



市報

むらかみ

MURAKAMI

No. 31

2010年

10



元気 “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

調査票が配布されていない世帯は、
村上市統計係へ連絡をお願いします

主な内容

- 少年の主張大会…………… 2～3ページ
- 各地区文化祭・美術展 …… 4～5ページ
- 平成23年4月開校予定の山辺里小学校
「校歌歌詞・校章」が決定 …… 6ページ
- 国道290号「上助渕バイパス」が開通…………… 6ページ
- お知らせ版

わたしの主張

村上・岩船地区大会

8月21日(土)、教育情報センターで少年の主張大会、村上・岩船地区大会が行われました。

約130人の市民が見守る中、各校から選出された代表者は、自分の経験から学んだこと、家族や友達への想いなどを発表しました。

その中から、最優秀賞に選ばれた増子綾さんの主張と村上市内の各校から選出された代表者を紹介します。

なお、最優秀賞の増子さんは、9月25日(土)に行われた新潟県大会に村上・岩船地区の代表として出場しました。

最優秀賞

「思いと思いで創ること」

村上中等教育学校3年

増子 綾さん



皆さんは相手に自分の気持ちをしっかりと伝えることができずか。文字や

言葉、絵で伝えることもできます。今の社会ではメールやインターネットなどを通して伝えることができます。気持ちを伝えるために私たちはいろいろな手段を持っています。では、その気持ちを本当に分かってもらっている自信はありますか。相手に伝わっているという自信はありますか。

「自分のことを本当に理解してもらおう」というのは、おそらく一番難しいことだと思います。自分のことはよく分かっているだけに簡単には言い表せません。また、伝えることだけを考えてしまっただけで伝わっているのか気にならない、そんなこともあつてしまいます。自分の気持ちを伝えるためにはただ言葉で表すだけでは足りないと思います。私がこのように考えたのは、私が教わっていたあるピアノの先生の言葉がきっかけです。父の転勤の都合で、私は何度も先生が変わりました。その度に言われていたのは同じことでした。

「上手、上手。よく弾けているわ。」
その時の私は、指が動けばそれでいい、そう考えていました。何を考えるわけでもなく、楽譜を見て、弾く。それが私のピアノでした。
しかし、四度目の先生のと看、私のピアノに革命が起きました。
「やめなさい。弾く気がないのなら、帰らなさい。」
うまく弾けていたと思っていた私は、なぜ止められたのかまったく分かりませんでした。楽譜通りに強弱もつけていたし、ミスタッチもなかった。どこが悪かったのか言ってみる。内心私は力強くなながら、先生の話を聞いていました。
「この曲を作ったときの作曲家の気持ち分かる。」
「...分かりませぬ。」
「考えたこと、ある。」
「ないです。」
先生が何を言いたいのか、私には分かりませんでした。私はピアノを使ってうまく「私の音」を表現できているという自信があった分、そのときは何を言っているのか知りたくもないくらい、先生に

「綾、怒ってる。」

楽しい会話の途中でいきなり届いたこのメールにとても驚きました。何のことなのか分かっていくうちに私は伝えることばかりに夢中になっていたことに気づきました。相手にどう伝わって、それに対してどう思われたか、ちよっとした意味の取り違いでまったく別の会話になるときもあります。

自分を本当に分かってもらうのはとても難しいことです。「ラン」でも、メールでも言葉でも伝えるだけでは心まで届きません。伝えて、聴いて、意見を交わす。時には喧嘩もする。そういう「コミュニケーション」を通して、よいものを生み出していけるような人間関係を私は築いていきたいと思っています。

私は10月にある最後の合唱コンクールで、本当に心に残るような合唱を作りたいと思っています。私たちが歌う「君とみた海」という曲の歌詞には次の一節があります。「人は微笑む数だけ悩み苦しむけど、忘れかけた何かをここでならきつと見つつけられるはずさ」私にとつて「ここ」とは、私の居場所、つまり私のクラスだと思っています。私はこのクラスで、忘れかけていた絆や思いやる心を胸に、クラスの仲間たちと聴く人たちの心に届くような「私たちの音」を伝えたいと思います。

優秀賞

「仲間が教えてくれたこと」

・部活での経験から「信じる気持ち」の大切さについて考え、これからも仲間や自分自身を信じる気持ちを持ち続けたい。



岩船中学校 3年
二ノ瀬 悠乃さん

奨励賞

(順不同)

「病名の告知と家族」

・自らの闘病体験から病名の告知と家族の絆の大切さを深く感じた。



村上第一中学校 3年
木村 まどかさん

「本当の勇氣とは・・・」

・ある日買物に出かけたとき、ふと目にした光景から「勇氣」について深く考えるようになった。



平林中学校 3年
三須 淳さん

「本気で挑む」

・サッカーワールドカップでの1人の選手の手言葉とプレーする姿から、本気で挑むことのすばらしさを学び、自分も見ている人に熱い気持ちで伝わるくらい本気で物事に挑みたい。



神納中学校 3年
大滝 愛佳さん

「必要とされるために」

・曾祖母との別れがきっかけで「必要とされること」について学び、人と人との関わり方、必要とされるためにはどうすればよいかを考えた。



荒川中学校 3年
小島 紫央梨さん

「人が好き、村上が好き、祭り大好き」

・伝統文化の継承が困難と感ぜられる昨今、大好きな村上大祭を守っていける人になりたい。



村上東中学校 3年
小林 慧佑さん

「自信をもて」

・陸上部に所属し、三段跳び競技で県大会に出場。その経験から自信をもつことの大切さを深く感じ、そのことを将来に生かしていきたい。



朝日中学校 3年
大滝 涼平さん

「強い気持ちで」

・曾祖母との日々の生活の中から高齢者の身体的、精神的なことで気がつくことがあり、将来は高齢者と関わる仕事に就くことが夢となった。



山北中学校 2年
佐藤 望さん

秋のお出かけは

文化祭巡り

で決まり!



11月3日の文化の日を中心に、秋には市内各地で文化祭や美術展が行われます。

各地区の文化祭や美術展は、日ごろの練習成果の発表の場として、一般の人や学生、児童から多種多様な作品が出展され、また、さまざまな楽しい催しが企画されています。

今年はお住まいの地区外の文化祭にも足を運んで、「芸術の秋」を堪能してみませんか。

※村上市美術展覧会を10月30日(土)～11月1日(月)に村上体育館で開催しますので、あわせてご来場ください。(詳細は、今号お知らせ版5ページ)



上海府地区文化祭・芸能祭

(上海府小学校展覧会と同日開催)

10月24日(日)

午前9時30分～午後2時30分

ところ 上海府小学校体育館

- 内容
- ・上海府保育園児の作品展示
- ・上海府小学校児童の作品展示
- ・市民の芸能発表会(歌・踊り)
- ・地区食生活改善推進員による試食コーナー など

●問い合わせ 村上地区公民館上海府分館
☎58-2001

瀬波地区文化祭

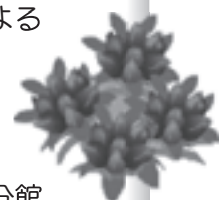
(お茶の子祭と同日開催)

