



市報

むらかみ

MURAKAMI

No. 30

2010年

9



元気 “eまち” 村上市

-国勢調査はみんなで描く日本の自画像-



2010

国勢調査

平成22年10月1日

9月下旬から調査員がお伺いします

主な内容

- 始まります！市民協働のまちづくり…………… 2～3ページ
- 9月下旬から10月上旬にかけて国勢調査を実施
…………… 4～5ページ
- 市の木・花・鳥を制定します。ご意見を …… 6～7ページ
- トライアスロン大会の交通規制にご協力を… 10ページ
- お知らせ版

魅力あふれる元気な地域を目指して

始まります！ “市民協働のまちづくり”

市では、本市の将来像「元気“eまち”村上市」を実現するため、「市民協働のまちづくりの推進」に取り組めます。今回は、具体的な取り組みに先立ち、協働のまちづくりの考え方や進め方についてお知らせします。

本市の市民協働のまちづくりは「地域活性化支援」です

各地域が抱える課題の解消や地域の活性化を目指して取り組む「市民協働のまちづくり」。

本市では「地域活性化支援」と位置づけ、市からの「財政支援」と「人的支援」により、皆さんとともに「市民協働のまちづくり」に取り組めます。

今、なぜ市民協働のまちづくりが必要なの？

● 少子高齢化の進展による地域不安の解消が求められています

県下一の広大な面積の本市は、各地域に多種多様な歴史や文化、誇れる地域資源が数多くあります。しかし、少子高齢化の進展により、自治活動や組織そのものにも不安を抱える地域が現れようとしています。

このため、地域固有の資源を活かし、育て、元気を輝きあふれる地域による活性化をより一層進め、本市全体の活性化を促進することが必要です。

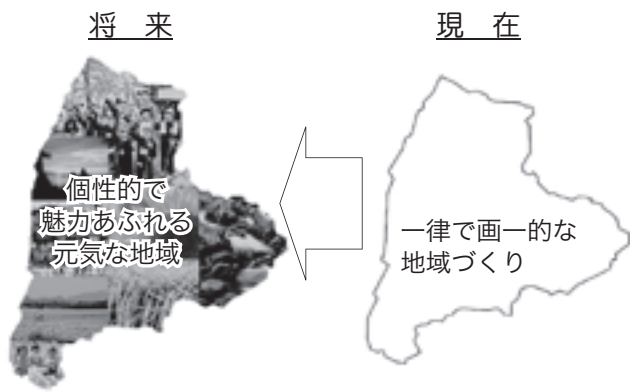
● 地域性あふれるきめ細かな地域づくりを行う必要があります

行政にはあらゆる市民に公正・公平に関わるという大原則があります。

一般的にはこれが基本ですが、この地域づくりなどには、地域の個性や実情にあったきめ細かな支援や、多様化し続ける皆さんからのニーズに対応し、皆さんの発意やまちづくりに参画する意識を持ちつけていただくための工夫も行政として必要です。

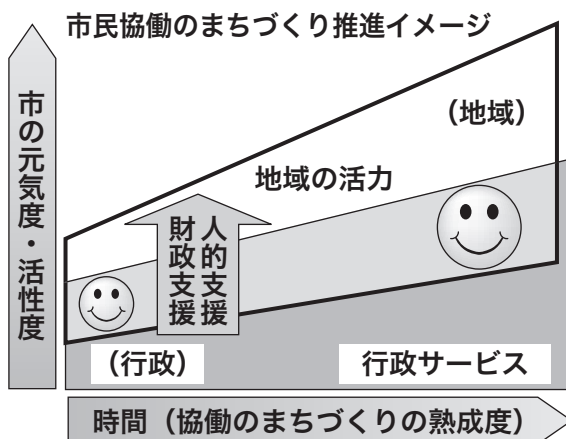
このため、地域の個性や課題に応じた活性化対策を皆さんや各種団体、企業および行政がお互い知恵を出し合い協力し合う「市民協働のまちづくり」を進める必要があります。

市民協働のまちづくりの将来イメージ



市民協働のまちづくりの考え方について

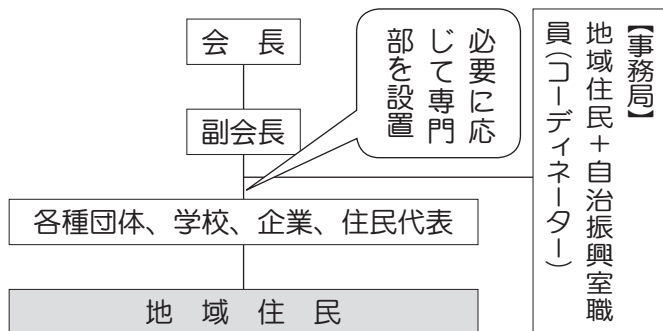
● 地域の活性化・元気づくりから始まる協働のまちづくり



「市民協働のまちづくり」には多種多様な進め方があります。本市の将来像「元気“eまち”村上市」の実現にあたっては、まず、**地域が元気で活力を持たなければなりません。**

このため、本市の「市民協働のまちづくり」は、**市民(地域)と行政が協働のまちづくりを推進し、活気ある元気な村上市を創造していくことを基本目標とします。**

地域まちづくり協議会組織図（イメージ）
（小学校区やつながりの深い旧地区単位などを想定）



● 町内・集落がまとまった「地域まちづくり協議会」を想定しています

少子高齢化への対応、地域コミュニティの形成を考慮し、町内・集落が一定規模単位にまとまった地域（小学校区やつながりの深い旧地区単位など）を想定していますが、地域設定は各地区と協議のうえ、決定したいと考えています。

また、地域まちづくり協議会の組織については左図のような組織が考えられますが、すでに同じような組織がある場合はその組織でもかまいません。

推進するための組織について

地域まちづくり協議会の将来イメージ

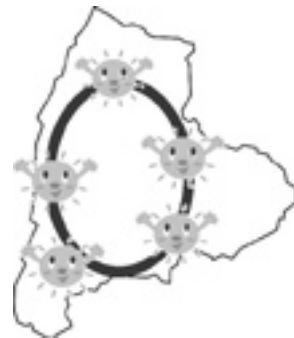
地域まちづくり協議会により、町内、集落および地域で活性化を図り、さらには地域まちづくり協議会間の交流により、元気な本市の創造につなげていきたいと考えます。



活気ある元気な
村上市の創造



協議会による地域活性化
と協議会間の交流



具体的な進め方について

市では平成23年度の組織機構改革に合わせ、各地域での「地域まちづくり協議会」設立に向け「人的支援」体制の確立を目指し、担当職員の配置を行います。

また、新たに創設を検討している「財政支援」は、平成24年度から予定します。

今回は、「市民協働のまちづくり」の基本的な考え方をお伝えしました。

これからも各地区、各地域とともに取り組みについて具体的な検討を重ね、より実効性のあるものにしていくと考えています。

お願い

● 協働のまちづくりに関する「意見」をお寄せください

村上市ホームページから「協働のまちづくり」のページを開いていただき、「協働のまちづくり」に関するアンケート「よりお寄せください」。

また、直接お電話などでも結構です。ぜひ、お寄せください。

※協働とは？

協働のまちづくりは、新たな地域活性化のための取り組みではありません。

個人がボランティア活動に参加したり、家の前の道路を清掃したりするなど「個人でできること」、町内や集落で実施している清掃活動や奉仕作業、自主防災活動など「町内・集落ができること」、福祉や教育、公共施設の整備・管理など「行政が行うこと」など、これまで皆さんが相互を理解し、進めてきたこと自体「協働」なのです。

■ 問い合わせ
政策推進課自治振興室
☎ 53・21111（内線331）

9月下旬から10月上旬にかけて

国勢調査を実施します



今年、5年に1度の「国勢調査」を全国一斉に実施します。10月1日現在の皆さんの状況を調査票に記入していただきます。調査票は、総務大臣が任命した「国勢調査員」が、9月下旬から10月上旬にかけて、各世帯へ配布と回収に伺います。

