈴木ジン子さん(岩沢)
- 大瀧朝子さん(南町二丁目)



多彩な文化に触れる
『図書館まつり』



4月24日(土)、郡市内の図書館や図書室では、図書館まつりを開催し、多くの来館者でにぎわいました。

中央図書館では、アコースティックライブや昔の遊びコーナー、お茶席、紙芝居などの催しがあり、延べ1400人ほどが訪れました。

昔の遊びコーナーでは、お手玉や紙風船、あやとりなどが子どもたちの心を引きつけ、夢中になってスタッフと一緒に遊んでいました。中々もあやとりでは、お家の人から教わったのか、参加した子どもが大技を披露する場面があり、スタッフを驚かせていました。

昔の遊びを体験した後は、昔話(紙芝居)が始まり、食い入るように見守っていた子どもたちからは、笑みがこぼれ、拍手のうちに幕を閉じました。

神林地区では、4月1日から公民館が移転した神林農村環境改善センターを会場に、「子ども読書の日」をちなみ、読み聞かせを行う「おはなしワールド」が開催されました。

親子45人が参加し、神林読み聞かせグループ「ほてこの会」の皆さんによる絵本の読み聞かせや、音楽に合わせての手遊びを親子で楽しみました。

また、「おはなしワールド」と併せて開催した「バルーンアートを作る会」では、思い思いに好きな動物を教えるつもりながら、お母さんお父さんと一緒に作りました。



東京で特産品をPR



4月29日(祝)、東京都荒川区で「第24回 川の手荒川まつり」が開催され、荒川地区の商工業者や農業者の有志らが参加して、特産品の販売やPRを行いました。

このイベントは、約6万人以上が集まる大きな祭りです。旧荒川町が荒川区と友好都市関係にあったことから、祭りに参加して、交流しているものです。

当日は、岩船米などの農産物や、地酒、笹だんごなどの特産品を販売し、早々に売りきれしてしまうほどの大盛況でした。

また、毎年大人気のボン菓子の実演販売では、大きな音と昔懐かしい味で、大勢の人の注目を集めていました。



お狐さま屋台が登場

『瀬波温泉コンコン祭』



4月29日(祝)、瀬波温泉コンコン祭が開催されました。

この祭りは、瀬波温泉が噴き出す前日に野狐が鳴き騒いだことに由来して開催されており、狐の化粧をした行列と屋台が瀬波温泉の旅館やホテルなどの町並みを巡行します。

今年巡行した屋台は、小国町から譲り受けた七夕屋台を改修して新調したもので、乗せ物も2匹の狐と太鼓に変わりました。

狐の行列とともに巡行するお狐さま屋台は、村上大祭や七夕祭とは違う独特の雰囲気で見物客を楽しませていました。



棚田のふるさと作り
高根フロンティア
クラブ



5月1日(土)と2日(日)に自然いっばいの高根集落で都市と農村の交流を目的とした「第1回フロンティアアッププログラム」が行われ、都市部の親子連れや、大学生のボランティアグループなど53人が、農村の生活を体験しました。

1日目は、手作りの郷土料理を味わい、民泊という貴重な体験でさらに交流を深め、2日目は、棚田での田植えや天蓋山登山、植樹を体験しました。

長靴を履き、首にタオルを巻いて地元の人と見分けがつかない姿で棚田に集合した参加者も、田んぼに入ると足をこられ、よろけたり転んだりして泥まみれになり、みんなの笑いを誘っていました。

秋には収穫です。おいしいお米がたぐさんできますように。



縄文時代に思いをはせ：
縄文の里春まつり



ゴールデンウィークの5月2日(日)と3日(祝)に縄文の里・朝日で恒例の「春まつり」が行われました。両日とも行楽日和に恵まれ、たくさん親子連れなどが訪れ、にぎわいました。

通常のまが玉づくり、土器づくりの体験のほかはこの日は特別に「弓矢づくり」「火あこし」などの体験ができる特設コーナーも設けられ、珍しい体験にたくさんの人垣ができていました。初めてこのイベントに参加した神奈川県阿部さんは「親子で仲良く楽しく縄文時代のことを学習できるいいイベント。また来年も参加したい」と笑顔で語ってくれました。