10月17日(日) 午前9時～午後2時

ところ 勤労青少年ホーム

- 内容
- ・市民の作品展示
- ・瀬波保育園児の作品展示とお遊戯発表
- ・潮太鼓
- ・地区食生活改善推進員による試食コーナー
- ・もちつき
- ・水ヨーヨー
- ・茶席 など

●問い合わせ 村上地区公民館瀬波分館
(勤労青少年ホーム内) ☎53-2005





神林地区文化祭

11月6日(土)・7日(日) 午前9時～午後6時

ところ パルパーク神林

- 内容
- ・神林地区の各小・中学校児童生徒の作品展示
 - ・市民の作品展示(絵画、写真、彫刻、工芸、手芸、書道、生け花、園芸)
 - ・天文イラストレーター沼沢茂美氏の作品展
 - ・食生活改善推進員による愛情弁当の販売
 - ・露店販売 など

●問い合わせ 神林地区公民館 ☎60-1500

朝日地区美術展

11月2日(火)・3日(祝) 午前9時～午後5時

ところ 村上市総合文化会館

- 内容
- ・朝日地区の各保育園児、小・中学校児童生徒の作品展示
 - ・市民の作品展示(絵画、写真、彫刻、工芸、手芸、書道、生け花、園芸)
 - ・朝日地区各団体の作品展示
 - ・文化協会会員、公民館教室、長寿大学生の作品展示 など

●問い合わせ 村上市総合文化会館
(朝日地区公民館) ☎72-6700

山北地区文化祭

11月6日(土) 午前8時30分～午後6時

11月7日(日) 午前8時30分～午後4時

ところ さんぼく会館

- 内容
- ・市民の作品展示(絵画、写真、手芸、書道、生け花、盆栽など)

※7日には、山北総合体育館で「芸能祭」も開催しますので併せてお越しください

●問い合わせ 山北地区公民館 ☎77-3798

荒川地区文化祭

11月2日(火)・3日(祝) 午前9時～午後5時

11月4日(木) 午前9時～正午

ところ 荒川地区公民館、荒川総合体育館

- 内容
- ・荒川地区の各保育園児、幼稚園児、小・中学校児童生徒の作品展示
 - ・市民の作品展示(絵画、写真、水墨画、書道、押し花、手芸、園芸など)
 - ・菊花展
 - ・お茶席
 - ・料理の展示・試食 など

※3日には荒川総合体育館で「商工業祭」を開催しますので、併せてお越しください

●問い合わせ 荒川地区公民館 ☎62-3050

山辺里地区文化祭

11月14日(日) 午前9時～午後1時

ところ 村上農村環境改善センター

- 内容
- ・市民の作品展示
 - ・市民の芸能発表会
 - ・野菜即売会
 - ・村上牛串焼き販売
 - ・フリーマーケット
 - ・提供品バザー
 - ・地区食生活改善推進員による試食コーナー など

●問い合わせ 村上地区公民館山辺里分館
☎53-2715



岩船地区文化祭

11月3日(祝) 午前9時30分～午後3時

ところ 岩船小学校体育館

- 内容
- ・市民の作品展示(書道・写真・絵画・俳句・工作など)
 - ・フラワーアレンジメント体験
 - ・地区食生活改善推進員による試食コーナー
 - ・地元特産品の販売
 - ・今年の特別展 など

●問い合わせ 村上地区公民館岩船分館
☎56-7071

平成23年4月開校予定

山辺里小学校「校歌歌詞・校章」が決定

4月15日の締め切りで校歌歌詞・

校章の募集をしたところ、校歌歌詞に12作品、校章は14作品の応募がありました。たくさんのお応募、ありがとうございました。とうございました。

選考委員会で審査した結果、次の人が選考されましたので、お知らせします。

なお、作曲は武蔵野音楽大学の滝雄志教授にお願いしています。

【校歌歌詞】

採用者

南 英市さん(滋賀県近江八幡市)

佳作

本田 秀雄さん(滋賀県大津市)

穂山 定文さん(山梨県甲府市)

【校章】

採用者

中本 竹織さん(北九州市)

佳作

安富 勝弘さん(熊本市)

塩崎 エイチさん(大阪市)

●問い合わせ

学校教育課庶務係

☎72-6882

山辺里小学校の校章



(デザインの趣旨)

山辺里小学校の周囲の自然や三面川などの河川、特に鷲ヶ巣山などの山脈をイメージし、山辺里小学校の漢字の頭文字である「山」をモチーフにしたデザインです。

山辺里小学校 校歌

一 遙かにおおぐ 越後富士

輝き染めて 昇る陽よ

希望あふれる ここに今

楽しく日ごと つどいつつ

学ぶは山辺里小学校

二 流れは豊か はつらつと

門前川の 弾む瀬よ

元氣いっぱい ここに今

心とからだ みがきつつ

歌うは山辺里小学校

三 仲よく友と ふれあいの

笑顔を交し 繋ぐ手よ

みんな揃って ここに今

互いに明日を めざしつつ

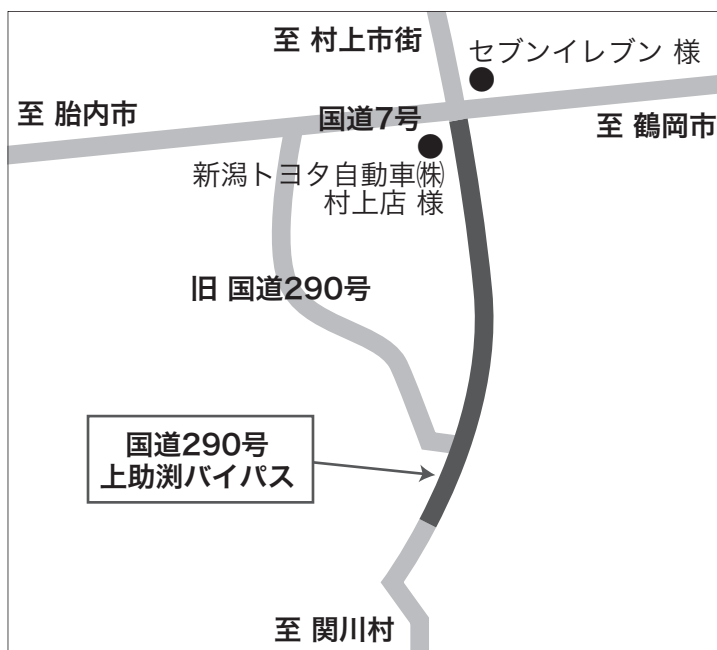
励むは山辺里小学校

国道290号「上助淵バイパス」の開通のお知らせ

国道290号村上市上助淵～殿岡間の延長約1.7kmの区間が10月13日(水)午後3時に開通します。

上助淵バイパスは、関川村および神林区と村上市街地とを結ぶ地域の基幹路線であり、今回の国道7号までの整備により、市街地や、今後開通予定の日本海東北自動車道「村上瀬波温泉IC」への安全で円滑な通行が確保されます。