『国勢調査は みんなで描く日本の自画像』（平成22年国勢調査 標語）

国勢調査ってなに？

国勢調査は、我が国の人口・世帯の実態を明らかにすることを目的に行われる国の最も重要な統計調査で、5年ごとに行われます。

現在、日本の社会・経済は、出生率の低下や高齢者の増加により人口減少が進み、医療・介護・年金などの社会保障制度の安定化や、地域社会の機能維持などにさまざまな重要課題を抱えています。

国勢調査の結果は、国・県・市町村で、こうした重要課題に対処し、市民生活の向上や、地域経済を発展させるための計画策定を行う際の基礎資料として活用します。

だれが調査の対象なの？

調査は、平成22年10月1日現在で、国内に住んでいるすべての人を対象として住民票の届け出や外国人登録の有無に問わず、普段住んでいる場所で行います。外国人も調査の対象となります。

いつ調査を行うの？

調査は、9月下旬から10月上旬にかけて行われ、10月1日現在の状況を調査します。

9月下旬に、総務大臣が任命した調査員が日本国内のすべての世帯を訪問して、調査票を配布します。

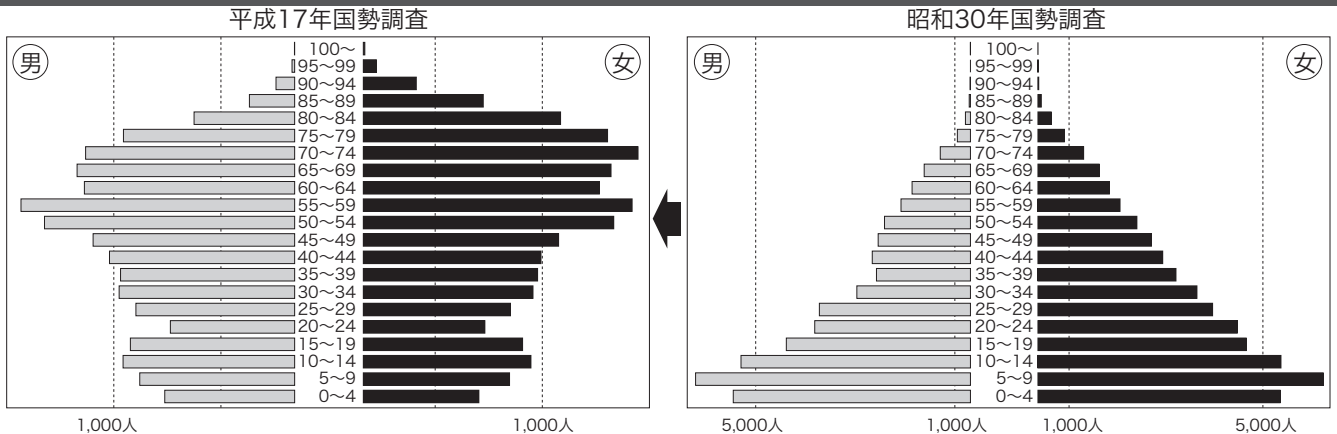
どのような内容を調査するの？

次の項目について調査します。

- 〔個人〕
- 「男女の別」、「出生の年月」、「配偶者の有無」、「就業状態」、「従業地または通学地」など15項目
- 〔世帯〕
- 「世帯員の数」、「住居の種類」、「住宅の建て方」など5項目

各世帯は、記入した調査票を10月上旬に提出していただくこととなります。

過去の国勢調査の結果から 村上市人口ピラミッド(昭和30年と平成17年)



調査員ってどんな人？

平成22年国勢調査では、漏れなく正確な調査を行うために、全国で約70万人、村上市では355人の国勢調査員が任命されて、調査事務に従事します。

国勢調査員は、町内会や自治会の推薦、公務員経験者からの選考、そのほかに地域の実情に応じた方法により、候補者の選考を行っています。これに基づき総務大臣が、調査員を非常勤の国家公務員として任命します。



今回の調査方法はどこが変わったの？

今回の調査では、調査票をできるだけ回答しやすく、提出しやすいう方法に改善されました。



(1) 調査票の封入提出方式

全面的な導入

プライバシー意識の高まりなどにより、すべての世帯が「調査書類収納封筒」に調査票を封入して提出することになりました。調査員は開封することなく市に提出しますので、調査員が記入した内容を見ることはありません。

なお、世帯の人から記入誤りがないか確認してほしいなどの要望があった場合には、調査員がその確認を行います。

(2) 郵送で提出できる方式の導入

(世帯が選択)

調査員と会う時間がない人などのために、調査票を郵送でも提出できることになりました。

このため、すべての世帯に郵送提出用封筒(料金受取人払い)を配布します。郵送提出を希望する人は、この封筒により、郵送で市に直接調査票を提出することができます。

※(1)・(2)ともに市で開封して確認し、空欄がある場合には、電話などで連絡をさせていただきますので、留意ください。

秘密は保護されるの？

統計調査に従事する人には「統計法」により守秘義務が課せられており、違反

した場合には罰則(2年以下の懲役または100万円以下の罰金)が設けられています。

回答は、統計の作成・分析の目的のみ使用し、外部に出されることは一切ありませんので、安心してご回答ください。

結果の公表は

人口・世帯数の速報結果は、平成23年2月に公開します。そのほかの項目の結果は、平成23年6月から順次公開します。



< 国勢調査に関する問い合わせは… >

平成22年国勢調査 村上市実施本部 (情報政策課内) ☎53-2111 (内線501)

・村上市ホームページ <http://www.city.murakami.lg.jp/category/gyouseijouhou/toukeijouhou.jsp>

・さらに詳しい内容を知りたい人は、総務省統計局の平成22年国勢調査広報サイトをご覧ください。
「国勢調査e-ガイド」 <http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2010/kouhou/index.htm>

村上市の木・花・鳥を制定します

～みなさんのご意見をお寄せください～

市では、合併3年目を迎え、市のイメージアップや市民の一体感を一層高めるため、「市の木」、「市の花」、「市の鳥」を制定することになりました。そのため、慣行審議委員会を設置し、選定にあたっての考え方、手法、候補などについて審議を重ねてきました。

委員会では「シンボル（象徴）としての市の木・花・鳥」と「推奨の木・花・鳥」を選定することに決定し、その候補を市民のみなさんに示すとともに、そのほかの候補の提案を含め、広くご意見を募集することになりました。

みなさんが、ふさわしいと思われる木・花・鳥をふるってご応募ください。

なお、委員会ではお寄せいただいたものを参考に最終案を決定しますが、応募数の多寡により決定するものではありません。

選定にあたっての考え方

シンボルとしての市の木・花・鳥

豊かな自然に恵まれ、その恩恵を大いに受けている村上市として、“自然を守る”、“環境への配慮”というテーマで選定します。

推奨の木・花・鳥

市内で多く見られ、親しまれている木・花・鳥を推奨の木・花・鳥として選定します。なお、花・鳥については季節ごとに選定します。

応募資格	村上市在住の人（年齢は問いません。）	
募集期間	9月30日（木）まで 郵送の場合：当日の消印有効とします。 それ以外の場合：締切日の午後5時までに受付または受信されたものを有効とします。	
応募用紙	市報にはさみ込まれている応募用紙を使用してください。 ※応募箱設置場所にも備えてあります。市のホームページからダウンロードすることもできます	
応募方法	持参の場合	市役所本庁、支所、連絡所、教育情報センター、地区公民館および分館の窓口にて用意されている応募箱に投函してください。
	郵送の場合	〒958-8501 村上市三之町1-1 村上市役所 企画部 政策推進課 「木・花・鳥募集」あて
	ファクスの場合	FAX 53-3840 村上市役所 企画部 政策推進課 「木・花・鳥募集」あて
	電子メールの場合	seisaku-m@city.murakami.lg.jp 件名を「木・花・鳥募集」としてください。
記載事項	「住所」、「氏名」、「名称」、「選んだ理由」すべてに記載してください。 「名称」欄には、委員会で候補として選んだものが記載されていますので、ふさわしいと思われるものを○で囲んでください。委員会が選定候補としたものでなく、別なものがふさわしいと思われる場合には、その他を○で囲み、（ ）に名称を記入してください。	

