



市報

むらかみ

MURAKAMI

No. 35

2011年

2



元気 “^いeまち” 村上市

-ひとが輝き集う優しさのまちをめざして-

主な内容

■新春文芸 入選作品発表…………… 2～3ページ

■市・県民税、所得税の申告…………… 4～6ページ

お知らせ版

新春文芸

入選作品発表

「新春文芸」にたくさんのご応募をいただきありがとうございました。審査の結果、次の作品が入選となりました。

(入選者などの敬称は省略させていただき、作品には振り仮名をつけました。また、全応募作品を載せた作品一覧表は、市ホームページで公開しています。また、各地区公民館にもあります)

●問い合わせ 中央公民館公民館係 ☎72-6700

短歌

「新春雑詠」

阿部昌彦・選

特選

消雪の水に初日の輝きてせせらぎに似る春の足音

高橋 八重 (新町)

【選評】元旦の清々しさが素直に伝わってくる。初日のなせる業である。

佳作

介護士となりて三年の孫の電話我を気遣う声届く初春

山村 妙 (上片町)

【選評】今日の正月の断面になる。お孫さんの声に初春の温もりがある。

寝たぎりの義父にも祝の雑煮餅去年より更に小さく切りて

鈴木 正子 (羽黒町)

【選評】ここには「介護」の正月があり、結句に義父への篤い思いがあった。

島訛混じりし挨拶飛び交いてフェリー乗場の年改まる

長浜 武士 (岩船上浜町)

【選評】新年をフェリー乗場の島訛の賑わいに捉える。情景が眼に浮かぶ。

年経ればなお身の裡の農深む春を待ちをり田畑よわれよ

五十嵐 明子 (大月)

【選評】「農深む」が結句の勢いとなる。道一筋の人生に乾杯。

俳句

「新春雑詠」

斎藤讓歩・選

特選

偕老の目頭熱き御慶かな

石栗 嘉一（岩船上大町）

【選評】 新年を迎えた老夫婦のさわやかな挨拶であろう。幾多の試練を越えてきた者同志、互いに目頭が熱くなる。読者をも引きこむ佳句。

佳作

恵方へと舵とる爺のたしかなる

佐藤 さき子（府屋）

【選評】 今年の恵方向にむけ舟を操るお爺さんは、まだまだ頭も腕もしっかりしていて安心して任せられる。

鶴髪の声高らかや初田打

鍋倉 静雄（大関）

【選評】 髪はすでに真白ながら、その話声は元気いっぱい。年初めからの農作業もはつらつとしている。

海吠ゆる焔地を這ふ浜どんど

菅原 恵子（岩船横新町）

【選評】 獣のような荒海の雄呼び。そして地を這うどんどの火。素晴らしい民間伝承を格調高くまとめた。

引く顎の美しき乙女や弓始

小竹 則義（羽黒町）

【選評】 顎を引き的美しき乙女や弓、弓弦を引きしぼる若い女性の美しき、その顔や姿勢には日本女性の真の美がある。

川柳

「新春雑詠」

川村雄一・選

特選

兎跳ぶくらのいの森は守らねば

稲垣 ひな子（緑町二丁目）

【選評】 熊や猿などの出没に戦戦恐恐とする人間、元はと言えば人間が彼等の生きる場を奪ったからと暗に人間に忠告を促すとともに、「兎追いしかの山、小鮒釣りしかの川：」のような自然を取り戻そうと呼びかけている。

佳作

「今年こそ」意気込み抱いて寝正月

平山 健（飯野二丁目）

【選評】 「今年こそは」の意気込みもついいつもの習慣に流されてしまう人の弱さを詠んでいる。

歌舞伎座の今年のおせち海老がない

増田 清（羽黒町）

【選評】 所謂、海老蔵事件を詠み、歌舞伎界に猛省を促している。

お年玉貰う身となり孫達に

貝沼 ユキ（堀野）

【選評】 お年玉を上げる側から貰う側への逆転、主客転倒の現実を詠んでいて面白い。

八十五なおこれからの年が明け

佐藤 千エ（加賀町）

【選評】 85歳になってもなお、これからという意気込みに敬意を表したい。

市・県民税、所得税の申告が始まります

今年も市・県民税の申告、所得税の確定申告の時期となりました。申告期間は**2月16日(水)～3月15日(火)**です。

申告相談会場は、大変込み合いますので、スムーズな申告が行えるように事前に必要書類を整理して、申告にお出でください。

また、六斎市(2と7の付く日)の日の午前中は、本庁舎の駐車場が込み合いますので、来庁時間を調整するなど、ご協力をお願いします。

市・県民税の申告

市では、今年度の市・県民税の課税状況などを参考にして、申告が必要であると思われる人に、市・県民税申告書を送付しています。

5ページ(市・県民税の申告が必要の人)を参考にして、申告が必要で用紙が届かない人は、税務課までご連絡ください。

所得税の申告

●申告が必要な人

①事業所得(営業、農業)や不動産所得などがある人で、昨年中の所

得金額の合計額が、基礎控除その他の所得控除の合計額を超える人
②土地や建物などの売却による所得がある人

③昨年中の給与収入額が2000万円を超える人

④給与所得のほかに、20万円を超える所得(配当、家賃など)がある人

⑤給与を2か所以上から受けていて、年末調整されなかった給与の収入金額とその他の所得金額の合計額が20万円を超える人

(ただし、給与収入のみで、すべての給与の収入金額から社会保険料控除など一定の所得控除を差し引いた金額が150万円以下の人)は、申告する必要はありません

●所得税の還付が受けられる人

※ただし、源泉徴収税額がある場合に限りです

①給与所得者で、雑損控除、医療費控除、寄付金控除や住宅借入金等特別控除などを受けられることができる人

②年の途中で退職した後、再就職しなかった人で、年末調整を受けなかった人

③所得が少ない人で、配当所得や原稿料などがある人

④公的年金などの受給者で、基礎控除にその他の所得控除を追加した合計額が、所得金額の合計額を超える人

還付を受けられる人は、2月1日(火)～3日(木)の還付申告相談会を利用できます。

農業所得の申告について

1 生産組織にかかわる收支の計上

①法人組織に農地を提供している場合、法人が農業経営者になるため、構成員個人の農業所得はありません。法人からの受取金は、次のように区分して申告してください。

なお、法人に提供した農地以外に自ら耕作した農地の収入は、個人の農業所得になります
・地代、小作料：不動産所得
・作業賃金：給与所得
・作業委託料、機械貸付料：農業所得

