

市報

あふれる笑顔のまち村上

Public  
Relations  
Murakami

# むらかみ

Mar 2023

3月

No. 180

## 陽光 春の兆し

### 主な内容

- ② | 引っ越しに伴う手続きはお早めに
- ⑤ | まちづくり元気マガジン
- ⑨ | 住宅リフォーム工事に補助金を交付します
- ⑪ | 3月は自殺対策強化月間です
- ⑳ | 私が輝く職場



# 住民異動届

問い合わせ 市民課市民年金室 ☎53-2111 (内線2222) 記事ID 0044706

学生や単身赴任している人でも、1年以上家族と違う場所で生活する場合は、実際に居住する住所地に住民登録する必要があります。住所を異動しても二十歳のつといななどは地元で参加できますが、異動手続きをしないと、適切な住民サービスが受けられなかったり、異動手続きの指導を受けたりすることがあります。

住所や世帯主が変わったときは、市民課または各支所地域振興課市民生活室、各連絡所の窓口で手続きをしてください。  
 ※連絡所では一部手続きができない場合があります。事前にご確認ください  
 ※各医療費助成受給者証(子ども医療など)をお持ちの方は、転出の際に返却が必要です

異動の種類	必要な届け出	届出期間	届け出に必要なもの
市外からの引っ越し	転入届	住み始めてから14日以内	①届け出人の本人確認書類(運転免許証など) ②転出証明書(転入時)
市内での引っ越し	転居届	(引っ越し後)	③国民健康保険や後期高齢者医療保険、介護保険などの保険証や医療費助成受給者証など(転居時、転出時、世帯主変更時)
市外への引っ越し	転出届	転出前	④マイナンバーカードまたは住基カード
世帯の代表者の変更	世帯主変更届	変更後14日以内	

引越シワンストップ  
サービスが利用できます

<例> 転出届の提出、転入届の来庁予約の場合

- ①マイナポータルで転出届および転入届の来庁予約を行う。  
いつでも手続きできるから便利!
- ②転出元の市区町村および転入先の市区町村で申請データの受付を行い、転入先の市区町村は来庁予約日までに各種届出書類を準備しておきます。
- ③転出元の市区町村へ出向く必要がなく、引越したらマイナンバーカード等を持って、転入先の市区町村窓口へ出向き、転入届及び関係する手続きを行う。  
いろんな書類に住所等を何回も書かなくて良いから時間も短縮できてうれしいね!
- ④手続き完了!

令和5年2月6日から、マイナポータルを通じたオンラインでの住所異動の手続きができるようになりました。転出届を提出できるほか、転入届の来庁日予約をすることで届け出に係る各種届出の記載が簡素化されますので、ぜひご活用ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

記事ID 0073106

# 国民年金

問い合わせ 市民課市民年金室 ☎53-2111 (内線2212) 記事ID 0051151

**国民年金の手続き(申請)が必要な場合**

- ・60歳前に会社を辞めたとき
- ・配偶者の扶養からはずれたとき(収入の増加や離婚、配偶者の退職など)
- ・海外に住所を異動する人が引き続き国民年金に加入を希望するとき
- ・海外から国内に住所を異動したとき
- ・60歳以上で任意加入を希望するとき

※手続き(申請)が遅れると年金の受給に影響する場合があります  
 ※経済的な理由から保険料を納めることが困難な場合は、申請により保険料が免除される制度がありますので、ご相談ください  
 ※学生は申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」がありますので、ご相談ください

## 延長窓口のお知らせ

**【本庁市民課】**  
毎週火・木曜日 午後5時15分～7時  
**【各支所地域振興課】**  
第2・4木曜日 午後5時15分～7時



**業務内容**  
住民票や戸籍の届出や証明書の発行、国民年金の手続き、印鑑登録の手続き、パスポートの申請・交付、マイナンバーの各種手続き、自動車の臨時運行許可(本庁・山北支所のみ)  
 ※延長窓口では、市民課以外の手続きはできません  
 ※本庁で行っている休日窓口では住民異動届の手続きはできません

# 引っ越しに伴う手続きはお早めに

3月は、進学や就職、転勤などで引っ越しが多くなる季節です。住所を変更する場合、さまざまな手続きが必要になりますので、お近くの窓口で忘れずに手続きをしてください。

なお、月末になると窓口が大変込み合います。早めの手続きをお願いします。



# 国民健康保険

問い合わせ 保健医療課国保室 ☎53-2111 (内線2411~2413) 記事ID 0044706

就職や退職などで健康保険の切り替えが必要な人は、忘れずに手続きをしてください。

## 脱退の手続きが必要な場合

- ・職場の健康保険に入ったとき
- ・職場の健康保険の扶養になったとき

### 【手続きに必要なもの】

国民健康保険被保険者証、職場の健康保険証(未交付のときは加入したことを証明するもの)、マイナンバーカードまたは通知カードと本人確認書類  
 ※脱退の手続きが遅れると、国民健康保険税を納め過ぎてしまう場合があります。また、他の保険に加入している人が、国保の保険証を使って診察を受けると、国保で負担した医療費を本人から返還していただく場合があります



## 学生が転出する場合

村上市国民健康保険に加入している人が、修学のため転出をする場合、引き続き村上市国民健康保険に加入をすることになります。この制度のことを「マル学」といい、適用を受けるには届け出が必要になります。

### 【手続きに必要なもの】

在学証明書または学生証の写し

## 加入の手続きが必要な場合

- ・職場の健康保険をやめたとき
- ・職場の健康保険の扶養からはずれたとき

### 【手続きに必要なもの】

職場の健康保険をやめた証明書(被扶養者を抹消された証明書)、マイナンバーカードまたは通知カードと本人確認書類  
 ※加入の手続きが遅れると、国民健康保険税をさかのぼって納めていただく場合や、医療費を全額自己負担していただく場合があります

## その他の手続きが必要な場合

- ・市内で住所が変わったとき
- ・世帯主や氏名が変わったとき
- ・保険証を無くしたときや破損したとき

### 【手続きに必要なもの】

保険証、マイナンバーカードまたは通知カードと本人確認書類





市民が主役のまちづくり

# むらかみ元気マガジン

地域の特性を生かしながら地域活動を行っている17の地域まちづくり組織（通称「まち協」）、地域活性化や地域の課題解決に取り組んでいる地域おこし協力隊と集落支援員の皆さん。

市の将来像「あふれる笑顔のまち村上」の具現化に向けて取り組む中で、「担い手の確保」や「地域と行政の連携」といった課題に対してどのように立ち向かっているのか紹介します。



▲【村上】買い物ツアー



▲【村上】桜ライトアップの準備

## 地域の活力と持続可能な活動

## 村上地域

村上地域では、村上・岩船・瀬波・山辺里・上海府の5つのまち協が活動しています。5つの地区では、地域の環境や特色などが異なり、各まち協ではそれぞれの地区の特色を生かして、イベントや伝統行事の継承、環境整備事業、児童の見守り運動など、地域の活性化や課題解決に向けて取り組んでいます。

令和4年度の活動としては、「活気あふれる街瀬波まちづくり推進協議会」でタクシーを利用して高齢者をスーパーまで送迎する事業、「上海府地区町」への推進委員会では買い物ツアーなど、近年問題となっている高齢者の移動手段の支援を行いました。

また、「山辺里地区まちづくり協議会」では、地域の若手で構成される「わげしよの会」が地域の活力アップや若者が活躍できる場づくりのため、桜のライトアップやさべりジャンボ宝くじなどの活動を行いました。

各まち協では、役員の担い手不足や事業への参加者数の減少が課題となっています。多くの方に地域活動に参加してもらうため、広報誌の発行など情報発信にも力を入れながら、持続可能な活動ができるよう工夫しながら取り組んでいます。

## 水道・下水道

問い合わせ 上下水道課業務室 ☎66-6190

記事ID 0048958

水道・下水道は、使用を始めたい日、または使用を中止したい日の5日前までに、次のことについて連絡をお願いします。

### 転入のとき

- ①使用場所（住所）
- ②氏名
- ③使用を始める日
- ④日中に連絡がとれる電話番号
- ⑤料金のお支払い方法  
※口座振替は、市内の金融機関、上下水道課または各支所産業建設課で、通帳と口座届出印を持参の上、お申し込みください
- ⑥送付先住所