応募者の個人情報は、目的以外には一切使用しません。

●問い合わせ 政策推進課まちづくり推進室（慣行審議委員会事務局）
☎53-2111（内線332、333）

これまでに委員会で候補としている木・花・鳥

市の木	ブナ	市内各地の高海拔地に広く分布しており、水を貯める水源かん養機能が高く、表土を安定させ自然災害を防ぎ、自然環境を保全する大きな役割を果たしている。「さけの森林づくり」として、幼木の植林も行われている。	
市の花	ハマナス	海岸一帯に群生し、自然環境が保護されている条件で育っている花である。訪れる人の心を和ませており、本市にゆかりのある皇太子妃殿下雅子様のお印としても知られている。	
	ユリ	ヤマユリは市内の里山のいたるところに自生している花である。イフユリは和名ではスカシユリといい、山北地区の海岸の岩場に咲く花である。	
	サザンカ	花の少ない冬に咲き、市内でも庭の植木や生垣として、あちらこちらで見受けられる。	
市の鳥	クマタカ	全長72～80cmの大型のタカ。成鳥では各部の横斑、縦斑が黒っぽいのが、幼鳥では斑紋が不鮮明で全体に白っぽく見える。平野部を除く山地の森林、特に落葉広葉樹に生息し、巨木に営巣する。	
	ハヤブサ	全長38～51cm、ハト大の中型のタカ。先のとがった翼で速く飛ぶ。海岸や河口、原野など開けた場所に生息し、岩石海岸や山地の断崖で繁殖する。	
推奨の木	スギ	神社のご神木として古くからあがめられ、建築材のほか桶、樽など生活に深いかわりがあった。県内有数の林業地である本市では、良質な市産材の生産体制整備を推進している。	
	マツ	庭木として植えられているほか、海岸砂丘地にはクロマツ、山地にはアカマツが多く育っている。海岸林は保安林で瀬波とお幕場は約400年前にアカマツを植林した林だといわれている。	
推奨の花	春	クロッカス	荒川地区はクロッカスの球根生産量が日本一で、春の訪れを感じさせてくれる。
		カタクリ	春早く咲く可憐な花で、市内の里山のどこにでも自生している。
	夏	ヒマワリ	太陽に向かって回るといふ俗説もあり、観賞用として広く栽培され、親しまれている。
		アジサイ	観賞用として広く栽培されている。夏、梢の上に大形球状の花房をつけ、多数の花を開く。
	秋	ヤマハギ	小さいが美しい季節感たよ花で、秋の七草の一つである。市内の里山では、どこでも見られる風景をつくりだす。
推奨の鳥	春	オオルリ	春に渡来し、人里近い山地の樹林に生息し、沢の地上や崖に営巣する。日本三名鳥の一つである。
		サンコウチョウ	春に渡来し、人里近い山地の樹林に生息し、ホオノキ木の小枝に営巣する。長い尾羽と鳴き声が特徴的である。
		キジ	平地から低山にかけての草原、疎林に多数生息し、昔から身近な鳥である。
	夏	ウミネコ	カモメ類の中で、ただ一種この地域で繁殖する。砂浜や岩礁海岸、時には川の中流までさかのぼり、ゆったりと羽ばたいて飛翔する。
	秋	ミサゴ	頭部は白く、背面は濃褐色で、翼の下面は白地に褐色の縦横帯がある。川面でホバリングし水面に突入して魚を獲る。
	冬	ハクチョウ	大池で羽を休め、水田で餌をついばおハクチョウ(オオハクチョウ・コハクチョウ)の群れが、冬枯れの淋しい景色の中で心を和ませてくれる。

プラスチック製容器包装の分別収集

正しく分別して 資源として再利用しましょう

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

現在は試行期間ですが、10月からは本格収集になりますので、より一層のごみの分別収集にご協力ください。

また、村上・山北地区の皆さんも、これまで以上にごみの分別収集にご協力ください。

このマークが目印です



プラスチック製
容器包装

◆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。

◆「プラ」と間違いやすいもの

次のものは「プラ」ではありませんので「もえるごみ」の収集日に出してください

・プラスチック製の商品(プラスチック製の容器や包装でないもの)

バケツ、洗面器、じょうろ、衣装ケース、カセットテープ、ビデオテープ、CD・DVD、ハンガー、ストロー、スプーン、歯ブラシ、スポンジ、定規、キーホルダー、おもちゃ、ビデオテープ・CDなどのケース、クリーニング店の衣類カバーなど

◆「プラ」を出すときの注意

・ごみ指定袋に入れて出さないで

「プラ」は「空きびん」、「空き缶」などと同じく資源ごみとして収集しますので、ごみ指定袋へ入れる必要はありません。透明か、半透明の袋に入れて収集日に出してください。「プラ」に該当する大きな発泡スチロールを出すときは、ひもで縛って出してください。(ネットに入れる地区もあります)

・汚れている「プラ」は「もえるごみ」の日に

マヨネーズ・ケチャップなどの容器や、ねりわさび・からし・歯みがき粉などのチューブ、納豆の容器など中身が汚れているもの、また、外側が汚れているものは「もえるごみ」として出してください。

村上・山北地区の皆さんへ

新たにプラスチック製容器包装の分別収集を開始した荒川・神林・朝日地区では、食品トレーやカップ麺などの発泡スチロール製の容器を「プラ」として収集していますが、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

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

鳥獣被害防止対策を進めています

市では、昨年度に市内で実施した鳥獣による農作物被害調査に基づき、鳥獣被害防止対策を進めています。また、対策をさらに推進するために村上地域振興局、JAにいがた岩船、JAかみはやし、新潟県猟友会村上支部などとともに、「村上市鳥獣被害防止対策協議会」を設立しました。協議会では今年度、次のような取り組みを実施します。

推進体制の整備

- ・鳥獣被害防止モデル集落を設置し、「集落ぐるみの防止対策」、「サルを誘引しにくい集落環境づくり」の試みを実施します。
- ・鳥獣被害対策研修会を開催し、被害防止のための地域リーダーを育成します。
- ・鳥獣被害防止啓発のため、パンフレットを作成し配布します。

被害防除

- ・有害鳥獣の侵入を防止する電気柵の実証試験を行っています。
- ・有害鳥獣の撃退に効果があるとされているウルフピー（オオカミの尿）の実証実験を行っています。

捕獲

- ・ニホンザルとハクビシンの固体数調整のため、箱わなを設置し、捕獲体制を強化します。
- ・捕獲従事者の技術向上のため、猟友会村上支部が実施する講習会への助成を行います。

今後の取り組みや成果は、市ホームページで紹介いたします。

トップページ → 目的別メニューの「農業」
→ [村上市有害鳥獣被害防止対策協議会](#)

被害にあったらご連絡を

市と猟友会村上支部では、連携して捕獲体制をとっています。次の写真のような被害や目撃情報がありましたら、ご連絡ください。

ハクビシンによる被害例（スイカ）



対策ポイント

根菜類の被害は少なく、果樹やスイカのような甘いのある農作物に被害が多い。
同じ場所を好んで歩くため、「けもの道」ができてやすい。連絡の際に、けもの道も見つけていれば捕獲の参考になりますので、お知らせください。

ニホンザルによる被害例（ジャガイモ）



対策ポイント

食べ物がある場所を覚えるため、この写真のように被害跡地に食べ物が残っていたり、野菜くずを捨てたりしていると頻繁に現れるようになり被害を拡大してしまふ。収穫期を過ぎた野菜や野菜くずを農地に放置しないでください。