また、館内では春の企画展「大須戸能展」(7月4日(日)まで)も開催されており、今年一番の人出となりました。



活気であふれる
「日本国山開き」



5月5日(祝)、桜の花びらが舞う中、小俣集落で「第29回日本国山開きイベント」が行われました。清々しい春風が吹きぬける中、山道の景色を楽しみながら日本国に登り、ふもとに降りてからは宿場町の面影と地域の元気でにぎわう町並みを楽しんでいました。

日本国太鼓の演奏や餅つき体験では威勢のよい声と観客の拍手でにぎわい、休憩処として解放した民家では手作りの漬物やお茶とともに家主の楽しい話が疲れを癒していました。また、沿道で販売される特産品や名物のケンサ焼き(くるみ味噌の焼きおにぎり)に訪れた人は舌鼓をうち、みな笑顔になっていました。

集落総出で作り上げるイベントは住民の「元氣」と「もてなしの心」であふれ、来訪者の笑顔が地域の活力へとつながっているように感じました。



花いっぱい運動
岩船駅前集落



5月8日(土)、岩船駅前集落で花いっぱい運動が行われました。

この運動は、平成2年から集落コミュニティ育成事業として地域の結びつきを深め、快適な環境と潤いあるふるさとづくりを目的に始められました。

当日は、集落の皆さんが早朝からスコップなどを持参し、マツバキワの苗を植えました。

岩船駅前集落の笠笈区長は「岩船駅前には神林支所をはじめ各種公共施設などがあり、遠方からも大勢の皆さんが訪れます。おいでいただきたい皆さんが、この花畑をご覧になり喜んでいただければ何よりです」と話していました。



芽生えた想いを大切に 緑の少年団植樹活動

5月8日(土)荒川総合運動公園で「緑の100年物語10周年記念事業 in 村上植樹を通じ、自然を学ぶ日」と題した植樹イベントが開催されました。今年度は10周年ということで、新潟のアイドルグループ「ねぎっこ」のステーションや、ご当地ヒーロー「超耕21 ガッター」によるアトラクションもあり、盛りだくさんの内容でした。

記念講演は、石澤進講師のたんぽぽやひまわりなど身近な植物を題材にした話で、参加した小学生や緑の少年団の子どもたちは興味深く聞き入っていました。

そして記念植樹では、100年先も緑豊かなふるさとであることを願って



て、約600本の苗木をみんなで植えていました。

また、この日は山北緑の少年団も参加。普段から自然あふれる地域で暮らしている子どもたちですが、植樹や、植物の観察をする機会は少なくなっています。今回のイベントで「植樹」や、苗木を見て植物の種類を当てる「植物探しゲーム」に挑戦したり、植物文化アドバイザーによる講演を通して、自然と真剣に向きあう子どもたちの姿に頼もしさを覚えました。

身近にありながら日々学ぶことの少ない自然の大切さを今回の植樹を通じて学び、感じることが、子どもたちの心の中に地域への愛着が芽生えたのではないのでしょうか。



きらら学校 おとなの体育



5月10日(月)、今年度から希楽々の新プログラムとして始まった「おとなの体育」が、神林総合体育館を会場に行われました。
今回は2回目で、カローリングという種目に挑戦。カローリングとは、氷上のスポーツ、カローリングをビントに室内で気軽に楽しめるスポーツとして1993年に名古屋で誕生しました。
参加者は、はじめはジェットローラーの扱いに四苦八苦していましたが、回数を重ねるごとに上達し、9メートル先のポイントゾーンにジェットローラーが集まるようになりました。
参加者からは「なぜ曲がるのだろう」などの声が聞かれましたが、終了時に皆さんは「とても楽しかった」と話していました。