また、現在工事中の県道岩船港線バイパスの開通により、さらに市街地や瀬波温泉をはじめとした観光地とのアクセスが便利となり、地域の交流および地域活性化に寄与することが期待されています。



●問い合わせ 村上地域振興局地域整備部道路課 ☎52-7960



ご長寿おめでとらございます いつまでもお元気で

9月21日は「敬老の日」。今月号では、長寿をお祝いして市内にお住まいの99歳以上の人をご紹介します。
(年齢は9月15日現在の満年齢・敬称は省略)

| | | | | | | | |
|--------|----|-----|---------|--------|-----|----------------------|---------|
| [106歳] | 佐藤 | ツギ | (川部) | [100歳] | 難波 | ハルイ | (庄内町) |
| [105歳] | 小谷 | ミサヲ | (上の山) | | 船山 | 庚 <small>かのえ</small> | (小川) |
| [104歳] | 斎藤 | 勘悦 | (岩沢) | | 竹田 | 政恵 | (府屋) |
| | 鳥山 | ハナ | (上の山) | | 寶井 | ユキ | (庄内町) |
| [103歳] | 大滝 | キヨイ | (二之町) | [99歳] | 本間 | キクヨ | (布部) |
| | 宮本 | 志津 | (杉原) | | 平方 | ヨシイ | (岩石) |
| [102歳] | 野村 | イヨ | (山口) | | 石栗 | イチノ | (岩沢) |
| | 板垣 | 武夫 | (金屋) | | 田中 | チウ | (飯野桜ヶ丘) |
| | 平方 | ハルイ | (岩石) | | 本間 | キクノ | (小出) |
| | 斎藤 | マスエ | (下大蔵) | | 齋藤 | トシイ | (久保多町) |
| | 佐藤 | テル | (瀬波中町) | | 本間 | フク | (今川) |
| | 木村 | アキ | (上の山) | | 齋藤 | 政行 | (勝木) |
| [101歳] | 時田 | 一枝 | (金屋) | | 坂田 | カウ | (下鍛冶屋) |
| | 菅原 | クマ | (蒲萄) | | 久津美 | セツ | (瀬波中町) |
| | 高橋 | キイ | (飯野桜ヶ丘) | | 須原 | つや | (十文字) |
| | 百武 | 春雄 | (羽黒口) | | 鈴木 | 松四郎 | (山屋) |
| | 上田 | キン | (仲間町) | | 鈴木 | ミハル | (有明) |
| | 板垣 | キヨ | (朴平) | | 木村 | ヨキ | (七湊) |
| | 岸 | マサイ | (北新保) | | 渡邊 | カヨ | (松山) |
| [100歳] | 高橋 | トメ | (長井町) | | 石栗 | トミエ | (石住) |
| | 渋谷 | 直治郎 | (岩船中新町) | | 米山 | キクノ | (久保多町) |
| | 鈴木 | セキ | (飯野一丁目) | | 齋藤 | トキエ | (下大鳥) |
| | 中山 | トシ | (大須戸) | | | | |

※掲載にあたっては、ご本人またはご家族から同意を得ています

敬老祝金等の贈呈

市では、市内に住所を有し、かつ、20年以上引き続き居住している人で、平成21年9月16日から平成22年9月15日までに満88歳、満99歳、満101歳以上を迎えられた人、および満100歳を迎えられた人に敬意を表し、また長寿を祝福してお祝い品などを贈呈しました。(満100歳の人には、誕生日を迎えた後に贈呈しています)

本年度対象者

- ・満88歳 410人
 - ・満99歳 16人
 - ・満100歳 13人(3人)
 - ・満101歳以上 20人
- ※満100歳の()の人数は、4月から現在までの贈呈者数です

●問い合わせ 介護高齢課高齢福祉係 ☎53-2111 (内線365)

高額医療・高額介護合算療養費制度

毎年8月1日～翌年7月31日の1年間に医療と介護サービスの両方を利用し、その自己負担額合計が一定以上になった人（世帯）は、「高額医療・高額介護合算療養費制度」の支給を受けることができます。この制度を受けるには申請が必要となりますが、国民健康保険（国保）や、後期高齢者医療制度に加入している該当になるとと思われる人には「支給申請案内書」を送付します。

■自己負担限度額

| 所得区分 | 後期高齢者医療制度 + 介護保険 | 70歳～74歳の人がある世帯 | 70歳未満の人がある世帯 |
|---------------------------------|------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| | | 国民健康保険 または社会保険など + 介護保険 | 国民健康保険 または社会保険など + 介護保険 |
| 現役並み所得者（70歳以上） ・上位所得者（70歳未満） | | 67万円 | 126万円 |
| 一般 | | 56万円 | 67万円 |
| 市民税非課税世帯 | 区分Ⅱ ^{※1} | 31万円 | 34万円 |
| | 区分Ⅰ ^{※2} | 19万円 | |

※所得区分は平成22年7月31日現在となります

※¹区分Ⅱ… 市民税非課税の世帯（区分Ⅰ以外）

※²区分Ⅰ… 市民税非課税の世帯で、その世帯の各所得が必要経費・控除（年金の所得は控除額を80万円として計算）を差し引いたとき0円となる場合

◇支給対象者

同一世帯内で同じ医療保険に加入している人の自己負担額の合計が、次の条件を満たす場合に対象となります。

・平成21年8月1日～平成22年7月31日の間で「医療費」と「介護サービス利用料」の自己負担額合計が、上表の自己負担限度額を超えた場合

※同一世帯であっても、他の医療保険加入者の自己負担額を合算することはできません

◇支給額

上表の自己負担限度額を超える額が、ご加入の医療保険と介護保険から分けて支給されます。ただし、支給額が500円以下の場合には支給されません。

◇支給対象者には「支給申請案内書」を送付

国民健康保険、または後期高齢者医療制度に加入して支給対象になると思われる人に申請手続きの案内を送付します。

なお、同一世帯の医療保険加入者の中で、平成21年8月1日～平成22年7月31日までの間に次の①～④に該当する場合は、案内が送付されないことがありますので、お問い合わせください。

①75歳に到達するなど、後期高齢者医療制度に加入された人がある

- ②社会保険などに加入して医療保険が変わった人がある
- ③転居者がある
- ④亡くなられた人がある

●問い合わせ

保健医療課後期高齢者医療係
☎ 53・21111（内線2551、2556）
保健医療課国保係
☎ 53・21111（内線2511、2553）
または各支所地域福祉課保健医療係

◆被用者保険など（国保・後期高齢者医療制度以外）に加入している人は

「支給申請案内書」は送付されませんので、加入している各医療保険者、または介護保険係にお問い合わせください。申請する場合は

- ①「介護保険自己負担額証明書」の交付を介護保険係に申請します。
- ②交付された「介護保険自己負担額証明書」を添付し、加入している各医療保険者に申請してください。