・従事分量配当：農業所得
※ただし、法人が組合員に給与を支給しているときは、配当所得になります

②任意組織に農地を提供した場合、組織の収入や経費は構成員で分配し、各個人の農業所得の収入や経費に計上します。

また、構成員の作業賃金は農業所得の雑所得になります。
ただし、農業をしていないときは、給与所得になりますので、ご注意ください。

2 小作料収入は不動産所得

農地を小作に出し、小作料収入がある場合は、農業所得と分離して、不動産所得としての申告が必要になります。

小作料を飯米などの現物でもらっているときは、現金に換算して計算します。

所得税の確定申告書は自分で作成

●所得税の確定申告の手引きで作成
税務署や市税務課、各支所民生活課に用意してあります。この手続きの説明や計算欄に沿って記入していくと申告書を作成することができます。

申告に必要な書類は、1月15日号の市報おらかみの15ページをご覧ください。

扶養控除を受ける場合は所得の確認を

扶養控除を受けることができる扶養控除対象者の所得（収入）条件は次のとおりです。

給与のみの場合	平成22年中の給与収入が103万円以下
年金のみの場合	昭和21年1月1日以前に生まれた人は、平成22年中の年金収入が158万円以下 昭和21年1月2日以降に生まれた人は、平成22年中の年金収入が108万円以下
上記以外の人	平成22年中の所得が38万円以下

※ただし、青色事業専従者給与の支払いを受ける人および白色申告者の事業専従者に該当する人を扶養控除の対象とすることはできません

1人の人を2人で扶養控除の対象とする事例や、収入（所得）が超過しているにもかかわらず扶養控除の対象とする事例が見受けられます。後日、更正（修正）の対象になりますので再確認してください。

また、夫と離婚した後に再婚していない女性で、扶養親族となる子がいない人は、寡婦控除を受けることができませんのでご注意ください。

65歳以上の寝たきり老人などの「障害者控除」について

障害者手帳を持っていなくても、介護保険の要介護認定者など、身体または精神に障がいのある65歳以上で障害者手帳の受給者と同程度と認められた人は、障害者控除が受けられます。

市では、申請した人に実態調査を行い、該当した場合に「障害者控除認定書」を交付します。ご本人、または扶養者が、所得税の確定申告などの際に「障害者控除」を受ける場合には、この認定書の提示、またはコピーの添付が必要です。

交付された認定書は、障害事由が変更または消滅するまで有効ですので、大切に保管してください。

■申請・問い合わせ 介護高齢課高齢福祉係 ☎53-2111(内線365) または各支所地域福祉課介護保険係

税理士事務所の還付申告無料相談

と き 2月8日(火)～10日(木) 午前10時～午後4時

ところ 下記の各税理士事務所

対象 年金所得者や給与所得者で医療費控除を受ける人、年の途中で退職または就職した人など

申し込み 事前に税理士事務所へ電話連絡の上、お出かけください。

●2月8日(火)

穴戸由喜夫 税理士事務所 (岩船横新町2番2号) ☎56-7708

瀬賀 良 税理士事務所 (福田349番地) ☎66-5128

伊藤三五郎 税理士事務所 (関川村下関12番地2) ☎64-1486

●2月9日(水)

鈴木 信嘉 税理士事務所 (羽黒口10番31号) ☎52-3326

村山 誠 税理士事務所 (山居町二丁目5番26号) ☎53-2620

金子 謙 税理士事務所 (堀片3番29号) ☎53-2218

●2月10日(木)

種部 義秋 税理士事務所 (上片町2番22号) ☎53-0366

野本 恒夫 税理士事務所 (小町4番8号) ☎53-7775

税に関する無料相談

2月23日は税理士記念日です。これに合わせ、税理士事務所では「税に関する無料相談」を行います。還付申告以外の相談(不動産所得や相続税など)も受け付けますので、ぜひご利用ください。

と き 2月23日(水)

午前10時～午後4時

ところ 左記の各税理士事務所

税理士の資格がない人は、他人の求めに応じて税理士業務(税務代理、税務書類の作成、税務相談など)を行うと罰せられます。

税の相談や税務書類の作成を依頼するときは、正規の資格を持っている税理士にお願いしましょう。

高齢者を中心に、「未公開株」などの投資取引に関するトラブルが全国で多数発生しています。その悪質な手口は複数の業者が登場するなど巧妙化しているため、ご注意ください。

相談事例

①近日に上場するという会社から電話で、「必ず上場する」、「必ずもうかります」と説明され、未公開株を購入した。ところが、上場する頃になってもその会社から連絡がなかったので、自分から電話をかけたが連絡が取れなくなりました。

②数年前に未公開株を購入したことがある。最近、投資会社と名乗るところから電話があり、「過去に購入した株を買い取って被害を回復してあげる。ただし手数料が必要です。」と言われた。信用できるだろうか。



- 未公開株とは証券取引所に上場されていない株のことをいい、新規上場されると初値が購入時より高くなる場合があります。株を販売できるのは金融庁に登録した証券会社などや株を発行している会社だけです。しかし、相談事例のように発行会社が上場しないばかりか、行方不明になるケースもあります。
- 金融庁などの公的機関や金融庁に登録している証券会社をかたり、電話をかけ、未公開株や社債などを買わせる悪質な手口もあります。