### 転居・転出のとき

- ①お客さま番号
- ②使用場所（住所）
- ③氏名
- ④使用を中止する日
- ⑤送付先住所（引っ越し先の住所）
- ⑥日中に連絡がとれる電話番号



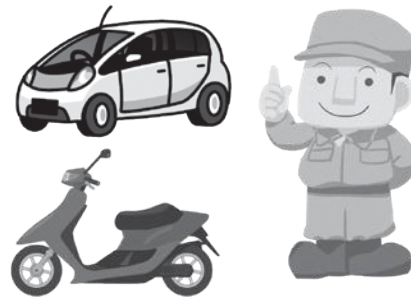
### その他

メーターが屋内にある場合には、閉開栓の時に立ち会いが必要となります。

## 軽自動車・バイクなど

問い合わせ 税務課収納対策室 ☎53-2111（内線2132）

記事ID 0055361



軽自動車税（種別割）は、4月1日現在の所有者または使用者に課税されます。軽自動車やバイクなどを取得、廃棄および譲渡した場合は、お早めに手続きをお願いします。

また、引っ越しなどにより転出される場合も、手続きが必要となります。

・市役所で手続きをする際は、譲渡証明書または販売証明書などの取得の証明となる書類や車体情報が分かるものを持参してください。

・市役所以外で手続きをする際は、各届け出先に確認してください。

車種	届け出先
<ul style="list-style-type: none"> <li>・原動機付自転車およびミニカー</li> <li>・小型特殊自動車</li> <li>※村上市または旧町村ナンバーのついた車両</li> </ul>	税務課収納対策室、各支所地域振興課市民生活室
<ul style="list-style-type: none"> <li>・軽自動車（三輪・四輪）</li> </ul>	軽自動車検査協会新潟主管事務所 ☎050-3816-1850
<ul style="list-style-type: none"> <li>・125cc超の二輪車</li> <li>・普通自動車</li> </ul>	国土交通省北陸信越運輸局新潟運輸支局 ☎050-5540-2040

## 3月31日で岩船連絡所での諸証明などの窓口業務を廃止します

問い合わせ 市民課自治振興室 ☎53-2111（内線5110）

記事ID 0073218

岩船地域コミュニティセンターは、地域活動の拠点となるコミュニティ施設と住民票などの交付や船員法に係る業務を取り扱う連絡所業務の2つの機能を持っています。

連絡所業務としての住民票交付や諸証明の窓口業務（船員事務を含む）は、取扱件数の減少とともに市税などのコンビニ納付が可能になるなど、多様な形態で公共サービスが提供されてきていることから、令和5年3月31日をもって廃止することといたしました。

なお、地域団体やまちづくりに関する業務などは引き続き行い、岩船地域コミュニティセンター施設は従来通り利用できます。

### 廃止する業務

- 印鑑登録・印鑑証明書の交付
- 戸籍謄本、身分証明書の交付
- 住民票の交付
- 税務証明書の交付
- 年金に関する届け出
- 市税などの収納
- 船員法事務（雇入契約の届出受理など）



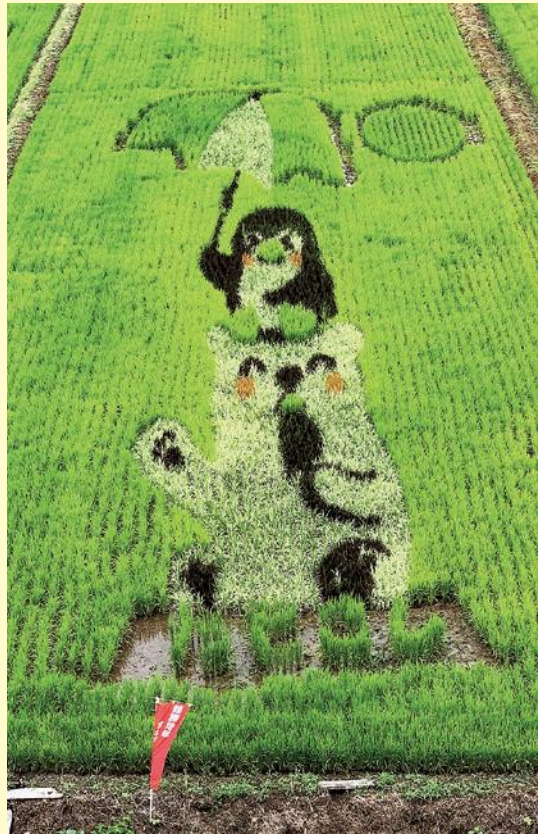


朝日地域各まち協では、「市民協働のまちづくり」を推進するため、さまざまな取り組みを進めており、地域のキーマンとなる人材の育成と、地域住民が主体となった新たな魅力づくりや互助活動を推進する事業を支援していきます。

田植えイベントや稲刈りイベントには大人から子どもまで多くの方に参加いただき、「またやりたい」、「自分が植えたアートを見るのが楽しみ」、「みんなで作り上げる事業はやりがいがある」と大好評でした。見頃を迎えた7月にはライブアップを行い、多くの見学者にお越しいただきました。

「館腰地域まちづくり協議会」では3年ぶりとなる「田んぼアート」を実施しました。熊登集落の田んぼを借用し、集落の協力のもと、地域住民の手で作上げる田んぼアート。3回目となる今回は「暑い夏に涼しいアートを」をテーマに、アイスを食べるシロクマと日傘を差すペンギンのイラストを表現しました。

朝日地域では館腰・三面・たかね・猿沢・塩野町の5つのまち協があり、コロナ禍により思うような活動ができていなかった昨今ですが、今年度はこれまでのやり方に工夫を加え、さまざまな活動を実施してきました。



▲【朝日】田んぼアート



▲【朝日】田植えイベント



▲【山北】大毎田植えツアー



▲【山北】地域おこし協力隊・集落支援員・まちづくり協議会役員との意見交換会

今後は2集落程度をモデル集落として定めて、集落内での話し合いから問題意識の共有を図り、「誰かがやってくれる」という意識ではなく「自分が（自分たちが）なんとかしなければ」と捉える「ワガゴト化」を進め、課題解決などへ向けた取り組みへとつながるよう、皆さんと一緒に歩みを進めていきたいと考えています。

2月には、山北地域の集落代表の方々に対象にアンケート調査の結果説明会を実施し、アンケートの分析により見えてきた地域における現状や課題などを共有しました。

まちづくり計画の第3次計画が始まった今年度。今後の地域を考える上で、まずは地域の皆さんが今の暮らしをどのように感じているのかの声を集め、整理・分析することが必要と考え、山北地域に住んでいる中学生以上の方を対象に「全住民アンケート調査」を令和4年9月に実施しました。まち協と集落支援員が連携し、アンケート用紙の配布、回収を行ったことと併せ、住民の皆さんのご協力のおかげで高い回収率となり、より多くの地域の声を集めた精度の高い分析を行うことができました。

地域の情報、まち協の活動を住民の皆様にお伝えする支援情報部会。広報誌「あらかわらばん」を毎月発行しているほか、ホームページ・FacebookなどのSNSを活用し、随時、地域の情報を発信しています。令和5年度はまちづくり計画の改定を予定しています。現計画の検証と地域課題の整理を行い、5年先の未来を見据えた計画を作ります。

「あらかわ地区まちづくり協議会」は3つの部会を設けて活動しています。各種事業を開催する事業部会。ラベンダーなどを栽培し、その関連製品を製造する「ハーブメイッあらかわ」やツリーハウス制作プロジェクト「Grassroots1004」などの活動を通じて仲間づくりを進めています。また、まち協の拠点施設のつどい場「あら、ほこ」を活用して「おとな時間を楽しむ会」「たごえ広場」など、各種イベントを開催して新たな出会いの場を設けています。

将来のあらかわを創る団体、個人の活動を支援する「あらかわみらいファンド」を展開する育成部会。地域唯一の高校「県立荒川高校」と職業体験特別授業「仕事を知らう！地域を知ろう！」も実施しています。