●問い合わせ

介護高齢課介護保険係
☎ 53・21111（内線361、362）
または各支所地域福祉課介護保険係

10月から保険税(料)の特別徴収が開始されます

7月中旬に送付した「国民健康保険税納税通知書」、「介護保険料納入通知書」、「後期高齢者医療保険料納入通知書」の「特別徴収(円)」欄の10月、12月、2月に金額が印字されている人は、10月から保険税(料)の納付方法が、普通徴収(納付書や口座振替)から特別徴収(年金からの天引き)に変更となりますので、ご確認ください。

■納入通知書の見方【特別徴収(年金からの天引き)】

「後期高齢者医療保険料納入通知書」を例に説明します。金額などは、お手元の通知書で確認ください。

後期高齢者医療保険料納入通知書

※ 平成22年度 分の後期高齢者医療保険料徴収額を次のとおり決定しましたので通知します。
平成22年 7月12日

| | | | |
|--------|--|----|--|
| 被保険者氏名 | | | |
| 被保険者番号 | | | |
| 生年月日 | | 性別 | |

新潟県村上市長
木 滝 平 正

| 月 | 特別徴収(円) | 期別 | 普通徴収(円) | 普通徴収の場合の納期 |
|----------|---------|---------|---------|-------------|
| 4月 | 0 | | | |
| 5月 | | | | |
| 6月 | 0 | | | |
| 7月 | | 4期 | 5,800 | 平成22年 8月 2日 |
| 8月 | 0 | 5期 | 5,800 | 平成22年 8月31日 |
| 9月 | | 6期 | 5,800 | 平成22年 9月30日 |
| 10月 | 6,100 | 7期 | 0 | 平成22年11月 1日 |
| 11月 | | 8期 | 0 | 平成22年11月30日 |
| 12月 | 5,900 | 9期 | 0 | 平成22年12月28日 |
| 1月 | | 10期 | 0 | 平成23年 1月31日 |
| 2月 | 5,900 | 11期 | 0 | 平成23年 2月28日 |
| 3月 | | 12期 | 0 | 平成23年 3月31日 |
| 計 | 17,900 | 計 | 17,400 | |
| 村上市分保険料額 | | 35,300円 | | |

例

※現在受給されている年金額をすべて記載しているわけではなく、天引きされる年金の額を記載したものです。また、年金保険者から通知された1種類の年間年金額を記載しているため、現在受給されている年金額と異なる場合があります。

「国民健康保険税納税通知書」、「介護保険料納入通知書」、「後期高齢者医療保険料納入通知書」の「特別徴収(円)」欄に10月以降、金額が印字されている人は、10月から特別徴収となります。

- ・詳しくは、7月中旬に送付した「国民健康保険税納税通知書」、「介護保険料納入通知書」、「後期高齢者医療保険料納入通知書」をご覧ください。
- ・保険税(料)の納め方が変更となった人は、送付してある変更通知書で確認ください。

■問い合わせ 税務課保険税係 ☎53-2111 (内線223、224)

村上市総合防災訓練 — 震度6弱の地震を想定 —



消防団放水訓練



住民避難訓練

8月29日(日)、市内全域で防災訓練が実施され、約1万3000人が参加しました。今年のメイン会場である神納中学校では、消防本部と村上総合病院(DMAC)による連携救助訓練(写真)、自衛隊と赤十字奉仕団による炊き出し訓練、消防団による放水訓練などが行われ、多くの住民が集まりました。

子ども2人と訓練に参加した小出の東海林久美さんは「今日はベビーカーで参加しました。実際に地震があったら、ベビーカーでは避難できないと思います。夫は消防団員ですし、隣近所で助け合って逃げないといけませんね」と感想を話しました。

消防団員を募集しています

消防団は、その地域に「住んでいる」、「働いている」人によって構成される最も身近で地域に密着した消防機関です。日ごろから災害予防活動をはじめ、各家庭の防火指導や地域の巡回広報などの火災予防活動を行い、日夜、地域住民の安心安全のために活躍しています。

しかし、近年は少子化やサラリーマンの増加といった就業形態の変化などの影響から、消防団への入団者は少なくなっており、新たに消防団員を確保することが難しくなっています。

村上市消防団では、特に若い団員の増員を目指して、広く新入団員を募集しています。詳しくは村上市総務課もしくは各支所地域振興課へお問い合わせください。

あなたも一緒に活動しませんか！



朝日方面隊
第4分団第2部
部長 太田 貴博さん
(檜原)

消防団に入団して14年目になります。入団して感じたことは、若い人からわれわれの世代まで一緒に活動できる楽しさです。消防活動では、緊張感がありますが、終わった後は、慰労会などでみんな楽しんでいます。

皆さんも私たちと一緒に消防活動に参加しませんか。きっと普段と違った世界が待っていますよ。

●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

設置義務化を悪用した火災警報器の強引な訪問販売にご注意！

消防法の改正により、既存住宅への住宅用火災警報器の設置が義務づけられます。この設置義務化を悪用し、公的機関などをかたる業者から、「取り付けないと罰せられると言われた」、「市役所から取り付けに来たとうそをつかれた」、「断ったのに契約させられ、銀行まで連れて行かれて代金を支払わされた」といった強引な訪問販売の勧誘が全国で多発していますのでご注意ください。

※市では火災予防条例で、平成23年6月1日から住宅用火災警報器の設置が義務付けられます

相談事例

知らない男性が2人来訪し、何かの点検だと言ったので、よくわからないままドアをあけた。

すると室内に入るなり、台所と玄関、和室2室の4カ所に次々と火災警報器を取り付けてしまい、「みんなが付けることに決まったから」と言って、代金約19万円を要求された。高額とは思ったが、そういうものかと思い、払ってしまった。

しかし、高額で後悔している。男性は名前を名乗らなかったし、契約書も名刺も領収証もパンフレット類もなく、業者の名称が分からない。(70歳代 女性)



※独立行政法人国民生活センター発行「見守り新鮮情報第91号」より

ひとこと アドバイス



- 知らない人を家の中に入れてないようにしましょう。
- 勧誘されてもその場で契約することはやめましょう。
- 家族など信頼できる周囲の人と相談しましょう。また、業者に依頼する場合は見積もりを取り、工事内容を十分確認したうえで契約するようにしましょう。
- 住宅用火災警報器の設置について、詳しくは村上市消防本部予防課（☎53-7222）まで、お問い合わせください。
- そのほか、地上デジタル放送移行に便乗した悪質商法などもあります。公的機関をかたり、うその説明をして商品やサービスを売りつける悪質業者にご注意ください。
- 地上デジタル放送については総務省地上デジタルテレビ受信相談センター（☎0570-07-0101）までお問い合わせください。

※平日は午前9時～午後9時、土・日曜日、祝日は午前9時～午後6時

- 「おかしいなあ」と思ったときや困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) FAX 52-1884 | |
| 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) | ☎0570-064-370 ※PHS、IP電話などからは利用できません | |

第56回 村上市元旦マラソン大会参加者募集

と き 平成23年1月1日(祝)

[選手受付] 午前8時10分～9時

[開会式] 午前9時5分

集合場所 村上体育館(村上市役所脇)

参加資格 ・健康な人ならどなたでも参加できます
(保険証を必ず持参してください。コピー可)
・ペアマラソンは、2人1組で参加してください
(例：親子、夫婦、兄弟、友達など)