ひとこと
 アドバイス



- 過去に未公開株などを購入した人を狙って、しつこく勧誘してきたり、「被害回復」をうたってくる業者もいます。「必ずもうかる」「被害を回復できる」などと説明されてもきっぱり断りましょう。
- 一人で悩まずに、家族や下記窓口、警察、金融庁、財務局などの公的機関に相談しましょう
 被害に遭った人の中には、被害に遭ったことを恥ずかしく思い、また「家族など周囲の人には迷惑をかけたくない」、「だまされた自分が悪い」と自らを責め、ひとりで悩み、さらに被害に遭う事例も多くあります。
- 消費者トラブルを防ぐには家族や周囲の皆さんの見守りが大切です。
 被害に遭った高齢者を、次々と狙う悪質業者がいます。消費者トラブルをくい止めるためには、家族や高齢者と日常的に接している身近な人が変化に気づくことが重要です
- 金融庁ホームページで公開している「未公開株等の被害にあわないためのガイドブック」を参考にしてください。

<http://www.fsa.go.jp/common/about/pamphlet/mikoukaikabu.pdf>

- 「おかしいなあ」、「困った」と思ったときは下記までご相談ください。

村上市消費生活センター	☎53-2111 (内線287)、FAX52-1884	
荒川支所市民生活課	☎62-3101 (内線115)	朝日支所市民生活課 ☎72-6885
神林支所市民生活課	☎66-6111 (有線5022)	山北支所市民生活課 ☎77-3112
消費者ホットライン (土・日曜日)	☎0570-064-370	※PHS、IP電話などからは利用できません

村上市観光キャラクターを募集します

村上市のイベントや観光キャンペーンなどで活躍してくれる、キャラクターのデザインと愛称を全国から募集します。たくさんのご応募をお待ちしています。

- 応募点数 応募1点につき1作品とします。1人何点でも応募できます。
- 懸賞 ・最優秀賞1点 5万円(高校生以下は相当の図書カード)
 ・優秀賞数点 3,000円相当の村上市の特産品詰め合わせ
- 応募方法 ・A4サイズの白紙を縦方向に使用し、表面にキャラクターの全身の正面、横面を描き、「村上市観光キャラクター作品」と明記し、裏面には次の事項を明記する
- ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤職業または学校名・学年 ⑥性別
 ⑦年齢(2011年3月15日現在) ⑧キャラクターの説明 ⑨キャラクターの愛称
 ⑩愛称の説明
- ・手書き、またはデジタルデザインとする
 ・1枚につき1作品とし、提出は郵送、または持参とする(メールやファクシミリの送付は不可)



応募締め切り日 3月15日(火) ※当日消印有効

その他 応募規定や選考方法など詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。

●問い合わせ 日東道供用開始に伴う観光振興協議会、さいたま市村上フェア実行委員会
 事務局 商工観光課観光企画係 ☎53-2111 (内線351、352)

なるほど健康



免疫力を高める食生活を

県立坂町病院 栄養課 加藤つくし

去年は暑く長い夏が終わると、あっという間に冬がやってきました。異常気候は私たちの免疫力を低下させ、病気になるやすくなります。

そんな中、病気に負けない体をつくるために、免疫力を高める食べ物を積極的にとりましょう。

■免疫力を高める食品と栄養素

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品

(たんぱく質)

たんぱく質は細胞や、免疫物質をつくる成分の一つです。免疫の働きを維持し免疫力を高める働きがあります

緑茶、ココア、赤ワイン

(ポリフェノール)

抗酸化物質であるポリフェノールは、活性酸素に結びつき、体から取り除くほか、白血球の働きを高めます。

かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう

(β-カロテン)

緑黄色野菜に含まれるβ-カロテン

は、細菌やウイルスを殺すマクロファージを増やし、菌の攻撃の仕方を記憶するリンパ球の機能を高めます。

きのこ類(β-グルカゴン)

β-グルカゴンはマクロファージを刺激して免疫力を強化します。

ヨーグルト、納豆、漬物、味噌、醤油

(乳酸菌)

腸内環境を整えることで抗体が作られ、免疫力が高まります。善玉菌であるビフィズス菌を始め乳酸菌は、悪玉菌のウエルシユ菌や大腸菌を抑えてくれます。

野菜、いも、豆、果物(食物繊維)

腸内の有害物質を排出して、腸内をきれいにし、善玉菌が増えます。

■バランスの良い食事を

主食+主菜+副菜をそろえて食べましょう。

これらの食品をただ大量に食べても意味がありません。大切なのは、まんべんなくいろいろなものを食べることに良いものを食べても偏ってはいけません。逆効果です。

日ごろからバランスの良い食事を心がけ、その上で効果の高い食材を意識することが、病気に強い体をつくる近道です。

交通災害共済に

加入しましょう！



交通災害共済とは？

会員が交通事故に遭われた場合に、見舞金を支給する県内の全市町村で運営する県民相互救済の制度です。

自転車での自損事故も見舞金の対象となります。

どなたでも加入できます

市内に居住している人とその家族。県内外に単身赴任している人や学生も加入できます。赤ちゃんから高齢者まで、どなたでも加入できます。

会費や見舞金額は？

会費は一人年額500円。交通災害に遭われた場合、3万円～150万円の見舞金が支給されます。
(請求は実治療日数7日以上からです)

共済期間は？

平成23年4月1日から平成24年3月31日までです。4月以降の

お申し込みは、その翌日から平成24年3月31日までとなります。

申し込み方法

2月中旬に加入申込書とパンフレットを配布します。一人当たり500円の会費と一緒に市内金融機関、町内会など、または左記の市役所窓口でお申し込みください。また、配布時期および取りまとめ方法などは、各地区、各集落で異なる場合がありますので、不明な場合はお問い合わせください。

●問い合わせ

市民課生活人権室
☎53・2111 (内線286)
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

タイガーマスクから 寄付をいただきました

1月12日(水)、市役所本庁舎2階にある市政提案箱の中に市長あての茶封筒が入っていました。裏面には「三面のイヨボヤ タイガーマスクより」とあり、中には現金10万円と、「昨今話題になっているタイガーマスクの件につき、当市におかれましても恵まれない児童さんがおられると推察いたします、些少ではありますが市長さんのご判断にてお使い下さい。三面のイヨボヤ伊達直人より」などと書かれた文章が添えられていました。