▲【荒川】こころでひといきマルシェ



▲【神林】合同防災研修会



▲【荒川】あらかわみらいファンド審査会



▲【神林】ハロウィン&かかし祭

これからも隣近所が力を合わせ、災害に強い元気あふれるまちを目指します。

神林地域では、防災の取り組みに力をいれています。これまで防災の要素を取り入れた集落対抗運動会や集落合同で心肺蘇生法やテントの設営訓練を行う防災研修会などを実施してきました。今年度は、集落役員を対象に研修内容をレベルアップして、地震災害を想定した住民主体の物資運搬や避難所設営を行いました。

関係人口創出・拡大事業の取り組みにも力を入れています。神林地区関係人口創出事業実行委員会を立ち上げ、地域内の小中学校や企業などから協力をいただき、今年度も昨年度に引き続き道の駅神林にて「ハロウィン&かかし祭」を開催し、神林地域のファンづくりや地域外の考えを取り入れるためのアンケート調査を実施しました。また、新たに関係人口創出に取り組み団体へのサポート事業を開始したところ、サポート事業を利用したイベントの参加者が8月の豪雨災害の際にボランティアに来ていただくなど、活動の成果が少しずつ表れてきています。



# 住宅リフォーム工事に補助金を交付します



問い合わせ 地域経済振興課経済振興室 ☎53-2111 (内線3610、3611) 記事ID 0048871

住宅リフォーム事業補助制度を令和5年度も行います。  
今回から新たに省エネを推進するため、既存照明のLED化工事、エアコン取替工事も対象とし、4月3日(月)から申請の受け付けを開始しますので、ぜひご検討ください。

## 受付期間

4月3日(月)～13日(木)

※土・日曜日を除きます

## 受付時間

午前9時～正午、  
午後1時～4時

## 受付会場

【本庁】3階 第1会議室  
【支所】産業建設課 産業観光室



## 補助対象者

補助金の交付申請をするときに、次の要件の全てを満たしている人  
①市内に住民登録があり、申請する住宅に居住していること  
②申請する「個人の住宅」「店舗などの併用住宅」「マンションなどの集合住宅」の所有者または所有者の2親等以内の親族であること  
③申請者および同居人が市税を滞納していないこと  
※併用住宅は自己の居住する部分、集合住宅は自己の専有する部分の工事に限りです

## 補助対象工事

次の条件を全て満たしている工事

- ①市内に本店がある法人または市内に住所がある個人事業主に発注して行われるリフォーム工事
  - ②令和6年3月31日までに完成し、支払いが完了する工事
- ※交付決定前に着手した工事や代金を支払った工事は対象外です

工事区分	対象工事(例)	事業費(税込み)	補助率	補助率上限額
通常工事	土台・基礎の工事、屋根の葺き替え、天井・壁・床の改修、トイレ・お風呂場などの改修工事、下水道への接続工事、畳の交換、耐震工事、バリアフリー工事など	25万円以上	補助対象経費の20%以内	20万円
省エネ工事(新規)	既存照明のLED化工事、エアコン取替工事 ※対象機器は最新のトップランナー基準(省エネ基準達成率100%以上)を達成した製品であることが条件	5万円以上		3万円

## 補助対象外の工事

カーテンやブラインドの設置、テレビなどの電化製品の取り替え、車庫・造園・フェンスなどの外構工事、部品交換、家電リサイクル料、設計費用や各種申請手数料などは対象になりません

## 申請に必要なもの

「申請書」「見積書」「工事前の写真」「工事内容がわかる図面など」「カタログや仕様書」  
※省エネ工事がある場合、見積書は通常工事と省エネ工事分(エアコン・LED)の2種類の見積書が必要になります。また、最新のトップランナー基準(省エネ基準達成率100%以上)を達成した製品であることが分かるカタログや仕様書などの写しが必要となります  
※予算枠を超えた場合は「抽選」となります。抽選となった場合は、これまでに交付決定を受けていない住宅を優先します  
※申請書類は地域経済振興課または各支所産業建設課にあります。また、市ホームページからもダウンロードできます



地域おこし協力隊

木村綾子さん

活動地域

猿沢集落

活動内容

猿沢産竹の利活用(商品開発など)



地域おこし協力隊  
本間耕太郎さん

活動地域

高根集落

活動内容

林業振興を通じた地域の活性化



地域おこし協力隊

高杉惇さん

活動地域

笹川流れエリア

活動内容

食を生かしたビジネスモデルの構築



地域おこし協力隊

神吉能宜さん

活動地域

越沢集落

活動内容

獣害被害対策とノウハウの横展開



地域おこし協力隊

魚野ルミさん

活動地域

山北地域

活動内容

地域の情報発信と関係人口の創出



集落支援員

酒井幸子さん

活動地域

金屋地区

活動内容

集落点検、住民とのパイプ役

# 活動してます！ 地域おこし協力隊・集落支援員



市では、地域活性化や地域課題の解決を目的として活動する地域おこし協力隊、集落点検や地域の目配り役を担う集落支援員を配置し、地域の活性化を推進するほか、まちづくり活動の中心となる拠点確保にも取り組んでいます。



集落支援員

阿部久美子さん

活動地域

砂山地区

活動内容

買い物支援、介護予防、集落点検など



集落支援員

木村直子さん

活動地域

神林地域

活動内容

集落点検、関係人口の創出



集落支援員

板垣富士美さん

活動地域

朝日地域

活動内容

買い物支援など地域課題解決に向けた取り組み



集落支援員

板垣美枝子さん

活動地域

山北地域

活動内容

買い物困難対策の実施検証



集落支援員

平方いづみさん

活動地域

山北地域

活動内容

集落点検、話し合いの促進



集落支援員

大滝順子さん

活動地域

山熊田集落

活動内容

羽越しな布の継承支援と仕組みづくり



# 大手通販サイト、カード会社、宅配便事業者、国税庁などをかたる偽メールにご注意！(フィッシング詐欺)

メールを送りつけて、偽のホームページに接続させるなどの方法で、IDやパスワード、クレジットカード番号などの重要な個人情報盗み出す、フィッシング詐欺に関する相談が寄せられています。

問い合わせ 市民課生活人権室 ☎53・2111 (2233、2234) 記事ID 0068832

## 相談事例

大手通販サイトをかたり、クレジットカード番号を登録し直すよつこつというメールが届いた。記載されていたURLをクリックし、名前や住所、クレジットカード番号などを入力した。その後、約2万円分カード利用されていたことがわかった。(60代男性)



## ひんじつ助言

○不審なメールや日常使用しているサイトからのメールはまず内容をよく確認しましょう。偽メールの可能性がありますが、身に覚えのないメールなどは無視しましょう。

○確認のためにアクセスする場合は、日常使っているURLや公式サイトなどからアクセスするようにしてください。届いたメールに記載のあるURLから安易にアクセスしないようにしてください。届いたメールのURLにアクセスして個人情報を入力してしまつと、クレジットカードや個人情報を利用される恐れがあります。もし、アクセスしてしまつても、個人情報は絶対に入力しないであらう。

○偽のWebサイトは本物のWebサイトとほとんど区別がつかず、ひと目ではフィッシング詐欺であると判断できないケースがあります。アカウント情報(ID、パスワード)を盗まれると不正に使用されトラブルになります。

消費者ホットライン188  
イメージキャラクター「イヤヤン」



一人で悩まず、まずは相談！  
困ったときは、消費者ホットライン「いやや」(局番なしの188)までお電話ください。

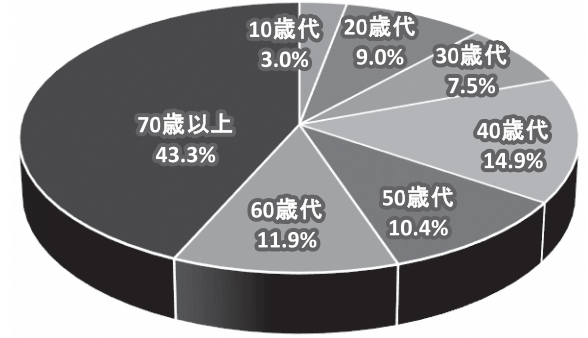


『おかしいなあ・・・』と思ったら、迷わずご相談ください  
村上市消費生活センター ☎53-2111 (内線2233、2234) FAX53-2541  
※専門の相談員がいます  
荒川支所地域振興課 ☎62-3103 朝日支所地域振興課 ☎72-6885  
神林支所地域振興課 ☎66-6112 山北支所地域振興課 ☎77-3112