制限時間 ・種目10kmの部は70分以内

参加費 小・中学生、高校生 1,000円
ペア(1組) 2,000円
一般 3,000円

※エントリー後の種目変更はできません。また、参加費の返金はできません

申込期間 10月20日(水)～11月30日(火)

(郵便局の払込取扱票で申し込む場合は、11月26日(金)まで)

申込方法 ①村上体育館、各地区総合体育館、村上地区公民館(分館含む)に、参加費を添えて申し込む
②要項添付の「払込取扱票」を使用し、郵便局で申し込む
③インターネットで申し込む
・ランナーズ <http://runnet.jp> ・スポーツエントリー <http://www.sportsentry.ne.jp>

| 種目 | 部門 | スタート時間 | 種目 | 部門 | スタート時間 | | |
|-------------|--------------|--------|--------------|--------------|--------|--------------|-------|
| 1 km | 1 ペアマラソン | 10:00 | 5 km | 14 男子30歳～39歳 | 10:55 | | |
| | 2 ペアマラソン | | | 15 男子40歳～49歳 | | | |
| 2 km | 3 男子小学生低学年 | 10:30 | | 16 男子50歳～59歳 | | | |
| | 4 女子小学生低学年 | | | 17 男子60歳以上 | | | |
| 3 km | 5 男子中学生 | 10:40 | | 18 女子高校生～39歳 | | | |
| | 6 女子中学生 | | | 19 女子40歳以上 | | | |
| | 7 女子高校生以上 | | | 10km | | 20 男子高校生～29歳 | 11:00 |
| | 8 男子30歳～49歳 | | | | | 21 男子30歳～39歳 | |
| | 9 男子50歳以上 | | | | | 22 男子40歳～49歳 | |
| | 10 男子小学生高学年 | | 23 男子50歳～59歳 | | | | |
| 11 女子小学生高学年 | 24 男子60歳以上 | | | | | | |
| 5 km | 12 男子中学生 | 10:55 | 25 女子高校生～39歳 | | | | |
| | 13 男子高校生～29歳 | | 26 女子40歳以上 | | | | |

★参加者全員に記念品(Tシャツ)と完走した人には完走証を差し上げます。

また、抽選(事前抽選)により、地元特産品が当たります。

●問い合わせ 村上市元旦マラソン大会実行委員会(村上体育館内) ☎52-6311

第12回かみはやし穀菜マラソン結果

8月22日(日)、第12回かみはやし穀菜マラソンがパルパーク神林で行われ、市内外から291人が参加しました。

今年の夏はテレビや新聞などで毎日のように熱中症予防が呼びかけられ、この日も暑い1日でしたが、リタイアする選手もなく、出場者全員が完走し、無事に大会を終了することができました。



第12回かみはやし穀菜マラソン入賞者の皆さん (敬称略)

| 2km小学生男子1～3年生 | | | |
|---------------|-----------------------|---------|--------|
| 順位 | 氏名 | 住所または学校 | 記録 |
| 1 | 長谷川 輝 ^{ひかる} | 瀬波小(2) | 8分51秒 |
| 2 | 富樫 風八 ^{ふうや} | 塩野町小(3) | 8分52秒 |
| 3 | 阿部 海斗 | 保内小(3) | 8分53秒 |
| 2km小学生男子4～6年生 | | | |
| 1 | 小川 大智 ^{だいち} | 西神納小(4) | 7分40秒 |
| 2 | 高橋 陽太 ^{ひなた} | 猿沢小(6) | 8分06秒 |
| 3 | 野澤 晋作 | 砂山小(6) | 8分09秒 |
| 3km中学生男子 | | | |
| 1 | 中山 理生 ^{りお} | 村上一中(3) | 9分42秒 |
| 2 | 海沼 和孝 | 村上一中(3) | 9分43秒 |
| 3 | 八藤後弘毅 | 神納中(2) | 9分44秒 |
| 5km一般・高校生男子 | | | |
| 1 | 長 俊広 | 関川村 | 17分50秒 |
| 2 | 土田 禎成 ^{よしなり} | 新潟市 | 19分40秒 |
| 3 | 佐藤 健 | 酒田市 | 19分48秒 |
| 10km一般・高校生男子 | | | |
| 1 | 鬼島 政春 | 阿賀野市 | 35分18秒 |
| 2 | 中村 伸治 | 新発田市 | 36分01秒 |
| 3 | 田中 祐介 | 村上市 | 36分43秒 |

| 2km小学生女子1～3年生 | | | |
|---------------|----------------------|-----------|--------|
| 順位 | 氏名 | 住所または学校 | 記録 |
| 1 | 瀬賀 美咲 | 山辺里小(3) | 8分54秒 |
| 2 | 栗山ひより | 瀬波小(3) | 9分24秒 |
| 3 | 高橋つぐみ | 保内小(2) | 9分50秒 |
| 2km小学生女子4～6年生 | | | |
| 1 | 新田菜々実 | 朝日みどり小(5) | 7分43秒 |
| 2 | 近藤 真咲 ^{まき} | 保内小(6) | 8分11秒 |
| 3 | 谷間 咲南 ^{さきな} | 新潟市 | 8分18秒 |
| 3km中学・高校・一般女子 | | | |
| 1 | 渡辺 彩 ^{さやか} | 朝日中(3) | 11分26秒 |
| 2 | 鈴木 麻美 | 平林中(3) | 11分33秒 |
| 3 | 野口 彩佳 ^{あやか} | 朝日中(2) | 11分34秒 |
| 5km一般・高校生女子 | | | |
| 1 | 鈴木 信子 | 村上市 | 24分01秒 |
| 2 | 川崎美代子 | 新発田市 | 24分48秒 |
| 3 | 中澤 陽子 | 村上市 | 26分26秒 |
| 10km一般・高校生女子 | | | |
| 1 | 本間 好子 | 新発田市 | 44分52秒 |
| 2 | 佐藤 万里 | 村上市 | 48分03秒 |
| 3 | 駒沢 玲子 | 村上市 | 48分21秒 |

●問い合わせ スポーツ振興課振興係 ☎72-6886



真夏の夜の
ひとときを…

8月15日(日)、新潟県無形文化財大須戸能の「新能」が、悪天候のため、みどりの里日本庭園特設能舞台から総合文化会館大ホールに舞台を変更して上演されました。
大須戸能は大須戸集落に伝えられてきた農民芸能で、1844年山形県の黒川能役者が数年にわたり指導をしたと伝えられ、腰の動かし方などの所作は、ほかの流派にはない特徴があります。
24回目となる今年は、狂言「狐塚」(太郎冠者が次郎冠者と主人を狐と間違えて仕置きする物語と能「土蜘蛛」源頼光を襲った土蜘蛛を獨武者と部下が退治して都へ帰る物語)を演能し、100人を超える観客を、幽玄の世界へ誘っていました。