みんなの力できれいな なったよ 「南小学校除草作業」



5月16日(日)、さんぽく南小学校で運動会を前にして児童と保護者、地域ボランティアが一緒になって除草作業を行いました。
この日は、グラウンドや校舎周りの除草と校舎の窓清掃を行いました。地域ボランティアの皆さんによる除草作業は10日ほど前から行われてきました。地域ボランティアの皆さんは除草作業だけでなく、野菜づくりの指導や校外学習の引率、家庭科授業の講師など、さまざまな機会に協力いただけており、地域と一体となった学校づくりが整ってきているのだと感じました。

暖かい心と支えにより、地域とともに成長する児童が、運動会本番では、手伝ってくれた人への感謝の気持ちを込め、きれいになったグラウンドで大活躍してくれることでしょう。



包括支援センターだより

認知症

～認知症の症状～

その2



認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまい、働きが悪くなったため、さまざまな障害が起こり、日常生活に支障をきたす状態をいいます。現在、日本における認知症高齢者は約170万人。85歳以上では4人に1人がその症状であるといわれており、認知症は誰にでも起こりうる病気です。

認知症の主な症状には、記憶障害を中心に見当識（日時や場所、人物などを理解すること）、理解・判断力の低下、実行機能の低下などがあり、そのために、周囲で起こっている現実を正しく認識できなくなります。

◎例えば、こんな症状が現れます

<記憶障害>

- 新しいことを覚えられない。
- すぐ前のことを忘れてしまう。
- 同じことを何度も言ったり、聞いたりする。

<見当識障害>

- 時間や季節感の感覚が薄れる。
- 道で迷うようになる、遠くに歩いていこうとする。
- 家族の顔が分からなくなる。

<理解・判断力の障害>

- 考えるスピードが遅くなる。
- 2つ以上のことが重なるとうまく処理できない。
- いつもと違う出来事で混乱してしまう。

<実行機能障害>

- 計画を立てて手順を踏んだ作業ができなくなるため、食事の準備で失敗してしまう。また部屋の整理整頓ができない。

今回は「加齢による物忘れと認知症による物忘れの違いについて」です。

●問い合わせ

介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111（内線364）、または各支所地域福祉課介護保険係

図書館ひろば

村上市立中央図書館 ☎53-7511（代）

【中央図書館新着図書】

- ◆ 赤い森（折原一）
- ◆ 星がひとつほしいとの祈り（原田マハ）
- ◆ もう二度と食べたくないあまいもの（井上荒野）
- ◆ 早春の化石（柴田哲孝）
- ◆ 四十九日のレシピ（伊吹有喜）
- ◆ 暁英 廣説・鹿鳴館（北森鴻）
- ◆ ちいさな言葉（俵万智）
- ◆ 勝つ！草野球 誰でも知ってるだけで明日から使えるテクニック
- ◆ 男の道具 手入れがわかる本
- ◆ おうちでかんたんキッシュとタルト
- ◆ 日野原重明の「こころ」と「からだ」の相談室
- ◆ 究極の田んぼ 耕さず肥料も農薬も使わない農業

図書館職員のおすすめ本

「宇宙(そら)から恐怖がやってくる！」
SF映画のような「地球の滅亡」は本当にあき
るのか。楽しみながら宇宙の知識が学べます。



- もものすけのあさごはん（荒井良二）
- 水あとのいるところ（ガブリエル・パチエコ）
- くいしんぼう（高島純）
- 中田くん、うちゅうまで行こ！（さえぐさひろこ）
- けがをした恐竜（黒川みつひろ）
- 行け！シュバットマン（村中季衣）
- ずるやすみにかんぱい！（宮川ひろ）
- 玉子の卵焼き（上条さなえ）
- アネモネ探偵団（近藤史恵）
- 子どものためのノートのコツ1～3

◆…一般書 ○…児童書

■「としょかんサポーター」を募集■

ボランティア活動として「としょかんサポーター」が、図書館のさまざまな活動を支援していただきます。活動に興味のある人は、次の日程で講習会を開催しますのでご参加ください。

- ・定員 5人（先着順） ・参加費 無料
- ・講習会の日程 【本の修理】 6月19日(土) 午前10時～正午 [申込締め切り日 6月12日(土)]
- 【書架整理】 6月26日(土) 午前10時～正午 [申込締め切り日 6月19日(土)]