市では、寄付金の使途を協議した結果、現在、167人の障がい児の福祉活動を行っている「村上市手をつなぐ育成会」に1月17日(月)にお渡ししました。

育成会では、子どもたちに喜んでもらえるような使い方を考えたいとのことでした。



手をつなぐ育成会が障がい児のために使わせていただきます

市と民間事業者が協働で

「暮らしの便利帳」を発行します

市では、行政サービス情報と地域に関する情報を一冊にまとめた地域情報紙「村上市暮らしの便利帳」を、民間事業者(株式会社サイネックス)と協働で6月に発行する予定です。

この便利帳は、全世帯に配布し、保存版として広く市民の皆さんに長期にわたって利用していただくものです。

また、便利帳は従来の行政情報に加え、医療機関などの地域の情報や事業者の広告を掲載した実用性の高いものとなります。広告募集は、株式会社サイネックスが行います。

広告の申し込みや、広告に関する問い合わせについては、同社に直接連絡してください。

また、2月中旬以降、同社の担当者が各事業所に広告掲載のお願いに伺いますので、あらかじめご了承ください。

●広告に関する問い合わせ、申し込み

株式会社サイネックス新潟支店

☎025-243-5673

●便利帳の発行に関する問い合わせ

政策推進課広報広聴係 ☎53-2111 (内線335)

第56回 村上市

元旦マラソン大会



今年の元旦マラソン大会の参加者は、県内外から1,456人。当日は、時折日が差す天候となり、参加者は新年への想いを胸にゴール目指して城下町を力走していました。

大会結果

※申込時に市内に住所があった入賞者(氏名上の数字は順位)を部門ごとに掲載しています。小学生の種目は10位以内、中学生以上は8位以内です。敬称略

- 1 kmペアマラソン
 - 1 15組参加
- 2 kmペアマラソン
 - 1 03組参加
- 2 km男子小学生低学年
 - 4 長谷川 輝(松原町四丁目)
 - 5 菅原 拓末(緑町四丁目)
 - 6 富樫 風八(早稲田)
 - 7 池田 健汰(門前)
 - 9 辻 椋大(早稲田)
 - 10 脇川 凱(南町二丁目)
- 2 km女子小学生低学年
 - 1 瀬賀 美咲(日下)
 - 5 大西 奈津子(山居町二丁目)
 - 7 神田 さくら(山居町一丁目)
 - 8 丸山 美幸(瀬波温泉二丁目)
 - 9 栗山ひより(瀬波温泉二丁目)
 - 10 石田 理奈(牛屋)
- 3 km男子小学生高学年
 - 3 小田 祐樹(山辺里)
- 3 km女子小学生高学年
 - 2 近藤 真咲(坂町)
 - 4 新田 菜々実(高根)
 - 5 伊藤 響(松原町一丁目)
 - 6 川村 満里乃(鍛冶町)
 - 8 近 彩乃(山田)
- 3 km男子中学生
 - 1 八藤後 弘毅(上助沢)
 - 3 小野 翔馬(牧目)
- 3 km女子中学生
 - 2 藤田 明日香(山居町一丁目)
 - 3 山脇 悠(松原町四丁目)
 - 5 斎藤 綾香(肴町)
- 3 km女子高校生以上
 - 5 菅原 律子(緑町四丁目)
 - 6 佐藤 明日佳(山居町一丁目)
 - 7 中澤 陽子(二之町)
 - 8 鈴木 真貴子(飯野三丁目)
- 3 km男子50歳以上
 - 5 斎藤 忍(岩沢)
- 5 km男子中学生
 - 1 近 健人(山田)
 - 3 本間 拓良(小出)
 - 5 三須 陽一郎(宿田)
 - 8 鈴木 雅(中原)
- 5 km男子29歳以下
 - 2 富樫 竜太(早稲田)
 - 3 磯部 朝日(岩船駅前)
 - 6 阿部 裕也(宿田)
 - 8 樋渡 祥(浜新田)
- 5 km男子30歳〜39歳
 - 5 鈴木 純(高根)
- 5 km男子40歳〜49歳
 - 1 竹内 節夫(小口川)
 - 6 佐藤 鶴英(新町)
 - 8 宇鉄 広一(北大平)
- 5 km男子50歳〜59歳
 - 3 佐藤 敬一(藤沢)
- 5 km男子60歳以上
 - 3 木村 晴夫(瀬波中町)
- 5 km女子39歳以下
 - 8 小池 知恵蔵(葛籠山)
 - 1 加藤 恵梨香(川部)
 - 3 小田 恵子(岩船上浜町)
 - 6 竹内 智子(小口川)
 - 8 江口 恭子(府屋)
- 5 km女子40歳以上
 - 4 鈴木 信子(長政)
 - 6 渡辺 七子(切田)
- 10 km男子29歳以下
 - 1 太田 達之(檜原)
 - 3 鈴木 貴人(指合)
 - 4 相馬 一生(早稲田)
 - 5 山田 丈(坂町)
 - 6 石田 溪介(片町)
 - 7 大倉 慎(岩船駅前)
 - 8 斎藤 瑞生(岩沢)
- 10 km男子50歳〜59歳
 - 3 斎藤 正幸(藤沢)
 - 5 長谷川 伸次(二之町)
 - 6 小林 富二夫(天欠)
- 10 km男子60歳以上
 - 2 田中 克幸(山居町一丁目)
 - 3 遠山 喜久夫(宿田)
- 10 km女子39歳以下
 - 7 今井 友美子(八日市)

全国高等学校駅伝にも出場した桜ヶ丘高校の選手たちがリード



10km男子先頭グループ



伝統をいつまでも

12月12日(日)、塩野町集落で250年以上の歴史のある市無形民族文化財塩野町オサトサマ」が行われました。関根節が歌われる中、顔に墨や赤い絵の具で化粧をし、女性用の派手なじゅばんを身に着けた男性が、仲人の案内で重さ約400キログラムもある巨大なしめ縄と酒樽を担ぎながら集落の中を練り歩き、無事、熊野神社に奉納し、山の神に豊作を祈願しました。