●問い合わせ 農林水産課農政係 ☎53-2111（内線344）または各支所産業課農林水産係
荒川支所 ☎62-3101（内線213）、朝日支所 ☎72-6883
神林支所 ☎66-6111（内線132）、山北支所 ☎77-3115

はじめようココロの健康づくり

ストレス社会と呼ばれる今日、「うつ病は5人に1人がかかる」と言われています。しかし、うつ病は適切な治療をすれば、休養とお薬で治すことができる病気です。また、ストレスを上手にコントロールすれば十分に予防することができます。

●ぐっすり睡眠

疲労やストレスで崩れた心身のバランスを回復させます。

●きちんと食事

1日3食をしっかり食べて、偏食は避けましょう。

●適度な運動

体を動かせば気分がリフレッシュします。

●ゆったり入浴

ぬるめのお湯にゆったりつかれば、ストレスも洗い流せます。

●生活に楽しみを持つ

遊び心やおしゃれ心を持って、生活に潤いを持たせましょう。

●規則正しい生活

早寝、早起きの規則正しい生活スタイルがストレスに強い心をつくれます。

●思い切って相談を

1人で悩まず、知り合いの人などに話しにくいことは専門の相談窓口へ相談しましょう。下表のほかにも、毎月、市報お知らせ版で相談会や相談窓口を紹介しています。

相談窓口（無料）	電話番号	受付日・時間
新潟いのちの電話	☎53-4343	毎日24時間
新潟県精神保健福祉センター	☎025-280-0113	月～金曜日（祝日を除く）8：30～17：00
村上市保健医療課（または各支所）	☎53-2111	月～金曜日（祝日を除く）8：30～17：15
村上保健所	☎53-8369	月～金曜日（祝日を除く）8：30～17：15
地域生活支援センターはまなす	☎50-7104	日～木曜日（祝日を除く）8：30～17：15
	☎090-4923-2075	金・土曜日、日～木曜日の夜間

そのほかにも、職場における不安や悩み、家庭生活における心の悩み、多重債務（借金問題）や各種法律相談の窓口があります。まずはご相談ください。

【参考】新潟県ホームページ（「1人じゃない」で検索）の「セーフティネット相談窓口一覧（PDFファイル）」

たった一人のあなたです。たった一つの命です（新潟県自殺対策キャッチフレーズ）

右表は、昨年と一昨年の新潟県と村上市における原因別の死亡者数です。自ら命を断って亡くなる人は交通事故で亡くなる人の2倍以上にも及ぶことが分かります。

新潟県は自殺率が高く、平成21年の調査では全国ワースト6位となりました。本市においても、若い男性や高齢者に多く、県内でも割合が高くなっています。

新潟県では、9月10日の自殺予防デーの取り組みを拡大し、9月を「新潟県自殺対策推進月間」として、予防対策を進めています。

市では、9月12日(日)に自殺予防講演会「ココロの健康づくり」（詳細はお知らせ版3ページに掲載）や、11月には朝日地区での講演会、冬季にはこころの健康講座を開催します。また、随時相談を受け付けていますので、お困りのことや悩みごとがあればお気軽にご相談ください。

原因別の死亡者数

	平成20年		平成21年	
	自殺	交通事故	自殺	交通事故
新潟県	665人	124人	711人	113人
村上市	20人	8人	未発表	8人

●問い合わせ 保健医療課健康増進係 ☎53-2111（内線261～263）

移動図書館車の運行表(10月～平成23年3月)

●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					
	上の山	駐在所前	3日(日)	7日(日)	12日(日)	23日(日)	5日(土)	12日(土)
	岩船上大町	児童館前	16日(土)	20日(土)	25日(土)		20日(日)	
	岩船三日市	神社前	15:00 - 15:15					
	下山田	集落中央付近	15:20 - 15:30					
	大関	多目的集会施設	15:35 - 15:50					
	門前	公民館	9日(土)	13日(土)	18日(土)	16日(日)	13日(日)	5日(土)
			24日(日)	28日(日)		29日(土)		20日(日)
四日市	公民館	8:55 - 9:05						
		2日(土)	6日(土)	11日(土)	22日(土)	6日(日)	13日(日)	
		17日(日)	21日(日)	26日(日)		19日(土)		
荒 川 地 区	鳥屋	集落開発センター	10:40 - 10:50					
	金屋	農協倉庫	10:55 - 11:05					
	荒屋	神社前	11:10 - 11:20					
	長政	鈴木歯科医院駐車場	11:30 - 11:40					
	名割	消防小屋前	11:50 - 12:00					
	堤下団地	駐車場	3日(日)	7日(日)	12日(日)	23日(日)	5日(土)	12日(土)
	十文字	集会所	16日(土)	20日(土)	25日(土)		20日(日)	
	坂町	ふれあいセンター	13:20 - 13:35					
	野口	集会所	13:40 - 13:50					
	花立	公会堂	13:55 - 14:05					
	貝附	消防器具置場前	14:10 - 14:20					
	梨木	神社前	11:20 - 11:35					
	上鍛冶屋	集会所	10日(日)	14日(日)	19日(日)	15日(土)	12日(土)	6日(日)
	春木山	井上製材所前	23日(土)	27日(土)		30日(日)		19日(土)
	荒島	集落開発センター	13:05 - 13:20					
佐々木	集落開発センター	13:25 - 13:35						
		13:40 - 13:50						
		13:55 - 14:05						
		14:15 - 14:25						
神 林 地 区	南田中	消防器具置場前	9:00 - 9:10					
	北新保	川崎酒店前	9:15 - 9:25					
	塩谷	神社前	3日(日)	7日(日)	12日(日)	23日(日)	5日(土)	12日(土)
	松和町	小学校前	16日(土)	20日(土)	25日(土)		20日(日)	
	福田	旧公会堂	9:40 - 9:50					
	飯岡	小田治夫宅裏手	9:55 - 10:05					
	山田	旧公会堂	10:20 - 10:30					
	松沢	集落開発センター	9:00 - 9:10					
	平林	公会堂	9:15 - 9:30					
	湯ノ沢	集落開発センター	9:50 - 10:00					
	川部	消防小屋前	10日(日)	14日(日)	19日(日)	15日(土)	12日(土)	6日(日)
	小岩内	公会堂	23日(土)	27日(土)		30日(日)		19日(土)
	宿田	旧公会堂	10:10 - 10:25					
	牛屋	公民館	10:30 - 10:40					
			10:45 - 10:55					
			11:00 - 11:10					
			15:00 - 15:15					
			15:20 - 15:35					
		8:55 - 9:05						
		9:10 - 9:25						
		9:30 - 9:40						
		9:45 - 9:55						
		2日(土)	6日(土)	11日(土)	22日(土)	6日(日)	13日(日)	
		17日(日)	21日(日)	26日(日)		19日(土)		
		10:00 - 10:10						
		10:35 - 10:45						
		10:50 - 11:00						
		11:10 - 11:20						

※停留場所の名称は敬称略

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	古渡路	神社前	9:10 - 9:20							
	小川	公会堂	9:25 - 9:35							
	宮ノ下	消防小屋前	9:45 - 9:55							
	鵜渡路	集落センター	10:05 - 10:15							
	上野	公民館	10:20 - 10:30							
	猿沢	鬼原酒店前	10:50 - 11:00							
	檜原	公会堂	11:10 - 11:20							
	板屋越	集落開発センター	11:25 - 11:35							
	早稲田	研修センター	11:40 - 11:50							
	塩野町	郵便局前	11:55 - 12:05							
	大須戸	担い手センター前	13:15 - 13:25							
	本小須戸	消防小屋脇	13:30 - 13:40							
	高根	高根バス停前	14:05 - 14:15							
	北大平	宇鉄喜一宅前	14:25 - 14:35							
	関口	公民館前	14:40 - 14:50							
	中野	高野商店付近	15:20 - 15:30							
	薦川	集落入口	15:40 - 15:50							
あけほの団地	郵便ポスト前	10:50 - 11:10								
上十川	ごみ置場付近	11:15 - 11:35								
下新保	高田集会所	11:40 - 12:00								
新屋	集落センター	13:20 - 13:40	9日(土)	13日(土)		16日(日)	13日(日)	5日(土)		
笹平	村上桜ヶ丘高実習棟前	13:55 - 14:15	24日(日)	28日(日)		29日(土)		20日(日)		
瑞雲	担い手センター	14:20 - 14:40								
小揚	バス停付近	14:55 - 15:15								
大場沢	会館前	15:35 - 15:55								
蒲萄	峠の加工所駐車場	9:10 - 9:20								
山 北 地 区	大沢	防火用水前	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	本間酒店前	10:35 - 10:45							
越沢	庚申塚の前	10:55 - 11:05								
寝屋	集落開発センター	11:15 - 11:25								
碁石	北側防火用水前	11:30 - 11:40								
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	消防器具置場前	14:45 - 14:55								
杉平	集落林業センター	15:10 - 15:20								

※停留場所の名称は敬称略

祝 成人おめでとう!