※申し込みおよび問い合わせは、中央図書館へ

こどもたちは！保健師です

「副菜」は「主菜」の2倍は食べよう！

今晚のおかずは何ですか。食事は毎日
のことだけに、頭を悩ませますね。

まず、考えることは「主菜にあたる」肉
にしようか、魚にしようか」ではありま
せんか。実は副菜(野菜を中心にしたお
かず)の方が、日本人の身体にあった食
材であり、量的にも不足しがちな食材で
もありません。

平成21年度に市内の20歳～70歳代の
人を対象に「主食・副菜・主菜のそろう
た食事」に関するアンケート調査を実施
しました。結果をみると「主食・副菜・主
菜がそろった食事」をしている人の割合
は、どの年代も低く、特に副菜(野菜料
理)が食べられていないことが分かりま
した。また、からだや心の成長に大切な
時期である幼児期では、毎食そろった食

事ができているのは4割という結果で
した。

それでは毎食、主食や副菜、主菜は、ど
れくらいの量が食卓にそろっていろ
ばよいのでしょうか。量的には主食が3
で、副菜が2、主菜が1の割合です。弁当
箱に詰めて確認する方法があります(図
参照)。

弁当箱の半分に主食、残り3分の2が
副菜(野菜中心のおかず)、3分の1が主
菜(肉や魚、卵やそれらの加工品、ハム、
ウィンナー、かまぼこなど)です。

副菜を意識してたくさん食べること
で満腹感が得られ、カロリーを抑えるこ
とができるだけでなく、腸の調子が良
くなり、血糖値やコレステロールなどの代
謝、免疫機能や口腔衛生にも良い影響が
あります。

今日の食事から「副菜」を意識して食
べてみましょう。

●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医療係

弁当箱で確認	
主食 3	主菜 1
	副菜 2

菜弁き
主とで
菜2つめ
副菜の確
3の割合
1の割で
主当箱
食1当箱

食育だより

向ヶ丘保育園では、食育の一環としてサ
ツマイモなどの野菜を育てています。毎年
春には4・5歳児で芋の苗を植え、秋には
3歳以上児で芋掘りを行い、焼き芋会を
してみんなで食べています。

また、ミニトマトやかぼちゃなどを育
て、夏には収穫をして、調理員がかぼ
ちやサラダやかぼちゃ汁を作り、みんな
でいただくことも行っています。

年長と、年中、年少組との給食交流会
がありました。そこでは食器の並べる位
置などや、「ごはん、おかずと順番に食べ
るんだよ」と食べ方を教える年長児の姿
が見られ食育に通じるものもあり、良
かったと思いました。そのほかにレスト
ランごっこや、お店屋さんごっこを通し
食材の勉強をして、子どもたちと考える
ことができ、食に対する興味も広がり、

楽しく、おいしく食べるのが大切だと
いうことを学んでいます。

これからも、良く食べ、良く遊ぶ元
気な子になるように健康や体力作りに努
めていきます。



●問い合わせ 保健医療課予防医療係

☎53・2111(内線265)

～毎年6月は食育月間 ・毎月19日は食育の日です～



村上岩船地域食育キャッチフ
レーズ・イラスト選考会最優秀作
品をモチーフに「つきさら食育
マーク」が決定しました。この
マークには、地域の豊かな食材と
食に対する感謝の気持ちが込め
られています。

※村上・岩船地域の食育や健康づ
くりの取り組みや情報をホ
ムページで紹介しています
(http://www.pref.niigata.lg.jp/murakami_kenkou)

●問い合わせ

村上地域振興局健康福祉部(村上
保健所) 地域保健課 ☎53-8368

わが家の

今回は、
神林地区だよ



このコーナーでは、村上の未来を担う子どもたち「わが家の宝」を紹介します。

美空のことが、かわいくて仕方がない咲空お姉ちゃん。ちびっこママが美空のお世話をしてくれ、小さな妹を守ってくれるたくましいお姉ちゃんです。ブロック遊びにダンス、何をするにもいつも一緒な2人。2人の笑顔はみんなを幸せにしてくれます。これからも元気で仲良しな2人でいてほしいなと思います。