## 3月は自殺対策強化月間です

# 身近な高齢者を守るために

問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎53・2111 (内線2440、2443) 記事ID 0036949



▲図1 村上市の年代別自殺者数(平成29年~令和3年)  
出典:地域の自殺の基礎資料

**全体の半数近くが高齢者**  
市では、平成29年から令和3年までに67人もの市民が自殺で命を落としました。このうち70歳以上の高齢者は29人で、全体の43.3%と半数近くになり、高齢者が多いことが特徴として挙げられます。(図1)

自殺は、うつ病と深く関連していると言われ、高いストレスが重なっている状態で引き起こされます。うつ病が重症化すると、物事を悪い方向にしか考えられないだけでなく、身体も思うように動かなくなり、そして、今の状況を改善する意欲がなくなり悲観的になると、「死んでしまいたい」という気持ちになり、自殺を選んでしまうことがあります。

高齢者は、身体機能の衰えや病氣、退職や子どもの独立による役割の縮小、家族や友人との死別などストレスが重なることがあり、うつ病を引き起こしやすい傾向があります。

	高齢者のうつ病	認知症
身体の不調(不眠、食欲不振など)	あり	なし
自殺願望	持つことがある	なし
「人に物を盗まれた」と言う	なし	あり
物忘れの自覚	あり	なし
物忘れの程度	何かの約束したことは覚えているが日付など一部を忘れる	約束そのものを忘れてしまう
家事について	「自分には出来ない」と避けようとする	手順が分からなくなる
同じものを何個も買ってしまつ	なし	あり

▲表1 参考:日本精神科看護協会 こころの健康出前講座資料より改変して引用

## 高齢者のうつ病と認知症の違い

食欲の低下や体重の減少、疲れやすくなる高齢者のうつ病は、「眠れない」など身体的な訴えが多い一方で、「何かの約束したことは覚えているが、日付など一部を忘れてしまつ」など、物忘れも出てきます。

物忘れと言えは認知症を想像しがちですが、認知症外来を受診する5人に1人が認知症ではなく、うつ病と言われているほど、うつ病と認知症は間違われやすいのです。(表1)

身近な高齢者がうつ病かもしれない、少し様子がおかしいと思ったら、声をかけて話を聞き、必要に応じて受診を勧めてください。また、気になる方がいて対応に困ったときは、左記までご相談ください。

**【相談窓口】**

- 村上保健所 ☎53-8369
- 保健医療課 ☎53-3364
- 新潟いのちの電話 ☎025-288-4343※

※新潟いのちの電話(村上)の番号53-4343は、令和5年3月末で使用できなくなります



## 令和5年7月31日で任期満了となる 農業委員・農地利用最適化推進委員を募集します

問い合わせ 農業委員会事務局 ☎66-6120

記事ID 0047645

### 【農業委員】

#### 募集人員

20人（全市内を対象に募集します。担当地域ごとの募集ではありません）

#### 任期

令和5年8月1日～令和8年7月31日（3年間）

#### 職務内容

- ・農地の権利移動などの許認可および農地転用許可に関する総会（毎月開催）での審議
- ・担い手への農地集積・集約化
- ・遊休農地の発生防止・解消
- ・新規就農新規参入の促進など

#### 報酬

月額39,400円

#### 応募資格

次の全てに該当する人

- ・農業に関する見識を有する人
- ・農地などの利用の最適化を推進するために活動ができる人
- ・農業委員の業務を適切に行うことができる人

#### 募集期間

3月15日(水)～4月14日(金)必着

### 【農地利用最適化推進委員】

#### 募集人員

19人（村上地域3人、荒川地域3人、神林地域5人、朝日地域6人、山北地域2人）

#### 任期

令和5年8月1日～令和8年7月31日（3年間）

#### 職務内容

担当地区での

- ・担い手への農地集積・集約化
- ・遊休農地の発生防止・解消
- ・新規就農新規参入の促進など

#### 報酬

月額35,000円

#### 応募資格

次の全てに該当する人

- ・農業に関する見識を有する人
- ・担当する区域において、農地などの利用の最適化を推進するために活動ができる人

#### 募集期間

5月15日(月)～6月14日(水)必着



### 共通事項

#### 応募方法

自薦または他薦（個人・団体推薦）のいずれかの応募用紙に必要事項を記入の上、郵送または窓口へ直接提出してください。（土・日曜日、祝日を除く）応募用紙は、農業委員会事務局および本庁農林水産課、各支所産業建設課に配置するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

※両方の職種に応募できますが、兼務することはできません

※応募状況を市ホームページで公表します

#### 選考方法

書類審査、面接（必要に応じて）

#### その他

職務内容など、詳しくはお問い合わせください。

## 3月末で受け付けが終了します 災害見舞金の申請はお早めに

問い合わせ 総務課危機管理室 ☎53-2111（内線3143）

記事ID 0070220

令和4年8月3日からの大雨による災害により床下浸水被害などを受けた市民に支給する見舞金は、3月31日(金)で申請の受け付けを終了します。

#### 災害見舞金支給実績（1月31日現在）

- ・支給件数 696件
- ・支給金額 1,303万5千円

受け付けは3月31日(金)までです。  
お早めに申請してください。

がんばろう!!  村上



## 高齢者支援室だより 移動販売や宅配を行う事業者を募集します

問い合わせ 介護高齢課高齢者支援室 ☎53-2111（内線3420、3421）

記事ID 0059757

### 高齢者などの買い物支援

高齢化や地元商店の減少などで買い物に不便をされている高齢者などを支援するため、食品や日用品の移動販売や宅配を行っている事業者を名簿にまとめ、高齢者や自治会などからの相談に活用します。

### 事業者の募集

食品や日用品などの移動販売や宅配を行っている事業者を募集します。



### 事業者の皆さまへ

#### 募集要件

- ・市内で移動販売車を使って食品や日用品を販売できる事業者
- ・食料品や日用品の注文を電話やメールなどで受け付け、配達できる事業者

#### 応募方法

- ・申込用紙に必要事項を記入の上、介護高齢課まで提出してください。
- ・申込用紙は、市ホームページからダウンロードできます。

#### 応募期限

**4月28日(金)**

※応募期限終了後も随時受け付けます

## 手ぶらでできる農業体験 朝日まほろば夢農園利用者を募集します（令和5年度）

問い合わせ 朝日支所産業建設課産業観光室 ☎72-6883

記事ID 0047546

手ぶらで行ける営農サポート付き貸し農園で、初心者の方でも安心して始められます。安心安全な野菜を自分の手で作ってみませんか？

#### 場所

猿沢地内（道の駅朝日脇）

#### 募集期限

3月24日(金)まで

#### 募集区画

7区画

※区画が埋まり次第終了

#### 区画面積

50㎡（8.0m×6.25m）

#### 利用期間

4月1日(土)～令和6年3月31日(日)（1年間）

#### 利用料金

年額3万円（特典有り。みどりの里利用券1万円分または特産品セット1万円分）  
※くわや鎌などの備品や有機肥料が自由に使えます  
※4月には耕運した状態でお渡しします  
※各区画には営農相談できるサポーターが付きま

#### 利用者要件

個人法人問わずどなたでも



### 朝日まほろば夢農園交流イベント 旬の村上食材を使った料理教室 参加者募集中

- ・とき 3月14日(火) 午前9時30分～午後1時
- ・ところ マナボーテ村上2階調理室
- ・申込期限 3月6日(月)
- ・講師 食と料理の研究者／野菜ソムリエ 木村 正晃 氏
- ・参加費 500円（材料代）
- ・定員 12人（先着順）
- ・持ち物 エプロン、三角巾、タオル、飲み物など
- ・問い合わせ 朝日まほろば夢農園管理組合事務局 ☎72-0663



夢農園の利用に関わらず、どなたでもご参加いただけます。





2/1

**これからは自宅が申告会場  
村上市スペシャルアンバサダーの越川ゆう子さんがスマホ申告をPR(市役所)**



▲スマホは専用画面で、さらに利用しやすく

村上市スペシャルアンバサダーの越川ゆう子さんが、マイナンバーカードを使用したe-Tax・スマホ申告を体験し、普及拡大をPRしました。

この日は、ふるさと納税5万円の寄付金控除をする設定で、税務署職員の説明を受けながら申告を開始。10分足らずで申告を完了した越川さんは、「アナログな私でもサクサクできました。これなら父の世代の人でもきっとできるはず。ぜひ利用してもらいたい」と、普及拡大にエールを送りました。