平成22年度村上市成人式が8月15日(日)、村上市民ふれあいセンターで行われました。

今年の新成人は、平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれの710人で、参加者は486人(男性249人・女性237人)でした。

ドレス姿などの新成人は、旧友との再会を喜び、式典後に行った各中学校単位の記念撮影では、希望に満ちあふれた笑顔が見られました。



式の運営に協力してくれた成人者から一言

大人になるにつれて自由が増え、自分のやりたいことができるようになる反面、自分に課せられる責任や義務も多くなります。大人として、恥ずかしくない行動を日ごろからしていきたいと思います。そして、自分の夢に向かって常に目標を持ち、決して諦めないで、すごくハッピーな人生を送りたいです。



記念品受取
遠山桃子さん
=高根=

成人となった今、大切な人を守り、支えることのできる大人になることを目標にしています。

この20年間は家族や仲間に見守られ、助けられてきましたが、これからは、一人の大人として、大切な人たちを守っていける人間になりたいです。そして、私のそばにいてくれる人たちへ、感謝の気持ちを伝えていきたいです。



開式の言葉
松田久美さん
=下新保=



閉式の言葉
相馬香奈子さん
=早稲田=

今年で二十歳を迎え、晴れて大人の仲間入りをします。今までの私自身を見つめ直すと、社会的、精神的にもまだまだ子どもで至らないところがたくさんあると思いました。

成人を迎えた機に、責任ある行動を心掛け、少しずつ胸の張れる大人になれるように努力を続け、充実した生活を送りたいです。



誓いの言葉
板垣美里さん
=寺尾=

たくさんの人に支えられながら、無事に成人式を迎えられ、すごく感謝しています。特にここまで育ててくれた両親へは「ありがとう」という気持ちでいっぱいです。これからは私たちも社会を担う大人の一員です。まだまだ未熟ではありますが、たくさんの教えを胸に、いろんなことに挑戦し、広い視野を持った大人になれるよう学んでいきたいです。

4年に1回の 世界ゲートボール 選手権大会に出場



鈴木さん 相馬さん

9月17日(金)～19日(日)に中国上海市で開催される世界ゲートボール選手権大会に市内から鈴木寿憲さん(中原)と相馬義則さん(吉浦)が日本代表チームの一員として出場します。

日本代表チームには、近年の全日本選手権大会などの優勝・準優勝チームと、各都道府県加盟団体を通して選考されたチームの15チームが出場。このうちの1チームに新潟市にある鈴木さんと相馬さんが所属している「T・K・E」チームが選考されました。

練習日は、チームのゲートボール場が新潟市にあるため、土・日曜日が中心で、平日は仕事が終わってから地元にあるゲートボール場で練習しているそうです。

世界大会出場にあたって、鈴木さんは「調子がよいので、このままのいきおいで世界タイトルをとりたい」、相馬さんは「今回は、前回のアジア選手権に続いての世界大会出場場で、前回の経験をいかして、よい結果がでせるようがんばりたい」とそれぞれ意気込みを語ってくれました。

後期高齢者医療制度の 保険料の納付方法

～年金天引きを口座振替に変更できます～

後期高齢者医療制度の保険料を納める方法には、『特別徴収』と『普通徴収』があります。

『特別徴収』とは、年金の支払月に、年金から保険料を天引きして納める方法。

『普通徴収』とは、納付書や口座振替で保険料を納める方法です。

『特別徴収』を『普通徴収』の口座振替に変更することが可能です。希望する人は届け出が必要となりますので、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、市役所本庁税務課、または各支所市民生活課税務係、各連絡所で手続きをしてください。

平成22年9月末までに変更申出書を提出し、受け付けされた人



平成22年12月分から『特別徴収』を中止し、『普通徴収』の口座振替開始

●問い合わせ

税務課保険税係 ☎53-2111 (内線223、224)

非自発的失業者[※]の 国民健康保険税額の軽減

～該当する人は申請を～

平成21年3月31日以降に会社の倒産や解雇などで職を失い、失業給付を受給している人の国民健康保険税は、その算定の基礎となる前年の給与所得を100分の30とみなして計算することができます。

この軽減を受けるためには届け出が必要となりますので、詳しくは市役所本庁保健医療課国保係にお問い合わせください。

※非自発的失業者とは、「倒産・解雇などによる離職」や「雇い止めなどによる離職」など、勤め先の都合で職を失った人をいいます

この軽減措置に該当する人は

「雇用保険受給資格者証」の「離職理由」の欄に『11』、『12』、『21』、『22』、『23』、『31』、『32』、『33』、『34』のいずれかの数字がある人です。

●問い合わせ

保健医療課国保係

☎53-2111 (内線251～253)



装備万全で楽しい
登山を

7月17日(土)、新保岳(塩野町・標高852m)で岩船地方山岳遭難対策協議会による山岳遭難救助訓練が、一般参加者6人を含む39人で行われました。

参加者は、出発前に安全な登山のために必要なGPSの使い方などの説明を受け、また、登山の途中では消防隊員から、三角巾を使って止血する応急処置の方法を学びました。一般参加者の小川敏子さん(羽黒口)は「三角巾の使い方では、口をつかむのが難しかったが、これからはリュックに入れてぜひ持っていきたい」と話していました。

近年は、初心者だけでなく、山に慣れたベテランも遭難するケースが増えています。無理のない計画で登山を楽しんでください。



※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



いざというとき
行動できるように

呼吸や心臓が停止して、脳が無酸素状態で生きられるのは約3分。救急車の出動を要請して到着するまでは、全国平均で約7.7分平成20年度かかるため、私たち市民による応急手当が重要とされています。

7月29日(木)、村上第一中学校生徒会の保健委員会では、村上消防本部で普通救命講習を受講し、23人が心肺蘇生法やAEDの使い方を学びました。

皆さんも約3時間で学べる普通救命講習を受講してみませんか。

講習の問い合わせ・申し込み
村上消防本部警防課救急企画係
☎ 53・72263



新潟県スポーツ協会杯
スポレック大会

7月25日(日)、神林総合体育館を会場に第2回新潟県スポーツ協会杯スポレック大会が開催されました。

スポレックとは、糸魚川市が発祥の地といわれ、バドミントンのコートを使い、シャフトの短いプラスチックのラケットでスポンジボールを打ち合う競技です。

このスポーツは、子どもから高齢者まで手軽に楽しめる、今大会も県内外から14歳から76歳までの120人が参加。

当日は、気温30度を超える蒸し暑い中、参加者は日ごろの練習の成果を発揮し、熱戦が繰り広げられました。

男女混合Bの部で3位に入賞した渡辺優子さん(ふみはやし)は「スポレック協会は、今回はユニホームを新調し、成績も良くてよかったです」と入賞の喜びを話していました。



荒川・山北地区
小学校水泳大会



荒川地区の保内・金屋小学校6年生による水泳交歓会が、7月27日(火)、保内小学校を会場に行われました。

当日は快晴で、かなりの暑さとなりましたが、プールサイドには大勢の保護者が応援に駆けつけ、子どもたちの精一杯泳ぐ姿を見守りました。子どもたちは、この交歓会に向けて課外練習を続けてきたこともあり、両校によるトップ争いの時には、一段と大きな声援を送っていました。また、泳ぎが苦手な子にもみんなで「がんばれー」と声援する姿がとても印象的でした。