※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

12月17日(金)、今年8回目となる高坪大学の学習会が荒川地区公民館で開催され、奨励証伝達式が行われました。いきいき県民カレッジに登録されている講座を受講すると、その受講時間に応じて単位が修得でき、県知事から奨励証が交付されます。今回高坪大学からは、400単位受講の日本海賞を3人が受賞したほか、越佐賞、朱鷺賞、雪椿賞、チューリップ賞の各賞で大勢の受講者が受賞しました。高坪大学の小川学長は「私たちの学習で大切なことは、休まないことです」とあいさつ。休まず受講して表彰を受けた皆さん、おめでとうございます。この後は、映画鑑賞や踊り、カラオケで、楽しみながらの学習会となりました。



休まないことが大切



妖怪村を守れ！
地球を守れ！

12月18日(土)、市総合文化会館で、森の劇場スピカの協力を得て、市内の小生から60歳代までのミュージカルに興味のある15人のメンバーが集まり『妖怪村は大騒ぎ』を公演しました。春から、声の出し方や体全体で自分の気持ちを表現することなどを練習してきたメンバーは舞台だけでなく、会場全体を駆け回り、環境保護を訴えています。



まらがわ

クリスマスとお正月、
どちらが美味しかったか
な？



荒川地区の地域子ども教室では12月19日(日)、クリスマスとお正月を楽しむ会を開催して、年の瀬の一日をたっぷりと楽しみました。

はじめは班に分かれてのクリスマスケーキ作り。お母さんたちに手伝ってもらいながら、丁寧に生クリームを塗りました。上手にできた班は、「すごくおいしそうにできた」と大喜びでした。その後はもちつき大会でお正月気分を満喫。今度はお父さんたちにも登場してもらい、「一緒に杵と臼で餅つきをしましょう」。

お待ちかねの昼食会では、満面の笑みで「おいしい」とお餅に舌鼓。サンタさんからプレゼントをもらったり、ゲームをしたりと、少し早めのクリスマスとお正月を楽しんでいました。



まらがわ

第27回山北地域交流 バドミントン大会

バドミントンを通して世代を超えた交流を目的に1月9日(日)、山北総合体育館を会場に山北地域交流バドミントン大会が開催されました。

経験者はAクラス、初心者にはBクラスに分かれ、参加者47人によるダブルス戦が繰り広げられました。小学生から社会人まで、一つのシャトルを追いかけ、コートいっぱい躍動し、すがすがしい笑顔をみせていました。

お昼には豚汁が振る舞われ、疲れた体に染みわたり、ほっとしたところで、自然と会話が弾み、より交流が深められたようでした。



まらがわ

決意を新たに



1月9日(日)、まいづる公園内の藤井家住宅で、昔の三元服にならって、決意を新たにする「立志式」が行われました。元服とは奈良時代以降、成人を示すものとして行われる儀式で、数えて15歳になる男子が行いますが、この日は女子も含めた市内の小・中学生6人が参加。

儀式では、正装である着物を羽織った一人ひとりの頭におしやぎり会館の松山勝彦館長から、成人の証である烏帽子をかぶせてもらいました。その後、短冊に「新たな決意」となる目標を書き込みました。

参加した五十嵐尚哉くん(加賀町)は、「高価な着物を着てうれしい」と感想を話していました。



まらがわ

今年の安全を願って： 放水始め！

新春恒例の村上市消防出初式が、1月9日(日)教育情報センターを会場に行われました。

出初式は、災害によって市民の財産や尊い生命が失われることのないように願って行われています。

今年、雪の降る中で祝賀放水が行われましたが、集まった消防関係者はきびきびと放水していました。



消防団員を募集しています

村上市消防団では、特に青壮年層の入団者の増加を目指して、男女を問わず地域の防災活動にご協力くださる新入団員を募集しています。あなたも消防団に参加して、自分のまちをみんなとしっかりと守りませんか。

問い合わせ 総務課防災係
☎53・2111 内線316、317

または各支所地域振興課総務防災係



新春囲碁将棋大会



1月10日(祝)、神林農村環境改善センターを会場に恒例の新春囲碁将棋大会が行われ、囲碁の部7人、将棋の部22人が参加し、盤上で熱戦を繰り広げました。入賞者は次のとおりです。

【囲碁の部】

- 第1位 鈴木 民夫(小口川)
- 第2位 島田 健(山居町二丁目)
- 第3位 佐藤 勇作(小出)

【将棋の部】

- 第1位 三浦 久美男(瀬波温泉二丁目)
 - 第2位 五十嵐 繁春(葛籠山)
 - 第3位 伊藤 昌義(岩船駅前)
- 富樫 秀雄(岩船北浜町)



体験から芽生えたもの 総合的な学習全校発表会

山北中学校の生徒が体験を通して学んだことについてまとめた結果を発表する「総合的な学習全校発表会」が1月13日(木)に山北中学校で開催されました。

いろいろな職業、職場に訪問し、生徒が体験したことを、写真などを使い分かりやすく説明しました。

福祉施設を訪れた生徒は、体験の前はどう接していいか分からず不安だったが、施設利用者の「ありがと」の言葉にうれしさややりがいを覚えたとのこと。

今回の体験を通して、自分の将来や仕事について考えることで、生徒たちには新たな目標が芽生えたようです。



元服のお祝い 「勝木集落の夜こもり」



1月15日(土)、宮堅八幡宮で勝木集落の勝和会主催による「夜こもり」が行われました。

昔の元服にあたる15歳をお祝いするこの催し。以前は成人の日の前日に八幡宮に登り、翌朝下りてきたことから「夜こもり」と呼ばれているそうです。

この日は勝木集落で15歳を迎えた横瀬竜未さん、前田飛翔さんが八幡宮に登り、元服の神事が行われ、昔でいう大人の仲間入りをしました。

無事神事を終えた二人は「自分たちのためにお祝いしてもらい、うれしい。これから期待に応えられるよう頑張りたい」と話しました。



スポーツ少年団 新春体力測定会

1月16日(日)、神林総合体育館アリーナを会場に新春スポーツ少年団体力測定会が行われ、神林スポーツ少年団に所属している児童と保護者67人が参加して、13種目の体力測定にチャレンジしました。