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



ハワイアンフェスティバル
in 瀬波温泉



8月21日(土)・22日(日)瀬波温泉海岸で、ハワイアンフェスティバルが行われました。
村上市や全国から集まった参加者は、カラフルな衣装を身にまとい、フラダンスを披露しました。瀬波温泉海岸には、延べ3000人の観客が訪れ、南国ムードに包まれた会場ではステージショーやゲストショーなどが行われ、大いに盛り上がりました。

「ハワイアンフェスティバル in 瀬波温泉」は今年で3年目。来年も8月末に開催の予定です。フラダンスをされている人もこれからという人も、ぜひ、来年の夏は、瀬波温泉海岸でハワイの風を感じてください。



ブラボーの歓声と
拍手の嵐



8月22日(日)、市総合文化会館で満員の観客の中、第5回おらかみ夏の音楽祭が開催されました。
音楽祭では「みんなで作ろう! オペラの舞台」と題し、武蔵野音楽大学声楽科の学生や市内の中学生、大滝舞踊研究所の皆さんがモーツァルトの「魔笛」を演じました。「魔笛」という一度は耳にしたことのある曲とオペラ指導した同大学の滝雄志教授(蒲萄出身)の解説で初めて見る人にも分かりやすく構成されていました。
武蔵野音楽大学で本格的に声楽を学んでいる学生と共演した朝日中学校の生徒たちは「すぐく迫力があって、声の出し方などとても勉強になった」と興奮気味に話し、オペラ終了後は、学生にサインを求めて、親交を深めていました。



子どもとの接し方、
見直しませんか？
「子育て親育ち講演会」



8月28日(土)、燕市児童研修館「こども
の森」の関崎智弥館長を講師に招き、
「子育て親育ち講演会」がさんぽく会館
を会場に行われました。

関崎館長は、「子どもと話すとき、勝
手な思い込みや判断で話をしています
んか。親として子どものためを思い、良
かれと思いい言や答えを教えます。し
かし、それは、子どもが自分で考え、行
動することを奪っていることがありま
す」と語り、その対処方法などを、体験
を交えて分かりやすく話されました。
普段、何げなく行っている子どもと
の接し方や心構えを聞き、新たな発見
もあったようです。



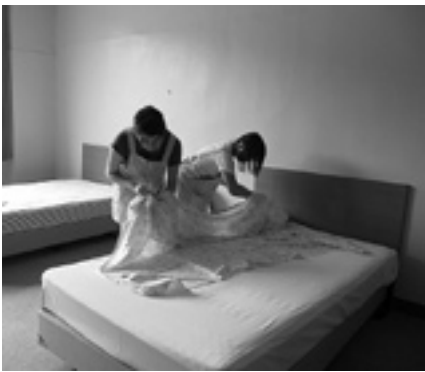
山北地域への感謝と期待
「研修生成果発表」

7月19日から山北地域で観光や接客
の研修をしていた台湾実践大学の学生
2人の研修が終わり、その成果発表が
8月29日(日)に行われました。

1か月半にわたり、交流の館「八幡」で
のベッドメイクや接客、清掃などの実習
のほか、山北地域の生業である山焼きや
そば打ちなどにも挑戦しました。

この日の成果発表では、山北の未来計
画ということで、これからの山北は体験
を通して魅力を伝えて欲しいという提
案が2人からありました。また、「山北で
の心のおもてなし、ありがとうございま
した」と感謝の気持ちも伝えられました。

初めて訪れた山北の地で、観光の魅力
や人の魅力を感じ、もっと多くの人に伝
えてほしいと語ってくれた2人の気持
ちに答えるため、今まで以上に魅力ある
地域づくりを目指したいものです。



伝統を守る
川部集落
大神楽



9月2日(木)、川部集落で江戸時代の
中頃から続く大神楽が行われました。

午後7時30分に獅子宿の加藤さん宅
前で獅子舞(出舞)を奉納した後、獅子
頭は神輿に乗せられ、集落内を練り歩
き、神社へ向かいました。神社境内で
は、特設ステージで集落住民が見守る
なか、獅子舞が披露されました。

川部伝統芸能保存会の佐藤会長は
「川部の神楽は、獅子舞、剣舞、三番叟、
おかめさ踊り、佐渡おけさと市内でも
珍しく5つの演目があります。若い人
たちが少なくなっている中でも、がん
ばって偉大な先輩が継承してきたこの
神楽を守っていきたい」と話しました。



ふるさとを五感で感じる

金屋小学校では、9月4日(土)、荒川水
辺の楽校(旭橋下付近)を会場に「青空
教室」を開催しました。

子どもたちは縦割りのグループに分
かれ、川舟に乗ったり、魚のつかみ取り
や川遊びをしながら、ふるさとの自然
を実際に体験して学びました。一番盛
り上がった魚のつかみ取りでは、「去年
は魚がつかめなくて6年生に捕まえて
もらったけど、今年は自分で捕まえて
もらった。触った感触がぬるぬるして
面白かった」との感想が聞かれました。

また、この日は大勢の保護者が運営
に参加し、会場づくりや昼食の支度、活
動の支援などを行いました。親と子の
関係や学校と地域の関係などがより深
まった一日でした。





「カッキー」と遠くへ



9月5日(日)、多目的グラウンドと朝日球場を会場に第29回ジュニアスポーツ大会(ソフトボール)が行われました。

大会は小学校単位に母親と子どもたちで構成された22チームの3ブロックに分かれて試合開始。朝日地区スポーツ少年団員と保護者により早朝から整備された会場で、子どもたちは家族の応援に答えるように一生懸命プレーしていました。

各ブロックの優勝チームは次のとおりです。

「4年生ブロック」

一ノコースパーおがわーず

「5年生・混成ブロック」

三面FIVE

「6年生ブロック」

猿小オレシヒッターズ



ベビーマッサージ講座

9月7日(火)、神林地区公民館主催の子育てステップアップコース、ベビーマッサージ講座が神林農村環境改善センターで開催されました。

子育てステップアップコースは全3回の講座が行われています。最終日の今回は、日本誕生学協会認定ベビーマッサージ講師で助産師の東條美和子さんを講師に迎え、ベビーマッサージがもたらす効果などの講話のあと、参加者は実際にベビーマッサージのやり方を受講しました。

参加者からは、「とても良かった。今後の育児に役立てたい」と話していました。



三大学交流会

9月9日(木)は山北総合体育館、10日(金)は荒川地区公民館を会場に、長寿大学の三大学交流会がそれぞれ、行われました。

山北総合体育館では、山北高嶺大学と村上長寿大学、朝日長寿大学が交流し、各地区の隠れた名所の紹介や各クラブで練習してきた踊りなどの芸能発表で会場を沸かせていました。盛り上がりを見せていた会場は、締めくくりにと各地区の盆踊りを披露、中には他地区の踊りに参加する人の姿も見られ、活き活きと元気に踊る姿が印象的でした。

山北高嶺大学学長の古山さんは「参加者の地域を越えた一体感が感じられ、交流がうまく進んでいる。今後はお互いの作品の批評などをする事で、3校の交流をより深めていきたい」と意欲的に話していました。