佐藤 友美さん〔松沢〕
咲空ちゃん〔4歳〕
美空ちゃん〔1歳〕

はじめよう **Eco** ecology economy **エコカッコe** くらし

Vol.3 「レジ袋削減に努めましょう」

チェンジ! ライフスタイル ～レジ袋の削減からはじめよう～

「マイバッグなどを持参し、不要なレジ袋を断る」などは、わたしたち一人ひとりのちょっとした行動でレジ袋を削減できる身近なエコ活動です。

「もったいない」の心を大切にする「環境にやさしい生活」へ「ライフスタイル」を見直すきっかけとして、まずレジ袋の削減からはじめましょう。

新潟県レジ袋削減県民運動に 参加しましょう!

詳しくは「環境にいがた」ホームページをご覧ください。
<http://www.pref.niigata.lg.jp/kankyo/>

ケータイからも
参加申し込みが
できます。



お買い物は
マイバッグで!



どうしてレジ袋を減らすの?

- ①ごみの減量のために
- ②地球温暖化の防止のために
- ③天然資源の消費抑制のために

各世帯で1日1枚レジ袋を減らすことができれば、新潟県全体で…

- ①レジ袋の削減枚数…………… 3億枚/年
- ②ごみ削減数…………… 2,400 t/年
- ③CO₂削減量 (製造・焼却) 13,500 t/年
- ④石油使用量…………… 5,500kl/年
(200ℓドラム缶で27,500本に相当)

○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		
千尋(ちひろ)	横山和良	緑町三丁目	春翔(はるか)	松田勝也	荒島
仙之輔(せんのすけ)	塩原悠輔	山居町二丁目	菜緒(なお)	星野貴之	大津
朋也(ともや)	白石静雄	瀬波温泉三丁目	莉来(りな)	金子義和	佐々木
弦亮(げんすけ)	田澤正人	羽黒町	芽維(めい)	近一	大津
暖生(はるぎ)	伊與部恵一	山辺里	琥太郎(こたろう)	川口修	坂町住宅
空(そら)	伊佐野農春	肴町	萌(もえ)	樽木武雄	金屋
蕾人(らいと)	貝沼千春	南町二丁目	美津成(みつなり)	小島智博	下鍛冶屋
こはる	貝沼正人	間島			
悠斗(はると)	菊地智博	緑町二丁目	神林地区		
小春(こはる)	熊倉健春	岩船三丁目	悠陽(ゆうひ)	中山厚史	里本庄
光(ひかる)	東海林直之	久保多町	依桜(いお)	近智文	山田
豪(ごう)	平方孝明	学校町	悠悟(ゆうご)	佐藤憲明	松沢
妙英(たえ)	高橋圭三	松原町三丁目	葵(あおい)	田村謙	平林
怜威(れい)	小野龍郎	細工町			
夏希(なつき)	阿部隼人	肴町	朝日地区		
健斗(けんと)	山田要知	山辺里	遥(はるか)	志田俊輔	鵜渡路
			昊(そら)	大滝慎哉	板屋越
			優太(ゆうた)	小池豊	笹平
			龍ノ介(りゅうのすけ)	伊藤稔	釜杭