当日は、新潟医療福祉大学の学生6人がスタッフとして応援に駆け付け、児童はグループに別れて垂直跳びやバランスポードなどに挑戦し、自分の体力がどれくらいなのか、友達と測定結果を見せ合っていました。

最後は、参加者全員で「てっぴんダンス」を踊り、測定会は終了となりました。





認知症

～認知症の人を地域で支える～

その10



〈認知症サポーターの役割〉

地域の方のちょっとした声かけや手助け、温かく見守る姿勢がその人の暮らしを豊かにします。

現在、地域包括支援センターでは、認知症の人を地域で支える仕組みづくりの一環として「認知症サポーター養成講座」を各町内や団体などを対象に実施しています。認知症になっても安心して地域で生活できることを目的に、認知症を他人事とせず、正しい知識と接し方を学ぶ人が増えることは、地域で介護する力を押し上げる原動力となります。

誰でも自分や家族が認知症になる可能性があります。認知症サポーターとなり、自分だったらどう対応されたらうれしいか・安心するかを考えてみるのが、認知症の人の暮らしを支える一歩となります。

例えば、「今すぐ具体的な援助はできないが、近所の人困っていたら一声かけてみよう」と心に決めるだけでも大きな一歩です。また、認知症の人の家族には「近所に迷惑をかけているのでは」という思いがありますので、「大変ですね。お互いさまですから、お気づかないく」といった一言やねぎらいの言葉をかけることで、家族の気持ちを楽にすることができます。

今回は、「認知症予防についての考え方」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】

- ◆ 歌集 荒磯路 (森脇正基)
- ◆ 佳代のキッチン (原宏一)
- ◆ 迷子石 (梶よう子)
- ◆ キッド (木内一裕)
- ◆ 烙印 (天野節子)
- ◆ ベニシアのハーブ便り (ベニシア・スタンリー・スミス)
- すずちゃんと魔女のババ (柏葉幸子)
- あかちゃんがやってくる (ヘレン・オクセンバリー)
- いそっぶのおはなし (降矢なな)

◆…一般書
○…児童書

特別休館のお知らせ

蔵書点検のため、図書館・室は次の日程で休館します。

2月16日(水)	神林図書室
2月17日(木)・18日(金)	荒川図書室
2月22日(火)～25日(金)	中央図書館
3月2日(水)・3日(木)	山北図書室
3月2日(水)～4日(金)	朝日図書館

図書館職員のおすすめ本

世界で一番美しい元素図鑑

美しい標本とよく目にするもので元素を紹介。普段なじみのない元素も身近に感じられます。



雑誌付録プレゼント

中央図書館にある雑誌の付録を抽選でプレゼントします。

応募期間 2月5日(土)～20日(日)

応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、中央図書館か、移動図書館車にお持ちください。対象品、応募用紙は「図書館通信」2月号に掲載しています。応募は1人1点までです。

※「図書館通信」は市内各図書館(室)、移動図書館車で配布しています。図書館のホームページでダウンロードもできます

☆期間中は、中央図書館で対象品を展示しています。

発表 2月末以降、ご本人へ連絡します。

※応募により預かった個人情報をご本人への連絡のみに使用し、連絡後は廃棄します

こども歯は！保健師です

むし歯とおやつ

■子どものむし歯の状況

新潟県の12歳児は、平成20年度のむし歯調査で全国一むし歯が少なく、村上市は県平均より少ないという結果が出ました。しかし、3歳児や5歳児の調査結果は、県平均と比較して良くありません。

■なぜむし歯になるの？

歯の表面には「歯垢」があり、その中にいる細菌は、食べ物のかすを食べて酸を作り出します。この酸によって歯が溶かされてむし歯になります。むし歯になりやすい歯の質の人もありますが、どんな人でも日々の注意によってむし歯を予防することはできます。

■むし歯とおやつ

子どもはたくさんエネルギーが必要のため、1日9回の食事だけでは不十分です。それを補うのが「おやつ」ですが、健診で話を聞くと、おやつにお菓子を多く食べるとむし歯が多いという印象があります。

■おやつの適正量・回数とは？

お菓子は糖分や塩分、カロリーが多いため、食べる量や回数に気を付けてください。

適正量は1〜2歳で1000〜1500kcal、3歳以上で1500〜2000kcalです。

回数が多くなると、口の中に食べ物が入っていることが多くなり、むし歯になりやすくなります。目安として次の食事との間が2時間以上空くようにおやつを摂ってください。

■おやつを食べたら「お口をきれいに」
お菓子が大好きでやめられないという子どもも多いと思います。しかし、お子さんをおし歯にはさせたくないという気持ちは皆さんお持ちでしょう。

もし、お菓子の量や回数が守れないようでしたら、食べた後に糖分の入っていないお茶や水分を摂るのはいいかたでしょう。皆さん一人ひとりがおやつの食べ方に注意して子どものおし歯を減らしましょう。

3月号では、むし歯の少ない5歳児の紹介と併せて、歯の健康を保つ方法を紹介しますので、ぜひご覧ください。

●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医療係

食育だよりの

山北地区は自然に囲まれ、そこで暮らす子どもたちは、常に新鮮でおいしい野菜や魚などの食材を食べられる環境の中で育っています。そのため、山北おそろ保育園の子どもたちは「食べる」という事に対して大変興味、関心を持っています。

そのため、当園ではさまざまな食育の取り組みを行っています。春には、保護者を対象に保育園の給食を体験する試食会を行い、具の切り方、味付けなど家庭との違いを実感していただきました。