競技後には、子どもたち全員でプールの中を歩いて「流れるプール」を作り、両校の交流を深めていました。

また、山北地区では、7月28日(水)に村上水泳記録会山北地区大会が、さんぽく南小学校を会場に行われ、さんぽく北、南小学校の5、6年生による熱戦が繰り広げられました。

大会会長の本間みつ子さん(さんぽく南小学校長)は、この大会は「記録会というより、泳げない子をなくそう」という意味合いが大きく、昨日まで25m泳げなかつた子にも、今日は泳ぎきって欲しい」と話し、児童たちに「頑張り」とエールを送っていました。

児童たちは、仲間や保護者、地域の人の応援に懸命の泳ぎで応え、水しぶきを上げながらゴールを目指して頑張っていました。

6年男子25m、50m自由形で優勝した南小学校の大滝凱斗くんは「放課後に教頭先生に教えてもらい練習をした。新記録は出なかつたけど優勝できてよかった。」と満足そうな笑顔で話しました。



日焼けなんて
気にしない！



7月31日(土)、稲穂が風にゆれ、セミの音が響く、自然いっぱい、長津研修センターで「太陽に負けない！元気に遊ぼう」をテーマに、今年度初めてのウィークエンドスクールが行われました。

外遊びではボールを使って元気にグラウンドを駆け回り、川遊びでは割りばしと針で「ヤス」を作り、大人も子どもも夢中になって川の中をのぞき込んでカジカを探しました。カジカを捕まえた鈴木陸くん(布部)は「楽しかった。また家族で来たい」と大きなカジカを自慢げに見せながら、笑顔で話していました。

ウィークエンドスクールは小学生を対象に年4回計画されています。週末に友達や家族で参加して思い出をつくりましょう。



産まれてきてくれて
本当にありがとう



7月31日(土)、普濟寺(大場沢)の本堂で村上総合病院の助産師で誕生学アドバイザーの臼井祐子さんを講師に招き「命の授業」が行われました。

臼井さんは、「命はお母さんのお腹の中で0・13mmという大きさから始まり、家族や周りのすべての人から愛されてきたから今ある姿まで大きく成長できたし、これからも成長を続けること、そして赤ちゃん自身もみんなを喜ばせるためにがんばって、がんばって『命の道』を通して産まれてきた」ことを話されました。

新しい命が自分のお腹の中で成長していく様子や初めて抱いたときの感動を話してくれた参加者の顔を真剣に見ている子どもたちの姿が印象的でした。



初めて、をみんなで
頑張った
「チャレンジキャンプ」



みんなで協力して作業するキャンプを通して、団体行動を学んでもらおうと、山北緑の少年団による「チャレンジキャンプ」が7月30日(金)・31日(土)に行われました。

団員21人、指導者11人で遊歩道の散策・川での水遊び・食事作り・キャンプファイヤーなどを行いました。子どもたちが一番苦戦したのが食事作りのようでした。火起しや飯ごうでのご飯炊き、牛乳パックを使つてのホットドック作りなど、初めて体験することに戸惑いながらも、みんなで力を合わせてチャレンジしていました。

キャンプを振り返り「みんなで協力してテントの準備や食事づくりができた」と話す子どもたち。力を合わせて取り組むことの大切さを、体験を通して学べたようです。



ふるさとの恵みを満喫



「清流あらかわを考える流域ワークショップ」が主催するイベント「荒川と里山と田畑のめぐみ体験」が8月7日(土)、神林水辺の楽校などを会場に行われました。

小学生や保護者など約100人が参加。参加者は5つの班に別れ、荒川では水生生物や石を観察、水辺の楽校ではイワナのつかみ取りやお幕場で松の芽生えを観察した後には、畑で野菜を収穫しました。そして、捕ったイワナや収穫した野菜を自分たちで料理して食べるなど、盛りだくさんの内容でした。

イベントの最後の感想発表では、「一番楽しかったのは何?」の問いに、「全部」と答える子どももいて、「ふるさとの恵み」を思う存分満喫できた一日でした。



夏の夜空を彩る
尺玉100連発



荒川地区では、8月6日(金)・7日(土)の2日間にわたり、あらかわ大祭が開催され、大民謡流しや花火大会などが行われました。

6日の大民謡流しには、20団体の約900人が参加し、各団体が趣向を凝らしたプラカードとともに駅前通りを踊り流して、観客の目を楽しませていました。

また、7日の大花火大会にも大勢の人が観覧に訪れました。観覧者からは、「打ち上げ場所の近くで見られるのですごい迫力」と興奮した様子で話し、最後は恒例の尺玉100連発で、大祭のフィナーレを飾りました。



ゆめづくりスポーツ教室



8月7日(土)、神林総合体育館を会場に神林・荒川地区の小学生68人が参加して希楽々主催のバスケットボール教室が開催されました。

当日は、新潟アルビレックスBBの齋藤宗人選手と鳴海亮選手が、子どもたちに優しく、ときには笑いあいの迫力あるプレーを披露し指導しました。

教室の後、両選手と子どもたちによるゲームを行い、子どもたちは身長の高い選手のすき間をぬってシュート。齋藤選手のスリーポイントシュートが決まると子どもたちからため息がでるなど、バスケットボールを楽しんでいました。最後にサイン会があり、子どもたちにとって夏休みの楽しい思い出のひとつとなりました。



後世に伝えるべき
農法を体験
「焼畑フェスタ2010」



山熊田地域の夏の夜空を赤く焦がす「焼畑フェスタ2010」が8月7日(土)・8日(日)に行われました。

一般参加者や地元スタッフ、日本大学研修生の総勢40人は、7日午後6時30分、地ごしらえをした約0.2ヘクタールの雑木林に火を入れ、山焼きを行い、翌朝赤カブの種をまきました。

山焼きは、周りに燃え移らないよう注意を払いながら、炎で熱い中での過酷な作業です。この農法は、周囲を山林で囲まれ、灰を活かした生活・文化が、今も生きついでいる山北地区ならではの生業であり、山北の次代へ伝えていくべき宝ともいえるものです。

山林伐採地の減少などの問題があります。夏、夜の山々が赤く輝く光を、後世までもし続けていきたいものです。



全国に挑戦！第10回
AA全国中学生KB
野球選手権大会 in伊豆



右から大鷹くん、白井くん

8月7日(土)～10日(火)に標記大会が伊豆で開催されました。

KB野球とは、軟式と硬式の間ぐらいの固さを持つボールを使用する野球で、ルールは一般

の野球と同じです。この大会は、全国各地の選抜チームなどが地区予選を突破し、全国に出場します。

新潟県は、下越地区選抜の「新潟KBクラブ」が進出し、中には市内の中学生も選抜されていました。選抜されたのは、荒川中学校3年の白井幸太くん、山北中学校3年の大鷹郁哉くんの2人。それぞれが気持ちを奮い立たせて1回戦の兵庫県代表の報徳学園クラブとの試合に臨みました。

結果は惜しくも0対3で敗れましたが、白井くんはクラブの選手と一緒に大会に臨み全国の野球レベルを体験できたことがうれしかった。大鷹くんはクラブの二員として全国大会に出場し、生忘れられない経験ができました。18人で全力プレーができて本当に良かったです」と話し、ともに夏の思い出を残したようです。



全国大会出場(4選手)
中学校総合体育大会



左から佐藤桃さん、佐藤武くん、市岡くん、加藤くん

県大会で上位の成績を修め、見事全国大会出場の切符を手に入れた市内中学校の生徒が、8月9日(月)に市長を訪問し、激励を受けました。

「3位以上を狙う」加藤くん、「自己ベストを更新し、決勝へ進みたい」市岡くん、「速い選手がいる中で自己ベストを出したい」佐藤武くん、「自己ベストを更新して予選を通過したい」佐藤桃さんそれぞれ気込みを述べ、大会に臨みました。