山北総合体育館で開催された交流会の様子



荒川地区公民館で開催された交流会の様子

また、荒川地区公民館では、関川村やまゆり大学と神林地区長寿大学、荒川地区高坪大学による交流会を開催。

冒頭に高坪大学の小川学長から「今日は学ぶことと楽しむことに重点をおいてやりましょ」との話があり、はじめは新潟県立歴史博物館の野堀正雄先生から「民俗学へのいざない すしの文化誌」と題した講演を聞きました。

その後の芸能発表会では、それぞれの大学から芸達者な皆さんが唄や踊りを披露しました。客席からは、自然に手拍子や歌声が聞こえ、会場全体が楽しいムードに包まれていました。目的の「学び」と「楽しむ」をしっかりと達成できたようです。

これらの交流会のように、どの年代の人も活き活きと活動できる場が増えることが、地域の活力へとつながるのではないだろうか。



小学生親善 バレーボール大会



9月11日(土)、神林総合体育館を会場に小学生親善バレーボール大会が行われ、市内外から9チームが参加し、熱戦を繰り広げました。

予選2試合を終えた神林ジュニアバレーボールクラブAの遠山愛未(あみ)さんは「2試合目は勝って、すかっとした。今日の目標は優勝です」と決勝トーナメントに向けての意気込みを話してくださいました。市内チームの結果は次のとおりです。

・男子の部

「優勝」神林ジュニアバレーボールクラブ、「2位」村上市バレーボールスポーツ少年団

・女子の部

「2位」神林ジュニアバレーボールクラブA、「3位」村上市バレーボールスポーツ少年団、神林ジュニアバレーボールクラブB



いつまでもお元気で 荒川地区敬老会

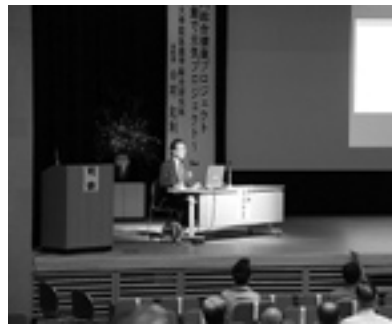
平成22年度荒川地区敬老会が、9月11日(土)、荒川総合体育館を会場に行われました。今年の対象者は、昭和11年4月1日以前に生まれた1735人。

表彰式では、男性で最高年齢の板垣武夫さん(102歳・金屋)をはじめ、各年代から135人の皆さんが表彰を受けました。

アトラクションでは、新発田市出身の歌手の林蔵之介さんによる歌謡ショーが行われました。林さんは、客席を回って一人一人に握手しながら歌い、会場を盛り上げました。途中、手を引っ張られてくらくくと、会場は元気な笑い声であふれていました。



がんになる人ならない人 医療を考えるフォーラム



9月11日(土)、村上市民ふれあいセンターを会場に、第5回「村上市・岩船地域の医療を考えるフォーラム」が開催され、約500人が集まりました。

今回は、「がんを遠ざける生活習慣病」がテーマとならない人と題し、国立がん研究センターの津金昌一郎先生による講演でした。

津金先生は、「『がん』になる人は、最初から決まっているのではなく、がんになるリスクはその人の生活習慣が大きな要因となっている。その要因は喫煙、飲酒、運動不足、肥満とやせ、食事、感染がある」と説き、がんになる確率を下げるために出来ることを、その要因ごとに紹介しました。講演後は、参加者から多数の質問があり、関心の深さを感じました。

皆さんも生活習慣を見直し、がんになる確率を下げましょう。



経験を活かして国際貢献 〜青年海外協力隊〜

アフリカ大陸の北西部、モロッコに青年海外協力隊として10月4日から派遣予定の渡辺良子(りょうこ)さん(脇川)が、9月14日(火)に市長を訪問しました。

渡辺さんは、昨年まで旅行会社に勤務されており、この経験を活かして人の役に立つことがしたいとボランティア活動を決意したそうです。

活動の内容は、「コミュニティや観光活動などで、市長から2年の活動の間、健康に気をつけて。帰ったら地元で活躍してもらいたい」とエールを受けると、「活動を終えたら、地元で観光や地域おこしに関する仕事に就きたい」とさわやかに答えてくれました。





認知症

～もの取られ妄想の対応～

その6



「もの取られ妄想」は、大切なものの置き忘れや、どこへ置いたか忘れたときに、盗まれたと思い込んでしまう、というものです。もの忘れは多くの認知症の人に起こる症状ですが、自分が忘れるわけがない、周囲の人に頼りたくないなどの自立心の強い性格や、家族に迷惑をかけているという状況が影響して、このような妄想をもつといわれています。「財布がなくなった」「通帳が盗まれた」と騒ぎ出したとき、最初に疑われるのは、最も身近な家族やそばで世話をしてくれている人の場合が多いようです。

もの取られ妄想への対応としては、「泥棒などいない」、「だれも取るわけがないでしょう」と否定するよりも、まずはなくなった物を一緒に探しましょう。この場合、本人が探しているものを自分で見つけれられるように誘導しましょう。探しものが見つかったときには、「大事なものが見つかってよかったですね」と言いながら、しまい込む場所を観察しましょう。

このような妄想は、探しものが出てくればおさまりますし、時期がくれば自然と見られなくなります。

本人の訴えや感情が激しい場合や、家族への攻撃が繰り返し続く場合には、薬を使用することで症状を緩和できる可能性がありますので、かかりつけ医や認知症の専門医に相談してみてください。

今回は、「認知症の接し方について」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)

国民読書年記念事業

いとうえみこの絵本トーク

～いま、子どもと大人に伝えたい命のはなし～

村上市(新町)出身で、『うちにあかちゃんがうまれるの』などの写真絵本を出版しているいとうえみこさんに、お話をお聞きます。

とき 10月23日(土) 午後1時30分～3時

ところ 教育情報センター 2階会議室

その他 参加は無料ですが、申し込みが必要です。中央図書館窓口が、電話で申し込みしてください。

◆ 中央図書館の本から紹介します ◆

『きょう、のびにあったよ』

大切な友だちだった「のび」のことを、みんなに知ってほしくて、写真と手紙で伝えます。

◎いとうさんの絵本の特設コーナーを中央図書館で展示しています。

図書館職員のおすすめ本

探査機はやぶさ7年の全軌跡

数々の苦難を乗り越え、地球に帰還した「はやぶさ」。そのすべての記録と、今後の宇宙開発を紹介します。



【中央図書館新着図書】

- ◆ しあわせ猫ちぐら 猫と人とふるさとの写真帖
- ◆ 鳴くかうグイス (不知火京介)
- ◆ 浅草のおんな (伊集院静)
- ◆ イキルキス (舞城王太郎)
- ◆ 魔所 (堀川アサコ)
- ◆ 再会 (横関大)
- ◆ ジョシカク! (黒野伸一)
- ◆ とまどい関ヶ原 (岩井三四二)
- ◆ 土曜日は灰色の馬 (恩田陸)
- ◆ 君よわが妻よ 父石田光治少尉の手紙
- ◆ 人生、90歳からおもしろい! (やなせたかし)
- ◆ DIYで作るナチュラル&レトロな家具
- ◆ 散歩で暮らしてエコな手づくり雑貨
- さすらい猫ノアの伝説 (重松清)
- ネコのホームズ 十三かかしの呪い (南部和也)
- ここからどこかへ (谷川俊太郎)
- ライバル おれたちの真剣勝負 (はまなかあき)
- ルルとララシリーズ (あんびるやすこ)
- あふりかのあかいみち (しまだしほ)
- マグナス・マクシマス、なんでもはかります (S. D. シンドラー)
- 煮干しの解剖教室
- エコ*文具房