●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			山北地区		
遠山達雄	80	瀬波浜町	寺社むつ	82	野口	大滝茂左エ門	98	荒沢
本間静一	58	鍛冶町	近藤キミ	81	金屋	板垣邦久	75	高根
鈴木トミ	88	岩船上浜町	一ノ瀬シヅ	89	佐々木	小田愛子	92	下新保
大宅明	68	瀬波中町	志村フク	98	下鍛冶屋	佐藤庄吾	89	新屋
大瀧喜代子	83	庄内町	長谷部静子	92	牛屋	富樫フヂノ	80	猿沢
川上喜三郎	87	小国町	齋藤勇一	76	羽ヶ榎	青山幸雄	84	岩崩
稲葉勝敏	71	山辺里	塚野忠一郎	81	金屋	松田ハル	90	鵜渡路
田中樫ヒ	92	庄内町	田村岩見	85	切田	佐藤イサ子	87	関口
富田類キ	95	飯野桜ヶ丘				菅原イナ	92	早稲田
吉田トミイ	91	瀬波上町	神林地区			佐藤藤井	75	関口
吉田井賢	79	日下	矢田輝	82	葛籠山	菅原キエノ	81	下新保
富樫光雄	77	飯野西	八幡與作	89	小岩内	山北地区		
小田勝之助	96	若葉町	大矢アイ子	88	南大平	本間イチ	91	浜新保
小田秀雄	95	岩船上浜町	吉村孝光	59	高御堂	矢野ヲトメ	91	岩崎
横山善子	82	西興屋	吉村シズ	82	七湊	佐藤洋子	69	下大蔵
川村富雄	69	瀬波上町	小池フミヨ	88	葛籠山	大滝喜世志	94	雷
大宅孝市	55	杉原	高橋ヨシエ	83	岩野沢	菅原好雄	85	北中
熊倉悦子	74	瀬波新田町	松本キクエ	89	小岩内	富樫キミ	88	板屋沢
瀨賀喜和子	78	八日市	遠山タマエ	81	宿田	加藤ツヨ子	65	大毎
		吉浦	朝日地区			加藤邊源	98	大毎
			佐藤朝美	58	寺尾	加藤イワノ	90	碓石
			富樫マツ	79	早稲田	加藤イサト	88	碓石
			菅原イヨシ	88	蒲萄	加藤寅吉	93	府屋本町
			中山タネ	91	大須戸	加藤定一	89	芦谷
			佐藤修平	71	小川	加藤サツ子	86	府屋学校町

※保護者やご遺族などの了解を得て掲載しています
 ※4月11日から5月10日までの届け出です(敬称略)

人口と世帯数(5月1日現在) ()内は前月比
 人口 32,711人(△12) 35,554人(△48) 計68,265人(△60) 22,835世帯(38)

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。



名瀑 鈴ヶ滝



●問い合わせ
朝日支所産業課観光商工係
☎72-6883

「日本の滝100選」に選ばれている名瀑「鈴ヶ滝」。その昔、源義経公が奥州へ向う途中、駒を止めて觀賞したと伝えられています。

「鈴ヶ滝」へのアクセスは、車で朝日地区の高根集落から約30分で駐車場に到着します。

駐車場から約100mの坂を下ると、はじめに落差38m、幅5mのきれいな「小滝」を見ることが出来ます。また、ほぼ中間地点には、巨岩を利用した故中山与志夫氏(旧朝日村村長)の揮毫による碑文が刻まれた記念碑があります。さらにつり橋を渡り、新緑の中を進むと落差55m、幅10mの「鈴ヶ滝」を望むことが出来ます。滝のすぐ下まで歩を進め、間近で見る爆風ごう音を響かせた鈴ヶ滝は壮観です。

体によいマイナスイオンが豊富な森林や滝でリフレッシュしませんか。(駐車場から鈴ヶ滝まで歩いて約30分)

編集後記

▶ 5月半ばというのに肌寒い日が続き、ようやく暖かな日差しが見られるようになりました。5月16日(日)も晴天に恵まれ、大場沢集落の普濟寺で庭園の一般公開をぜひカメラに収めようと思ってきました。庭園が見事であることはもちろんのこと、周りに映える赤や緑の色鮮やかな草木を抱いた景色は、私を含めて訪れるお客さんの心をととても癒してくれました。⑤

今月の表紙

今月の表紙は5月15日(土)に北新保ゲートボール場で開催された第26回県選手権下越ブロック第1支部ゲートボール大会の試合直前の練習風景です。

この大会には、村上市と関川村から32チーム、195人の選手が参加。勝ち抜いた13チームには、6月5日に行われる下越ブロック大会への出場権が与えられるとあって、一打ごとに一喜一憂する白熱した試合となりました。

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