夏には、年長児に包丁の使い方を教え、友達と協力して行う夕食作りを体験させて、自分で調理する満足感、充実感が得られるように指導しました。

秋には、保護者に郷土料理を取り入れたお弁当を作ってもらい、皆で楽しく食べることで、子どもたちの好き嫌いを減らし、郷土料理に親しめるよう食育を進めています。



ほかにも、食べ物と健康を併せて意識させるために、プランターでの植物栽培を行ったり、赤・黄・緑の食物分類表を保育室に貼ったりしています。朝食や夕食を食べず、甘いものだけ食べる食生活では、脳が栄養失調状態になる事を教えたり、バランスの取れた給食メニューやパネルシアターを通じて、具材はどんなものがあるのか、どんな働きがあるのかを学んだりしています。給食などには「おいしいね」と語り合いながら楽しく食事をしています。

これからは、さらに、家庭と協力しながら、食卓という場によって得られる「心の栄養」はとても大切なものであることも伝えていきたいと思っています。

●問い合わせ

保健医療課予防医療係
☎53・2111（内線265）

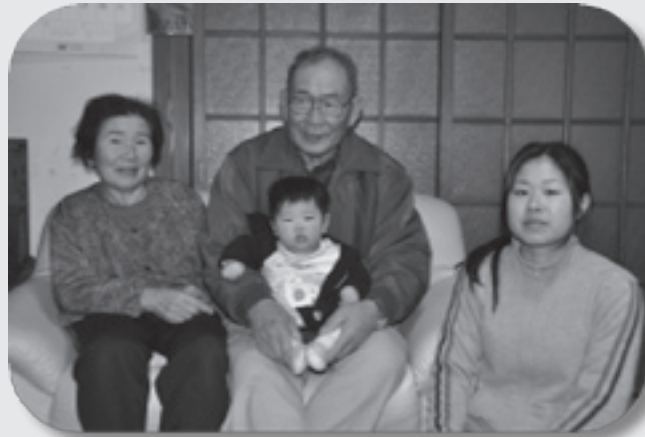
今回は、
山北地区です



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。

いつも元気いっぱい
のわが家のアイドルあ
やちゃんは、1月で1
歳の誕生日を迎えまし
た。毎日一つづつでき
ることが増えて、みな
なはいつも楽しみにし
ています。

これからも元気にす
くすく育てください
ね。



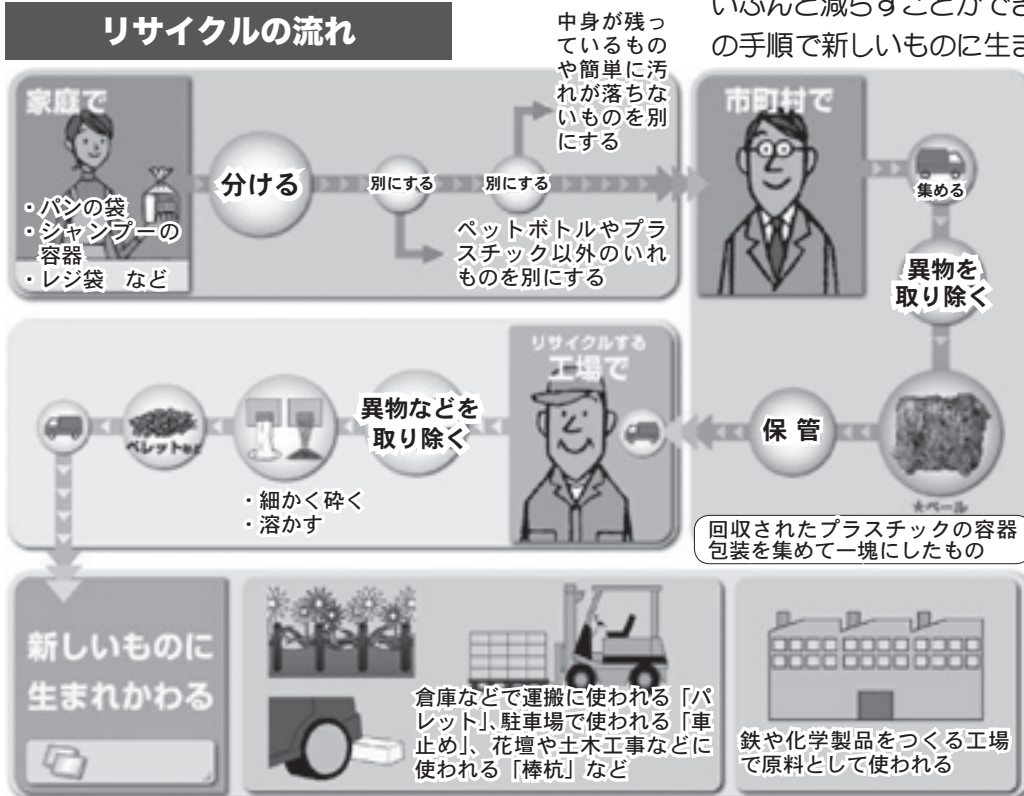
平方
美喜さん (母)
綾ちゃん (1歳)
幸栄さん
智恵子さん

はじめよう Ecoエコカッコeくらし

Vol.11 「プラスチック製容器包装のリサイクル」

家庭から出るごみの約25%が、「プラスチック製容器包装 (プラ)」だといわれています。正しく分別しリサイクルすることで、焼却処分しているごみをずいぶん減らすことができます。収集したプラは、次の手順で新しいものに生まれかわっています。

リサイクルの流れ



リサイクルした製品の例



パレット



車止め

出典
「日本容器包装リサイクル協会HP」

○おたんじょう

氏名(ふりがな)	届出人	町内会名または住所	氏名(ふりがな)	届出人	町内会名または住所
村上地区			荒川地区		
実来(みく)	松本和宏	緑町三丁目	啓太(けいた)	鈴木木良	坂町
結芽(ゆめ)	五十嵐雅紀	山居町一丁目	琴未(ことみ)	井上政和	大津
琉珂(るか)	小田田和一	浜新田	康成(こうせい)	横田政弘	金屋
絢香(あやか)	小天笠田藤垣	山居町一丁目	朝日地区		
伊織(いおり)	小佐板青木	八日市	碧都(あおと)	富齋中今板	塩野町
絆樹(いぶき)	青木林	山居町一丁目	萌々花(ももか)	榎藤川直智	岩沢
健(たける)	美桜(みゆ)	山居町二丁目	皓貴(こうた)	齋藤幸達	朝日中野
優斗(ゆうと)	大晃(はるあき)	山居町二丁目	叶(かな)	今板幸達	朝日中野
ひより	心音(ここね)	山居町二丁目	麗愛(うるあ)	板垣木貝	黒田
健人(けんと)	琉樹(るぎ)	山居町二丁目	美優奈(みゆな)	鈴木須飯	大場沢
侑斗(ゆうと)	神林地区	山居町二丁目	芽苺(めい)	須飯沼	上野
	太洋(たいよう)	塩町	冬姫(ゆずぎ)		岩沢
		塩町	山北地区		
		塩町	葵(あおい)	本青	啓康
		塩町	唯華(ゆいか)	間木	悟一
		塩町			濱新保
		塩町			岩崎