2/3

**みんなで元気にお菓子まき  
一人暮らし高齢者給食サービス会(荒川地区公民館)**

一人暮らし高齢者給食サービス会（市社会福祉協議会主催）が開催され、新潟リハビリテーション大学の長島助教授をお招きした「感染症対策と屋内でできる軽めの体操」では、実際に会場で体を動かしながら参加者同士でコミュニケーションを深めました。

その後、節分の日に合わせ、豆まきとお菓子まきを実施。一生懸命にお菓子を拾っていた参加者は「地域の仲間と楽しいひとときを共にすることができ元気が出ました」と話していました。



▲節分をみんなで楽しみました

2/5

**ぶどうスキー場で賑やかな声  
スノーフェスティバル2023(村上市ぶどうスキー場)**



▲アトラクションを楽しむ来場者

ぶどうスキー場の恒例イベントとなっているスノーフェスティバル。雪玉ストラックアウトや宝探し、地元出身歌手の歌謡ショーなど、子どもから大人まで楽しめる内容で、1日中賑わいを見せていました。

今年、グレンデデビューという親子連れは、「スキーもイベントも楽しい」と大満足の様子。

今シーズンは、3月5日まで営業が予定されていますので、ぶどうスキー場にぜひお越しください。

2/5

**雪を生かして美味しく楽しく！  
雪中貯蔵体験(高根集落)**

雪中貯蔵は、地元の酒造会社とタイアップし、春先まで残る豪雪地帯の「雪」を生かしたイベントです。

参加者は、春の蔵開きを楽しみにしながら、お酒やお米、野菜などを雪室に入れたほか、団子の木飾りを行ったり、塞ノ神体験でスルメをあぶったりと、雪深い地域ならではの冬のイベントを存分に楽しんでいました。

雪室の蔵開きは、4月下旬に行われる予定です。



▲さまざまなイベントを楽しんだ参加者

1/14

**楽しみながら運動を続けよう  
体力・健康増進セミナー(山北総合体育館)**

山北地域出身で東京ヤクルトスワローズの2軍チーフアスレティックトレーナーを務める小林宏平氏による体力・健康増進セミナーが開催されました。

午前は小中学生、午後は一般を対象に、講話やストレッチ指導が行われ、約100人の参加者は、楽しみながら体の使い方などを学びました。

小林氏は「できない理由を見つけるのは簡単だが、できる方法を考えて運動を続けてほしい。また機会があれば地域に貢献したい」と話していました。



▲疲れを取りやすくするストレッチの指導

1/29

**豆まきで無病息災・厄除け祈願  
耕雲寺「豆まき」(門前集落)**



▲赤鬼や青鬼目掛け、一斉に豆まき

豆まき前には、村上警察署の皆さんによる特殊詐欺防止を啓発する寸劇や日本昔ばなしのDVD上映のほか、厄払いの御祈禱が行われ、豆まきには赤や黄色などさまざまな色をした鬼が登場。参加者は「鬼は外！福は内！」と声をあげ、みんな一斉に豆まきを開始。鬼に豆をぶつかけながら、自分の中に潜む鬼を追い払っていました。

1/29

**伝統文化の継承に向けて  
「だすけ村上」村上の七夕祭り～獅子舞の宴～(市民ふれあいセンター)**

伝統文化の七夕祭りや獅子舞の魅力を広く伝え、次世代への継承などを目的に開催されたこのイベント。14町内による華麗な獅子舞演舞が披露されたほか、19町内の獅子頭の展示や雑貨などの販売などが行われ、会場には多くの方が訪れました。

イベントの冒頭には、村上甚句保存会の堀田会長より高橋市長へ「村上盆唄歌集」と「村上甚句・祭り歌が録音されたCD」の贈呈が行われ、盆唄歌集とCDは関係する町内へ配布され、活用していただくこととしています。



▲村上盆唄歌集とCDを贈呈いただきました

1/31

**昔の遊びを通じた交流授業  
長寿大学「小学1年生の昔の遊びを体験しよう！」(神林農村環境改善センター)**



▲お手玉を使って遊ぶ長寿大学生と児童たち

長寿大学の学生と平林小学校1年生の交流を目的に、神林地区長寿大学の特別学習会が開催され、長寿大学の学生が先生となり昔の遊びを体験しました。

児童は普段遊んだことのない紙飛行機やメンコ、おはじきなどに興味津々。「紙飛行機を飛ばすのが難しかった」「もっと遊んでいたかった」と話し、地域の大先輩と触れ合う素晴らしい交流の時間となりました。



**かたるんカフェで「認知症サポーター養成講座」を開催します** 記事ID 0035578

時 3月22日(水) 午後1時30分～3時30分  
 場 マナポータ村上2階  
 ￥無料  
 対 認知症の方やその家族、認知症に関心のある人など  
 申 不要  
 他 入室前に体調などを確認させていただきます。  
 問 介護高齢課地域包括支援センター  
 (市役所本庁内2231)

**若者向け料理教室を開催します**

これから一人暮らしを始める人、一人暮らし中で料理の幅を広げたい若者を対象とした、料理教室を開催します。

時 3月12日(日) 午前10時～午後0時30分  
 場 マナポータ村上 調理実習室  
 講 村上食生活改善推進協議会  
 対 18～25歳  
 定 12人 (先着順)  
 ￥500円  
 持 申込者に別途通知  
 申 3月7日(火)までに電話で申し込んでください

問 村上中央公民館 (☎53-2446)

**楽CONVOY「認知症サポーター養成講座」**

時 毎週木曜日  
 午後1時30分～3時  
 場 クリエイト村上  
 ￥1回300円  
 ※会員10回券 2300円  
 5回券 1300円  
 持 上履き、飲み物、タオル  
 問 ウェルネスむらかみ (☎52-6311)

本申込ではありませんので、お気軽にご利用ください。

ネットカンタン 仮申込 から

簡単にローンの仮申込ができます。

まずはアクセス! 新着ろうきん ホームページへ (新着ろうきん) (検索)

お手続きの流れ

審査結果のご連絡

本申込のご契約

ろうきん村上支店 TEL 0254 (52) 1251

**「いま」の貧困を考える 雨宮処凛さん講演会**

困窮からの出口へ、いま私たちにできることを一緒に学び、考えましょ。

時 3月19日(日)  
 午後1時30分～3時30分  
 「開場」午後1時  
 場 教育情報センター  
 講 雨宮処凛 氏  
 定 200人  
 ￥無料  
 申 不要。直接会場にお越しください。  
 問 フードバンクむらかみ (☎70-3898・5949)

**相談**

ハローワーク出張相談「就職に関する相談を受け付けます」

「何から始めればいいのか?」「他の人はどうやって仕事を選んでいるの?」「面接に行く時の服装はこれでいい?」など、疑問に思っている事に丁寧にお答えします。

時 3月13日(月)・27日(月)  
 ※いずれも午後1時30分～3時30分  
 場 ハローワーク村上  
 対 49歳までの就職活動中の人は、たは就職活動を始めた人

**地域ひろく楽習会村上へ**

地域の実状を知り、これからの未来について皆さんと一緒にコーヒーなどを飲みながら、楽しくアイデアを語り合います。どうぞあなたでも参加できます。お問い合わせのうえご参加ください。

時 3月12日(日)  
 午前9時30分～正午  
 場 さんぽく会館  
 内容

【第1部】講話  
 「全住民アンケート結果分析」  
 「中学生から地域への提案」  
 【第2部】ワークショップ  
 「未来へのアイデアを話そう」(カフェスタイル)

￥無料  
 問 山北地区まちづくり協議会事務局 (山北支所地域振興課自治振興室 ☎77-3111)

**スポーツ**

自分で打ったそばをその場で味わえ、初心者でも楽しく体験できます。

時 3月16日(木) 午前10時～正午  
 場 縄文の里・朝日  
 定 10人 (先着順)  
 ￥2千円 (材料費込み)  
 持 エプロン、三角巾、そばを入れるタッパー  
 問 3月9日(木)までに縄文の里・朝日 (☎72-1577)