なお、大会は8月19日(木)～23日(月)に開催され、結果は次のとおりです。

- ・柔道男子(66kg級)一回戦敗退
- ・加藤 辰弥くん(山北中学校)
- ・陸上男子(400m)準決勝敗退
- ・市岡 匠くん(村上第一中学校)
- ・陸上男子(200m)予選敗退
- ・佐藤 武くん(村上第一中学校)
- ・陸上女子(100m)予選敗退
- ・佐藤 桃さん(村上第一中学校)



空手道全国大会出場
県代表として
頑張ります！



8月20日(金)、空手着姿の子どもたち7人が市役所を訪れました。

この子どもたちは、空手道系東会の北信越大会で「組み手」や「形」の種目で3位以内に入り、8月28日(土)に大阪市で行われる全国大会に出場が決まった市内の選手たちです。

市長との面会では、力強い突きを披露して「新潟県の代表として頑張ってください」と頼もしく誓ってくれました。

※写真の右から、前島元汰くん(福田)、伊藤愛雅くん(下鍛冶屋)、桜井隼くん(福田)、渡邊京祐くん(山口)、高野あすかさん(大津)、小池心さん(羽ヶ瀬)、小池廉人くん(大津)

【訂正】7月1日号本紙「村上の話」で紹介した「氷砕船」初代しらせ「スクリーナー」除幕式の記事で、標題と本文に記載した「氷砕船」は「砕氷船」の誤りでした。お詫びして訂正します。



認知症

～記憶障がいへの対応～

その5



認知症による物忘れは、体験そのものを忘れてしまいます。例えば、ご飯を食べた記憶がなく「ご飯はまだ」と言ったり、1日に何度も同じことを繰り返して話をしたりすることがあります。

介護では、否定してはいけないと分かっているにもかかわらず「さっき言ったでしょう」とか「何度も言わせないで」と、つい興奮して怒ってしまいがちです。でも、本人は言われたことはすぐに忘れ、「困っているときに、しかる怖い人」と不快な感情だけが残ってしまいます。身近にいる家族としては、「しっかりしてほしい」という気持ちや、気持ちにゆとりがないことが原因で、ついしかったり、責めたりしてしまいがちですが、これは本人の「自尊心」を傷つけ、症状の悪化さにつながります。

自分自身におきかえて想像してみてください。相手がやさしく分かりやすい言葉を選び、穏やかな表情で、ゆっくり話しかけてくれると心が落ち着きます。認知症のご本人も同じです。分かる言葉で簡単に繰り返し、話しかけることで安心感を持つことができます。場合によっては、メモに書いてあげてもよいでしょう。

今回は、「もの取られ妄想について」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】

- ◆ 新潟大人の遠足Refine
- ◆ 禊の塔 羽黒山五重塔仄間（久木綾子）
- ◆ 吸涙鬼 Lovers of Tears（市川拓司）
- ◆ イトウの恋（中島京子）
- ◆ 又れ手にアフ（藤谷治）
- ◆ 闇彦（阿刀田高）
- ◆ 八月の魔法使い（石持浅海）
- ◆ 赦し（矢口敦子）
- ◆ 昭和二十年夏、女たちの戦争（梯久美子）
- ◆ ほくはこうやって詩を書いてきた（谷川俊太郎）
- ◆ カー・セキュリティー完全マニュアル
- ◆ フルーツ缶でおやつマジック！
- ◆ 新潟県満州開拓史（高橋健男）
- まよわずいらっしゃい（斉藤洋）
- なんかのケロくん（山下明生）
- ミムス 宮廷道化師（リリ・タール）
- ねずみさんのおかいもの（多田ヒロシ）
- のろのろひつじとせかせがひつじ（蜂飼耳）
- でんしゃはうたう（みねあみつ）
- まるまるまるのほん（エルヴェ・テュレ）
- みんなわんわん（内田かずひろ）
- 新電車大集合1616点

◆…一般書 ○…児童書

図書館職員のおすすめ本

おつきみどろぼう

おだんごをだれも食べてくれない、
というおおかみに、おばあさんはおだ
んごづくりをおしえます。



中央図書館学習室で パソコンを使用する人へ

中央図書館では、学習室の「パソコン使用可能席」（2テーブル12席）に限り、パソコンを持ち込んで使用することができます。使用される際は、次の点にご注意ください。

- ◆学習目的以外の使用はできません。
- ◆施設の電源は使用できません。
- ◆音は消してください。
- ◆操作音が他の人の迷惑にならないようお気をつけください。

※他の利用者の妨げになる場合、使用を止めていただくことがあります

◎学習室は静かに学習するための部屋です。利用する人は、お互い学習に集中できるよう、マナーを守って気持ちよく利用しましょう。

こどもたちは！保健師です

メタボを理解しましょう！（その2）

メタボリックシンドローム（メタボ）の予防には運動と食事が必要です。

今回は、その中でも運動方法などを紹介します。

運動の基本は『有酸素運動』『筋力』『ストレッチ』の3つです。運動といくと「忙しい時間が取れない」「きついのは苦手」「続けることがストレス」という声を耳にします。そこで、今回は日常生活の中でも行える有酸素運動を紹介するので、仕事や家事・通勤・生活活動など毎日の生活に取り入れてみましょう。

■有酸素運動の効果

歩くことに代表される有酸素運動は、エネルギーを消費して心肺機能を高め、疲れにくい体をつくります。また、多くの生活習慣病の予防や改善の効果も期待されます。

■有酸素運動

目標は週2・3回、1回30分以上の運動を行います。時間が取れない場合は、①スーパードライバーなどではエレベーターやエスカレーターを利用せずに階段を使う、②近所に出かけるときは歩く、または自転車を利用する、③床や風呂掃除、洗車などの作業を5〜10分以上続けてみる。これらの活動も持久力を鍛える運動と同様の効果が期待できます。日常生活の中で意識して動くよう

に心がけましょう。

■ながら運動

・テレビをみながら「イスフオーク」

(1) イスに座り、お腹をへこませる。両手でイスの横をつかみ、体をやや前傾させる。

(2) 左右交互に、1秒に1回のテンポで膝を上げ下げする。

※一度に行う目安は60秒(80回)できるだけ

膝を高く上げる

・調理や片付けをしながら「その場で足の

巻き上げフオーク」

背筋を伸ばし、お腹に力を入れてへこませる。かかとをおしりにあてるように、1秒に1回のテンポで左右交互に、素早く脚を後ろに巻き上げる。

※一度に行う目安は60秒(80回)。膝頭を前に出さず、膝から下だけを後ろに巻き上げる

今回は『筋力』を紹介します。

●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

食育だより



皆さんはカレールイスにキュウリを入れてみたことがありますか。今回の食育だよりは、「おいしい食へ方」のお話です。

三面保育園では、畑でたくさん種類の野菜を育てています。毎朝、子どもたちは、この野菜を収穫するのを楽しみにしています。

キュウリは、カリカリとした食感がおいしい野菜ですが、毎日のように採れるので、さすがに食べ飽きてきます。キュウリが、たくさん採れた日、子どもたちから「また、キュウリの漬物か」と一言。それなら「大好きなカレーの中にに入れてみよう」ということになりました。

た。

給食は、キュウリのほかに「ローマンやカボチャ、ナスがいっぱい入った夏野菜のカレー」。こんな味がするのかなと子どもたちも興味津々です。

「いただきます」とあいさつをしてみんなで一斉に食べました。食べた子どもたちからは「カレーがおいしい」、おいしい「カレーをおかわりする子どもたちからは「キュウリはいらないよ」との感想。