●おくやみ

氏名	年齢	町内会名または住所	氏名	年齢	町内会名または住所	氏名	年齢	町内会名または住所
村上地区			荒川地区			朝日地区		
東海林 榮太郎	88	松山	中倉 清吉	83	吉浦	佐藤 トシイ	92	塩谷
須田 弘	58	飯野二丁目	内山 正作	90	岩船下浜町	田中 トキイ	86	宿田
高橋 一	97	早川	平渡 正	85	羽黒町	田中 トキイ	92	福田
井上 一	78	羽黒町	高橋 健一	88	羽前	鈴木 武雄	68	上助
井上 一	78	馬下	高宮 志津	83	大町	鈴木 芳松	98	上林
川内 一	85	馬下	宮本 芳政	103	杉原	齋藤 次男	86	岩船駅前
船山 完	96	袋	菅原 勲	87	岩船上大町	矢野 正	68	葛籠山
佐々木 三郎	90	久保多町	鈴木 リ	84	岩船中新町	朝日地区		
田村 博造	80	山辺里	荒川地区			長谷部 セン	90	小川
太田 博	97	早川	石井 良平	62	荒屋	園部 正春	91	関口
成田 育造	87	庄内町	小林 ヨシ	94	海老江	太田 トキイ	89	檜原
渡邊 井子	85	泉町	小野 重喜	58	坂町	田中 ツキエ	94	檜原
横井 木	75	久保多町	新遠 富代	61	金屋	石栗 純二	66	新屋
川村 一	100	飯野一丁目	大矢 トク	84	金屋	田中 純ノ	76	小川
鈴木 一	94	片町	近藤 キ	95	下鍛冶屋	佐藤 一夫	89	檜原
森 好重	88	羽黒町	近藤 隆	86	金屋	宮下 好雄	78	蒲萄
佐藤 ナハ	88	上町	小島 正人	79	金屋	貝沼 ヨシ	75	中原
鳥山 ナハ	104	羽黒町	須貝 秀夫	55	山口	山田 シゲ	85	関口
芹川 ナハ	87	山居町二丁目	菅沼 フナ	77	切田	小田 マサエ	82	大須戸
伊藤 二郎	80	松波町	富田 進	89	下鍛冶屋	山北地区		
小田 吉也	73	中川原団地	神林地区			森山 辰次郎	94	府屋学校町
船山 典	59	山辺里	中村 久雄	67	上助	田中 子典	52	府屋駅前通
佐藤 ト	95	安良町	佐藤 サク	92	牛屋	藤田 トク	78	勝木
伊藤 文雄	90	久保多町	鈴木 雅晴	94	上助	大齋 善作	88	下大蔵
楠田 文雄	63	肴町	田中 十四郎	89	松沢	藤本 庄吉	94	中継
松野 正一	72	塩町	小池 藤藏	82	葛籠山	齋藤 功	91	北黒川
渡邊 七	77	岩船岸見寺町	小林 又八	85	牛屋	本間 隆子	83	寝屋
中島 啓弘	88	岩船下浜町	小齋 藤子	76	塩谷	本間 隆子	66	桑川
小田 啓シ	90	岩船中新町	木村 シ	95	南田中	齋藤 トキエ	47	勝木
高橋 壽	89	新町				加藤 イマ子	99	下大鳥
成田 隆	78	新町					93	府屋

※12月11日から1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(1月1日現在) ()内は前月比

人口 32,513人(△35) 35,325人(△46) 計67,838人(△81) 世帯 22,814世帯(△8)

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。



トレーニングルーム



25メートルの温水プール

朝日きれい館

朝日きれい館は、市民の健康増進施設として、平成10年に開館しました。施設内には、トレーニングルームや、25メートルの温水プール、水着で入る気泡浴・サウナなどのほか、温泉入浴施設があります。

同館では、温泉入浴を楽しむ人や、トレーニング機器を利用した後の汗を流すために入浴する人、プールで水中歩行運動や遊泳・サウナを楽しむ人など、一人ひとりの目的に応じた利用ができません。

貸し水着がありますので、お試して1回券を購入して、施設全体を利用してみてはいかがでしょうか。健康づくりは思い立ったときからできます。皆さんのご利用をお待ちしています。

営業時間 午前10時～午後9時
 休館日 1月1日と12月31日、毎月最終月曜日。

※都合により、時間と休館日を変更する場合があります

●問い合わせ
 朝日きれい館 ☎60・2010



編集後記

▶今年の消防出初式は降雪の中での開催となりましたが、消防関係者のきびきびとした行動から「火事は絶対出さない」という意気込みが感じられる取材となりました。

▶建物火災の原因第1位は「コンロ」だそうです。原因には、コンロの故障などもありますが、火の消し忘れなどの不注意が多いようです。空気が乾燥する季節ですので、気を付けてご使用ください。☺

今月の表紙

1月13日(木)に村上南小学校で行われた書初大会の様子です。(写真は4年生)

1・2年生は硬筆、3年生以上の児童は毛筆での書き初めに挑戦しました。どの児童も真剣なまなざしでお手本を見ながら、取り組んでいました。

書き終えた児童は「画数の多い字は難しかった」と振り返り、中には最後の一笔に気合を入れすぎて、紙がやぶけてしまうなどのハプニングも見られました。

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