★キミの手で毎月新しいロボットを作って動かそう!★  
 ☆ ヒューマンアカデミー ☆  
 ★ロボット教室体験受付中!!★

3/6(月)18:00～  
 16(木)18:00～

★お申し込みはお電話またはWEBにて★

わたじん楽器 村上塩町教室 ☎0120-948-514  
 ※営業時間 10:00～18:00 (定休/日祝) ※お電話はヒューマンアカデミー事務局で承ります

**毎月10日は「交通安全全家庭の日」** 記事ID 0068074

「家族で話そう、みんなの交通安全について」  
 交通安全について家庭内で話し合う機会を持ち、家族のみんなが交通事故に遭わないため、また、交通事故を起こさないために、昭和53年から毎月10日を「交通安全全家庭の日」と制定し、県民の交通安全意識の高揚を図るものです。

・歩行者の安全確認  
 ・自転車のルール遵守  
 ・自動車の「不注意」一防止  
 問 市民課生活人権室 (市役所本庁内2231)

**国民年金保険料の学生納付特例は申請が必要ですよ** 記事ID 0051151

今年度の納付が猶予されている学生で、引き続き在学予定の人には、3月末にはがき形式の申請書が郵送されます。

同一の学校に在学する場合、このはがきを返送することで、令和5年度の申請が行えます。

※4月以降に新たに学生となる人や在学する学校が変わる人は、在学証明書(原本)または学生証のコピーを添付して申請してください

問 新発田年金事務所国民年金課 (☎0254・23・21208)、市民課市民年金室または各支所地域振興課市民生活室

**ハッピーボランティアポイント事業** 記事ID 0048601

「ボランティアを募集しています」ボランティア活動に参加してポイントが貯めると、プリペイドカードと交換できます。楽しく元気に、地域の助け合いの輪を広げましょ。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

「ポイント交換をお願いします」ボランティア活動に参加した人は、5ポイントで500円相当のプリペイドカードと交換できます。

持 ポイントカード、ポイント交換申請書  
 他 代理の人が交換する場合は、申請書の裏面に委任状の記入が必要です。

交換窓口 村上市ボランティアセンター(神林支所内) または市社会福祉協議会各支所  
 問 ボランティアセンター (☎62・7757) または介護高齢課高齢者支援室(市役所本庁内3433)

**もよおし**

そば打ち体験(二八そば)

自分で打ったそばをその場で味わえ、初心者でも楽しく体験できます。

時 3月16日(木) 午前10時～正午  
 場 縄文の里・朝日  
 定 10人 (先着順)  
 ￥2千円 (材料費込み)  
 持 エプロン、三角巾、そばを入れるタッパー  
 問 3月9日(木)までに縄文の里・朝日 (☎72-1577)

**お知らせ**

「暮らし」「もよおし」「相談」など、さまざまな情報をお届け

新型コロナウイルス感染症の状況により、中止や延期、内容を変更する場合があります。

**今月の市税などの納期限**

3月31日(金)

- ・国民健康保険税 第9期
- ・介護保険料 第9期
- ・後期高齢者医療保険料 第12期

**教育情報センター 情報ひろば プラネタリウム**

時 3月11日(土)・21日(火・祝)・26日(日)  
 ①午前11時 ②午後1時30分  
 ③午後3時  
 ￥大人(高校生以上)200円  
 小人(小学生以上)100円  
 小学生未満は無料  
 問 教育情報センター (☎53-7511)

**家族葬「感動葬儀」お葬式なら会津屋**

365日24時間対応

～人の心をより豊かにする～  
 ベルホール会津屋 家族葬ホール村上

お葬式事前相談 対応

お葬式当日 対応

TEL 0120-04-4449



## 令和5年度 各種団員および生徒を募集しています

### 各地域高齢者大学

記事ID 0064706

学習会（年8～10回程度）や他地域との交流会、クラブ活動などさまざまな活動を行っています。活動内容は、各大学によって異なりますので、詳しくは各地区公民館にお問い合わせください。



対市内在住のおおむね60歳以上の人

大学名	申込期限	問い合わせ・申込先
むらかみ長寿大学	3月24日(金)	村上地区公民館 (☎53-2446)
荒川高坪大学	3月22日(水)	荒川地区公民館 (☎62-3050)
神林地区長寿大学	3月17日(金)	神林地区公民館 (☎60-1500)
朝日長寿大学	3月31日(金)	朝日地区公民館 (☎72-6700)
山北高嶺大学	3月17日(金)	山北地区公民館 (☎77-3798)

### 市消防団「災害対応団員」

記事ID 0073374

村上市消防団では、災害対応能力の向上や団員の確保を図ることを目的に、新たに「災害対応団員」を創設し、団員を募集します。興味のある方や、参加してみたい方は、ぜひお問い合わせください。

#### 災害対応団員とは

消防団、消防本部・署を引退した方がその豊富な経験を生かして消防団活動に携わり、火災や災害などの活動に限定して対応する団員です。主に災害時や訓練で活動を行っています。



対消防団OB、消防吏員OB

#### 基本団員も募集しています

近年、災害が大規模化するなど、地域に密着した消防団の重要性は一層高まっています。あなたも消防団に入団し、一緒に自分たちのまちを守りませんか。

問 申 消防本部総務課広報係 (☎53-7221)

### 健民少年団・緑の少年団

記事ID 0073182

子どもたちが野外活動や各種体験活動を通じて、友情を深めながら社会活動の基礎を学ぶ、青少年健全育成に取り組む団体です。



少年団名	対象	問い合わせ・申込先
村上市健民少年団	小学4年生～高校生	村上地区公民館 (☎53-2446)
朝日緑の少年団	小学4～6年生	朝日地区公民館 (☎72-6700)
山北緑の少年団	小学4～6年生	山北地区公民館 (☎77-3798)

### 各地域スポーツ少年団

記事ID 0048503

仲間と一緒にスポーツを楽しみませんか。申し込み方法や練習日など、詳しくは各地域スポーツ少年団事務局へお問い合わせください。



問 申 スポーツ少年団事務局  
村上地域 (村上体育館内 ☎52-6311)  
荒川地域 (荒川総合体育館内 ☎62-3248)  
神林地域 (神林総合体育館内 ☎66-8111)  
朝日地域 (朝日総合体育館内 ☎72-1445)  
山北地域 (山北総合体育館内 ☎77-2828)

### 村上市行政改革推進委員会の委員を公募します

記事ID 0057639

市では、効果的、効率的な行政運営に関する審議や調査を行う委員を公募します。

応募資格	市内在住の満18歳以上の方で行政改革について識見を有し、平日の日中に開催する会議（年間5回程度）に出席できる方
応募期間	3月1日(水)～22日(水) ※郵送必着
募集人数	若干名 ※応募多数の場合、書類選考により決定
委嘱期間	令和5年4月1日～令和7年3月31日（2年間）
報酬	会議出席1回につき6,300円※委員長は6,500円
応募方法	応募用紙に必要事項を記入の上、次のいずれかの方法で提出してください。用紙は企画戦略課、各支所地域振興課に備えてあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。 ①メール somu-g@city.murakami.lg.jp ②窓口 企画戦略課または各支所地域振興課 ③郵送 〒958-8501 村上市三之町1番1号 村上市企画戦略課宛

問 企画戦略課行政改革推進室（市役所本庁 ☎3820）

### 図書館 読み聞かせ日程

【中央図書館】  
3月7日(水)・11日(土)・  
14日(水)・18日(土)  
午前11時～



【荒川地区公民館】  
3月26日(日) 午前10時～  
問 中央図書館 (☎53-7511)

### 路線バス「下関営業所～村上営業所」線 土・日曜日、祝日の運行が廃止されます

4月1日から路線バス「下関営業所～村上営業所線」の土・日曜日、祝日の運行が廃止になります。詳しくは、新潟交通観光バス㈱ホームページをご覧ください。

問 新潟交通観光バス㈱  
村上営業所 (☎53-4161)  
下関営業所 (☎64-1102)