子どもたちも食べ物によっておいしい食へ方があることに気が付きました。生野菜のよさを今まで以上に身近に感じました。



●問い合わせ

保健医療課予防医療係

☎ 53・2111（内線265）

わが家の



今回は、
荒川地区です

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。

産まれたときは、腕も足も細く小さな子でしたが、今では家の中を元気にハイハイや伝い歩きで動き回っています。いろいろな物に興味を持つようになり、追いかけるのが大変なほどに成長しました。

最近では数歩足が出ることもあり、今から歩く姿を見るのを楽しみにしています。



遠山 彩子さん(金屋)
巧くん(1歳)

はじめよう Ecoカッコえくらし

ものを買うときは、できるだけ環境に
よい物を選びましょう

Vol.6 「グリーン購入*を心がけましょう」

法律や業界団体などが定めた基準を達成した環境に配慮した商品には、さまざまな環境ラベル(マーク)がついています。

このマークを参考にグリーン購入を心がけましょう。

<p>エコマーク</p>	<p>省エネ性マーク</p>	<p>グリーンマーク</p>	<p>ペットボトル再利用品</p>
<p>「生産」から「廃棄」にわたるサイクル全体を通して環境への負荷が少なく、環境保全に役立つと認められた商品に付けられるマークです。</p>	<p>省エネ基準を達成した家電製品やガス石油機器などについているマークです。省エネ基準100%以上の製品は緑色。未達成の製品はオレンジ色のマークを表示。</p>	<p>古紙を原則40%以上(トイレトペーパーやちり紙は100%、新聞用紙やコピー用紙は50%以上)利用して作られた紙製品に付けられるマークです。</p>	<p>回収されたペットボトルを日本国内でフレーク、ペレットまたはパウダーにして再商品化した、原料を25%以上使用している商品に付けられるマークです。</p>

*「グリーン購入」とは、製品やサービスを購入する際に、まず必要性を考え、環境のことを考慮して、環境にやさしいものを選んで購入することです

○おたんじょう

氏名(ふりがな)	届出人	行政区	氏名(ふりがな)	届出人	行政区
村上地区			荒川地区		
結心(ゆな)	佐藤 眞紀	細工町	信虎(のぶとら)	渡邊 信太郎	藤沢
結香(ゆうか)	増田 克広	山居町二丁目	明花莉(あかり)	山田 純也	坂町
虹稀(こうぎ)	木村 武志	瀬波中町	心愛(ここあ)	齊藤 直人	鳥屋
鍊(れん)	小池 春夫	南町二丁目	颯翔(はやと)	小泉 竜夫	坂町駅前
羽空(はくう)	須貝 和正	山居町二丁目	奏志(そうし)	蟹井 敏宏	田島
明風(めいか)	木村 直	上の山	神林地区		
晴(はる)	長濱 正人	学校町	愛莉(あいり)	遠山 慎吾	塩谷
寿希也(じゅきや)	岡田 武	上の山	凜(りん)	大矢 啓太	南大平
凜(りん)	八尾坂 圭	二之町	里帆(りほ)	佐藤 視卓	平林
真寛(まひろ)	小田 多紀雄	坪根	朝日地区		
日和(ひより)	伊藤 肇	三面	菜々子(ななこ)	鈴木 政弘	あけぼの
季生(きい)	楠田 優一朗	田端町	羅菜(らな)	鈴木 辰昌	中原
湊太(そうた)	島田 圭太	岩船縦新町	優衣(ゆい)	斎藤 光幸	宮ノ下

●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		
林 四郎	89	南町二丁目	長野 文男	83	荒島	高橋 和美	86	猿沢
東 ツルイ	91	松山	桐生 三代吉	87	下鍛冶屋	大滝 ハルヨ	92	荒沢
渡邊 久子	87	若葉町	嵐 部 順洋	60	貝附	中山 ヤス	85	大須戸
高橋 鷺見	85	泉町	阿部 順子	94	坂町	中山 丈司	76	大須戸
百武 九二	91	飯野一丁目	白井 ミエ	84	鳥屋	横山 政裕	80	布部
菅原 正男	82	野潟	松田 勝止	89	荒島	小田 富實	88	塩野町
東 キノ	99	塩町	平田 貞吉	88	藤沢	佐藤 富男	74	石住
佐藤 昭一	78	塩町	石山 與佐吉	93	切田	山北地区		
工藤 記美子	66	八日市	神林地区			本間 彊	78	浜新保
菊地 正八	79	小国町	大宅 昌弘	60	南田中	富樫 勝二	74	北中
佐藤 由美	64	羽黒町	加藤 村孝	58	川部	佐藤 ツヤ	91	寒川
小田 政尾	81	西興屋	加田 潤	78	平林	本間 倉之助	82	寝屋
小鈴 木ヨシ子	83	緑町二丁目	長濱 春造	84	指合	加藤 初枝	91	板屋沢
菊地 作造	62	鍛冶町	小遠 田兵	89	飯岡	小富 杉千鶴	85	小俣
高橋 善一	67	南町二丁目	村田 克	93	宿内	小富 樫カチ子	78	浜新保
高伊藤 昭一	82	三面	小田 貞勉	91	河内	佐藤 ヤスエ	93	府屋浜町
富井 正美	74	泉町	村上地区					
上 久二	88	馬下	林 四郎	89	南町二丁目			
佐藤 ヤイ	89	岩船岸見寺町	東 ツルイ	91	松山			
小野 マサイ	83	坪根	渡邊 久子	87	若葉町			
小佐藤 喜一	74	肴町	高橋 鷺見	85	泉町			
瀬賀 タカ	80	吉浦	百武 九二	91	飯野一丁目			
本保 八重子	67	岩船上浜町	菅原 正男	82	野潟			

※7月11日から8月10日までの届け出です(敬称略)
 ※保護者やご遺族などの了解を得て掲載しています

人口と世帯数(8月1日現在) ()内は前月比

人口	32,617人(△36)	35,478人(△31)	計68,095人(△67)	世帯	22,823世帯(△8)
----	--------------	--------------	---------------	----	--------------

村上のおたのしみどころ

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。



奥三面ダム(あさひ湖)



昭和42年の羽越水害を機に三面川上流にダムの建設が計画され、さまざまな問題を克服してましたが、平成13年に奥三面ダムは完成しました。

磐梯朝日国立公園に位置するこのダムは、樹齢数百年というブナの原生林が広がる豊かな自然に恵まれています。

奥三面ダムの湖底には、平家の落人伝説をもつ秘境マタギの里として知られた42戸の三面集落がありました。かつて自らを「山人(やまんど)、やまびと」と称し、大自然の恵みを受けた生活は、「山で生き、山に生かされた」と語られてきました。

ダム建設により集団移転を決意した三面集落の人々の思いと、三面集落があったことを後世に語り継ぐため、奥三面ダム貯水池の集落跡にはメモリアルパークが作られ、「三面ここにありき」の石碑が建てられています。

湖面に紅葉が映える季節にドライブコースとして、朝日スーパーラインの周辺施設も併せて、訪れてみてはいかがでしょうか。

●問い合わせ

朝日支所産業課観光工商係
72・6883



編集後記

▶全国各地で記録的猛暑が続き、熱中症などの問題がニュースによく取り上げられましたが、皆さんは、どのように過ごしましたか。私は少しクーラーに頼りがちな生活を送り、夏の暑さを体感することなく9月を迎えてしまいました。少しは外でスポーツなどをし、体を動かして汗を流せばよかったなと反省しています。まだまだ残暑が続きます。こまめに水分を補給し、暑い場所を避けるなどの熱中症予防に努め、残暑を乗り切りましょう。㊦

今月の表紙

村上地区の岩船では、毎年8月6日に「十二灯流し」という迎盆の行事が行われます。各町内では、竹やカヤなどで作った「七夕丸」という船に、十二個の提灯をつけて海に流します。七夕丸には「ガツボ」と呼ばれる草で作った各家の「迎え馬」が乗せられ、お盆に先祖がこの馬に乗って帰ってくるといわれています。

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