### パブリックコメント「皆様のご意見をお聞かせください」

記事ID 0055040

下記の計画について意見を募集します。意見書の提出方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

#### ■村上市国民保護計画（変更案）

案件名	村上市国民保護計画（変更案）
募集期間	3月1日(水)～22日(水)
概要	武力攻撃事態発生時の村上市における国民の保護に関する計画を国の基本方針および県の計画変更に伴い変更するものです。
計画案の閲覧・意見書の入手方法	総務課危機管理室または各支所地域振興課総務管理室 市ホームページでも閲覧・ダウンロードできます。
問い合わせ	総務課危機管理室 (市役所本庁 ☎3143)



#### ■令和5年度 村上市水道水質検査計画（案）

案件名	令和5年度 村上市水道水質検査計画（案）
募集期間	3月1日(水)～22日(水)
概要	村上市水道水の水質基準に適合していることを確認するための計画です。
計画案の閲覧・意見書の入手方法	上下水道課業務室または村上水道事務所、各支所産業建設課建設管理室 市ホームページでも閲覧・ダウンロードできます。
問い合わせ	上下水道課業務室 (☎66-6190)

**健康**

学校教育法に基づいた社会人の学び直し  
**履修証明プログラム**

受講しませんか

「履修証明書」を交付

Niigata University of Rehabilitation  
新潟リハビリテーション大学

**リハビリ**

● 募集期間：2月15日～3月31日  
● 対象：社会人  
● 募集定員：10名程度  
● 受講会場：新潟リハビリテーション大学  
● 講義内容：  
1. からだとこころの仕組みと生活（4月～9月：15回）  
2. 介護・リハビリテーション技術（10月～翌年3月：15回）  
3. 要介護にならないための体づくり講座（10月～翌年3月：15回、録画視聴による受講）  
● 受講料：1科目15回 10,000円  
(※受講料の他、別途検定料・登録料必要)

履修証明プログラムに関するお問合せは  
TEL：0254-56-8292 履修証明プログラム担当まで

**介護技術**

**無料体験レッスン・説明会実施中!**  
英会話コース・中学勉強コース・英検コース  
など、目的に合わせて選べます!  
曜日・時間などもお気軽にご相談下さい☺

**松原町英語英会話教室**  
講師：川崎 信子  
〒958-0032 村上市松原町1丁目8-10  
TEL: 080-6614-8810  
HP: https://matubaracho-eigo.com

まつばら町  
英語英会話教室  
Enjoy! English

**年会費 500円 新潟県交通災害共済**

交通災害共済は、全市町村で行う助け合いの制度です。

【問い合わせ】  
新潟県市町村総合事務組合 村上市事務所  
(市民課生活人権室内 TEL53-2111 内線 2231  
または各支所地域振興課市民生活室)

詳しくはこちら

**E★HOUSE**

有限会社 大野 建築  
村上市岩船三日市7-33  
TEL 0254-56-7986

新築・快適なリフォーム 地元工務店に  
お気軽にご相談ください!

http://ehouse-ohno.com/



## 村上の食材を使った 今月のレシピ♪



MURAKAMI  
FOOD PRIDE

### 村上牛のさっぱり 梅しゃぶしゃぶ

【材料(2人分)】 ☆=村上の食材

☆村上牛(薄切り肉)180g <sup>2</sup>	☆長ネギ…………… 1/3本
キャベツ…………… 1/2玉	しょう油…………… 大さじ2
ニンジン…………… 1/2本	みりん…………… 大さじ1
貝割れ菜…………… 1パック	ごま油…………… 大さじ1
梅干し…………… 2個	白ごま…………… 適宜



Check! 季節の野菜でアレンジを!

- ① キャベツを一口大に手でちぎり、ニンジンはピーラーなどで薄切りにし、貝割れ菜はほくしておく。
- ② 鍋にお湯を沸かし、牛肉を茹でて冷水に取り、ペーパータオルなどでよく水気を切る。
- ③ すべての野菜類をお湯でさっと湯がき、冷水で冷やし、②の肉と一緒に皿に盛る。
- ④ ボウルに叩いた梅干し、みじん切りの長ネギ・しょう油・みりん・ごま油を入れて良く混ぜ合わせて、お肉の上から回しかけ、白ごまを振りかけて出来上がり。






**村上市食材PRプロジェクト**  
こちらで村上の食材を紹介しています。

地元で働きたいという理由で入社した、産休・育休を経て職場復帰したなど、社会進出した女性従業員を紹介しています。



## シリーズ<sup>36</sup> 私が輝く職場

### 「自宅でいつまでも元気に」 予防のためのリハビリを幅広い人へ

ながしまゆうこ  
**長島裕子**さん  
(新潟市北区/39歳)




入職のきっかけは  
臨床現場を10年勤め、その後、教育の現場に入りました。理学療法士として、もっと飛躍したい、勉強したいという思いと、未来のある仕事にひかれてこの職場にきました。平成29年9月に入職し、6年目になります。

仕事の内容は  
講義だけではなく、主に専攻内業務としては実習関連や学生支援、広報などの仕事をしています。その他に、地域での転倒予防教室やボランティア養成講座などの地域活動も行っています。同時に地域に関する研究も行っています。理学療法士としても週に1度臨床現場(デイサービス)に出て、リハビリを行っています。

学校のPRを  
教職員と学生とのコミュニケーションが密にとれており、困ったときは相談しやすい環境が整っていると思います。また、ゼミ活動を通して、先輩後輩との交流もあり、温かい雰囲気です。小さい大学ならではの思いがあります。

女性として働く環境は  
女性の教員は少ないですが、上司に女性の教員もいるので、とても心の支えになってもらっています。また、教員同士あらゆることを相談できる関係性でもあります。職場の雰囲気はとてもいいと思います。働く時間も自分自身で調整できるので、なんとか子育てと両立できています。



### 地域包括支援センター通信

問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53・2111 (内線3432) 記事ID 0005493

## マイカー以外の移動手段が必要…だけじゃない!

### 地域の人が「ふれあふ楽しみ」も大切

山北地域に、大型スーパーはありません。また、近隣の大型スーパーまでの路線バスもないため、車で行くしかありません。現在は車の運転ができていても、数年後には免許返納を考えているという声も、集落訪問などでよく聞かれます。そうなるマイカー以外の移動手段の整備は急務です。

そこで近い将来、免許返納を考えている60〜70歳代の方を対象に、車ではない移動体験をしてもらおうと、さんぽく互近所ささえ隊とNPO法人おたすけさんぽくとの共催で「バスでわくわく! 買い物ツアーへ」と題したイベントを実施しました。

12月7日、小雨が降る中、集合場所の府屋中町バス停までは、参加者それぞれが路線バスを利用して集まります。貸切バス発車時刻までの時間は、空き物件を活用した「バス待ち合い処」で過ごしました。参加者から「楽しくて、買い物へ行かなくてもいいわ(笑)」という声も聞かれるほど、会場は和やかに。鶴岡市のスーパーへバスが到着す



▲消毒を済ませ次々に乗車



学校法人 北都健勝学園 新潟リハビリテーション大学  
(上の山2-16) ☎56-8292 <https://nur.ac.jp/>

今月は新潟リハビリテーション大学を訪問。平成6年に専門学校として創立した同校は、平成19年に大学として開学。平成27年には、市と包括的な協定を締結し、地域の問題解決や人材育成など、地域活性化に寄与するため、継続的な取り組みを活発に行っています。今回は、子育て、仕事、学業に奔走し、新潟市から片道1時間かけて通勤しているという長島さんにお話を伺いました。

私生活の調整はいついそが  
平日は帰りが遅くなることも多いので、夫に協力してもらっています。その代わり、休みの日は極力家には仕事は持ち込まず、子どもたちとの時間をもちょうに心がけています。自分の時間が欲しいときもありますが、なかなか自分の時間は取れないです。唯一、自分の時間が取れるのは通勤時間です。片道に1時間ほどかかりますので、その間にホッとしたり頭を整理したりして意外といい時間になっています。

今後の目標を  
一番近い目標は、来年度、大学院の博士課程を卒業することです。その他には、現在、高齢者の地域活動に力を入れていますが、今後は幅広い年代の人を対象に予防の地域活動をしていきたいと考えています。



※1月11日から2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承を得て掲載しています

村上地域 (出生地)	村上地域 (届出者)	村上地域 (行政区または住所)	おたんじょう
虹葉 航太 大翔 弘樹 弦 俊雄 音空 優衣 果鈴 千鶴 桃花 中村	本間 航太 石割 弘樹 堀田 俊雄 稲葉 優衣 高橋 千鶴 中村 陵	松原町住宅 岩船横新町 上町 南町二丁目 肴町 新町	▲(出生地) ▲(届出者) ▲(行政区または住所)

村上地域 (氏名)	村上地域 (年齢)	村上地域 (行政区または住所)	おくやみ
竹内 紀夫 菅原 ムツ子 佐藤 吾伊知 鈴木 ミヨ子 高橋 銀一 山口 由美 豊田 良雄	74 77 85 94 74 57 88	小国町 新町 若葉町 片町 大欠 石原	▲(氏名) ▲(年齢) ▲(行政区または住所)

荒川地域	朝日地域	神林地域	山北地域
菅原 寛四郎 三浦 芳子 佐藤 忠二 藤井 准子 川内 セツ 富樫 望 岩崎 憲 佐藤 君子 小池 和 菅原 泰	菅原 寛四郎 三浦 芳子 佐藤 忠二 藤井 准子 川内 セツ 富樫 望 岩崎 憲 佐藤 君子 小池 和 菅原 泰	菅原 寛四郎 三浦 芳子 佐藤 忠二 藤井 准子 川内 セツ 富樫 望 岩崎 憲 佐藤 君子 小池 和 菅原 泰	菅原 寛四郎 三浦 芳子 佐藤 忠二 藤井 准子 川内 セツ 富樫 望 岩崎 憲 佐藤 君子 小池 和 菅原 泰

朝日地域	神林地域	山北地域
鈴木 信子 鷺尾 文男 齋藤 ミツ 板垣 志ん 中山 愛子 齋藤 ハルエ 富樫 ミツエ 小田 タキ	田村 久美子 野澤 トメ 木村 惣一 野澤 良二 櫻井 富 木村 金二 岸 ヒサ 田中 榮 近 忠年 川口 富吉 近 トキ 高野 リツ 諏訪 問イ子	下助測 塩谷 塩谷 塩谷 七湊 福田 七湊 塩谷 塩谷 塩谷 塩谷 塩谷

山北地域	朝日地域	神林地域	山北地域
本間 満夫 大滝 安治 前田 健一 菅原 セツ子 増子 益巳 渡邊 イチ子 富樫 イシ 田村 甚一 佐藤 ミヨエ 齊藤 カシコ	府屋 浜町 府屋 駅前通 碓氷 碓氷 岩崎 岩崎 脇川 脇川 塔下 塔下 寝屋 寝屋 大毎 大毎 下大蔵	府屋 浜町 府屋 駅前通 碓氷 碓氷 岩崎 岩崎 脇川 脇川 塔下 塔下 寝屋 寝屋 大毎 大毎 下大蔵	府屋 浜町 府屋 駅前通 碓氷 碓氷 岩崎 岩崎 脇川 脇川 塔下 塔下 寝屋 寝屋 大毎 大毎 下大蔵

### 人口と世帯数 (2月1日現在)

人口	55,841人(-78)
男	26,839人(-44)
女	29,002人(-34)
世帯数	22,328世帯(-20)

※( )は前月比

## サッカーアルビレックス新潟J1復帰! 村 上市の皆さまを4月開催の試合から1試合を半額優待!

問い合わせ 株式会社アルビレックス新潟 ☎025-257-0150 記事ID 0073289

### 対象試合

- 4月1日(土) 午後2時キックオフ 名古屋グランパス戦
  - 4月5日(水) 午後7時キックオフ 柏レイソル戦
  - 4月15日(土) 午後2時キックオフ アビスパ福岡戦
  - 4月23日(日) 午後2時キックオフ 鹿島アントラーズ戦
- ※4試合の中から1試合をご選択ください

### 会場

デンカビッグスワン



### 席種・価格

各席種より選択可能(一部席種は対象外)  
※市民を対象にした通常価格より半額での優待観戦のご案内になります  
※応募多数の場合は抽選とさせていただきます場合があります。あらかじめご了承ください

### 応募方法

右記の二次元コードもしくはURLから申込サイトへアクセスし、必要事項をご入力ください。



URL <https://bit.ly/404RjYy>



### 応募締切

試合により異なります。  
詳細は申込サイトからご確認ください。

## 図書館へ行こう

### 新着図書情報



◆たらしの城 (佐々木 功)



◆猫に ならって (佐川 光晴)



◆体が整ってのおきのしよがレシビ (森島 正伸)



○いちねんせいえほ (高津 正伸)

- ◆ 朝星夜星 (朝井 満夫)
- ◆ ガウディの遺言 (下村 敦史)
- ◆ 最新ネットのキーワード図鑑 (島袋 浩)
- ◆ 47都道府県・戦国大名百科 (森岡 浩)
- ◆ 女医が教える潤うからだづくり (二宮 典子)
- ◆ 保存食大事典 (笠原 将弘)
- ◆ 面白くて眠れなくなる日本語学 (山口 謡司)

- 花盗人 (乃南 アサ/著、おちあいさとこ/朗読)
- 小僧の神様 (志賀直哉/著、江守徹/朗読)
- 放課後の読書クラブ (小手鞠 るい)
- 学校では教えてくれない生活保護 (雨宮 処凛)
- 晴さんのにぎりずし (佐川 芳枝)
- からだたんけんれっしゃ (大橋 慶子)
- カール・ボナーラ研究所 (ふっさん)

◆…一般書 ○…耳で読む読書(朗読CD) ○…児童書

問い合わせ 中央図書館 ☎53-7511



中央図書館  
ホームページ



編集・発行 本紙掲載記事の無断転載を禁じます。 村上市企画戦略課 村上市企画戦略課 〒958-8501 新潟県村上 市三之町1番1号 ☎0254(53)2111 内線3812 FAX 0254(53)3840

ホームページアドレス <https://www.city.murakami.lg.jp> メールアドレス [seisaku-k@city.murakami.lg.jp](mailto:seisaku-k@city.murakami.lg.jp) 市報のむらかみは、資源保護のための再生紙と環境にやさしい印刷 村上印刷所



本間姫愛ちゃん(上) R1.8.28生  
美舞姫ちゃん(左) H30.1.29生  
翔琉くん(右) R4.1.21生  
(堀ノ内)



菅原碧くん R2.10.14生  
(岩船上町)



長谷部大翔くん R3.6.9生  
(塩谷)



富樫琉優くん R4.4.28生  
(杉原)

集まれ！むらかみ元気スマイル

わが子の笑顔皆さんに届けてみませんか。小学生までのお子さんの写真を募集します。(市内在住者に限ります)



- ①住所
  - ②お子さんの名前(ふりがな)
  - ③生年月日 ④保護者氏名
  - ⑤電話番号 ⑥写真(5MB以内)
- 申し込みはこちらから  
をメールで送付してください。  
メール: [seisaku-k@city.murakami.lg.jp](mailto:seisaku-k@city.murakami.lg.jp)

むらかみの話題 ワンモアショット!



2/5 雪の中のおいしい清水を求めて 寒丸の水汲みツアー(大毎集落)



雪で閉ざされた清水を求め、スノーモービルで雪原を走るこのイベント。市内外から16人が参加し「新潟県の名水」に選定される鱒山清水の水汲みを楽しみました。

3年ぶりの開催で水汲みのほか、スノーモービルの試乗やバナナボートを体験した参加者からは、「楽しみにしていた。次回は知人も連れて参加したい」と早くも次の開催を待ち望む声も聞かれました。

編集後記

▶3月を迎え、受験を控えている学生も多いのではないのでしょうか。受験生の皆さんは、これまで勉強に励み、ご家族の方は受験生を支えてくれたと思います。受験まであと少し。受験生の皆さんが悔いを残さず、勉強した成果が発揮されることをお祈りしています。(八藤後)

こんぱつ の キッズモデル 今月は向ヶ丘保育園のこの2人

いづるくん

- 好物 おすし
- 夢 ジャニーズ



ゆいちゃん

- 好物 ハンバーグ
- 夢 ペットショップ店員



Twitter LINE Facebook YouTube MURAKAMI.CITY.OFFICIAL