◆…一般書 ○…児童書

こどもたちは！保健師です

メタボを理解しましょう！（その3）

今回は、前回の運動方法の続きで『筋トレ』を紹介しましょう。
 これからの季節は、天候に左右される
 ことが多くなりますので、自宅でできる
 『筋トレ』を毎日の生活にとりいれま
 しょう。

筋トレ効果

筋力をつけると基礎代謝量が上がります。基礎代謝を上げると消費するカロリーが増え、太りにくい身体になります。また、体脂肪を減らし、動脈硬化を引き起こすLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が減少するなど、生活習慣病の予防や改善効果があります。

筋トレの紹介

●スクワット(図1)

①肩幅くらいに足を広げ、腕は水平に前にあげます。

②上半身はそのまま、太ももが床と平行になるようゆっくり腰をおろす。このとき、ひざはつま先より前に出さないように。

③ゆっくり戻す。

④③を10〜20回繰り返す。

※転びやすい場合は、いすの背などにつかまっても良い

●ステップアップエクササイズ(図2)

①踏み台に足裏全体をつけて片足を乗せる。

②もう片方の足も同様に乗せ、最初に乗せた足から順に踏み台からあがります。

①②を3分程度繰り返す。

※踏み台の代わりに階段の一番下の段で行ってもよい

図1

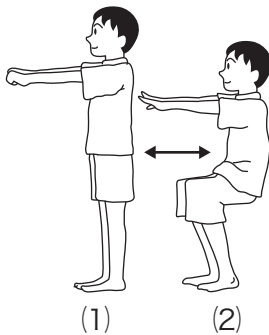
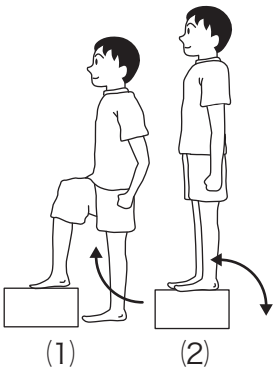


図2



●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



高南保育園では、子どもたちがペットボトルで作ったジョウロで毎日、野菜に水やりをしました。そのおかげで今年も野菜がたくさん実りました。そこで作ったかぼちゃ、ジャガイモ、サツマイモなどは給食のメニューに仲間入りしています。自分たちで野菜を育て、味わうことで、味覚や視覚などの五感を養います。

園でのイモ掘り行事など、いろいろな体験を通じて食育につなげていきます。今回は、家庭でも楽しめる保育園の「好評レシピ」を紹介します。ご飯に盛り付けるだけで彩りもよく食欲がアップです。

★「メンバ」

・材料(1人分)

ゼンマイ(10g)、豚ひき肉(25g)、ホウレンソウ(18g)、大豆もやし(15g)、ニンジン(4g)、卵(26g)

・作り方

①フライパンに肉ともどしたゼンマイ、シヨウガ、ニンニク、醤油、三温糖、豆板醤、清酒、調合油を入れて炒める。

②ゆでたホウレンソウと大豆もやし、ニンジンに醤油とシヨウガ、白ごま、ごま油であえる。

③卵に三温糖と塩で味を付け、油でいり卵にする。

④ご飯を盛り、それぞれの具を飾りつけて出来上がりです。



●問い合わせ

保健医療課予防医療係

☎ 53・2111 (内線265)



今回は、
村上地区です

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。

遥暉は、お父さんとハイハイで追いかけて遊ぶのが大好きです。テーブルの下やいすの下、私たちの足の間もすり抜けます。

また、絵本も好きで、自分でめくりながら楽しんでいきます。

これからも、元気に遊び、伸び伸びと育ててほしいです。



丹羽 孝幸さん (南町二丁目)
可奈さん
遥暉くん (1歳)

はじめよう **Eco** ecology economy **エコカッコえ** 暮らし

Vol.7 「エコクッキングを实践しよう」

誰もが毎日かかわる「食」。

「買い物」では、包装に気をつかい、食材を上手に選びましょう。「料理」では、食材を上手に使い、火加減を工夫しましょう。ちょっとした気づきを毎日コツコツと積み重ねて、エコクッキングを实践しましょう。

買い物でエコ

■包装に気をつかおう

マイバックを持ち歩きレジ袋は断りましょう。また、過剰な包装や使い捨ての割りばしやフォーク、スプーンなどは断りましょう。

■旬の食材を使おう

例えば、夏が旬のトマトを冬の温室で作ると、多くのエネルギーを使ってしまうこととなります。旬の食材はおいしいだけでなく、収穫までのエネルギーが格段に少なくすみますので、出来るだけ旬の食材を使いましょう。

■地産地消に心がけましょう

地産地消とは、地域で生産して地域で消費することです。遠くから運んでくる食材はそれだけエネルギーを使います。地産地消を心がけましょう。

料理でエコ

■食材を全部使い切ろう

無駄にしない野菜の切り方を身に着けるなどして、捨てる部分を少なくしましょう。野菜の茎や皮もあえ物にするなどして、上手に利用しましょう。

■食べられる量だけ盛り付けよう

食べ残しはごみを増やす原因です。食べられる量をきちんと考えて、残さないことが大切です。たくさん作りすぎてしまったときは、冷凍保存がおすすめです。

■火加減を工夫しよう

炎は鍋底からはみ出さない程度が最も効率的です。また、鍋に水滴がついたまま火にかけると余分なエネルギーがかかってしまいます。

○おたんじょう

| 氏名(ふりがな) | 届出人 | 町内会名 | 氏名(ふりがな) | 届出人 | 町内会名 |
|-------------|-------|---------|-------------|---------|--------|
| 村上地区 | | | 神林地区 | | |
| 凜音(りお) | 増子 友明 | 南町二丁目 | 想嵐(そらん) | 秋山 憲司 | 坂町 |
| 夏奈(かりな) | 木村 和哉 | 上山田 | 遼翔(はると) | 井上 貢 | 春木山 |
| 隼斗(はやと) | 小田 孝 | 山辺里 | 幸翔(よしと) | 近藤 泰幸 | 金屋 |
| 宗祐(そうすけ) | 菅原 貴 | 野潟 | 朝日地区 | | |
| 颯大(そうた) | 伊藤 之武 | 日下 | 稀(のぞみ) | 谷 井 孝 弘 | 下新保 |
| 渚都夏(なつか) | 加藤 健 | 石原 | 里穂(りほ) | 板垣 諒 介 | 寺尾 |
| 泰知(たいち) | 山崎 優 | 緑町二丁目 | 心(しん) | 貝沼 和 史 | 関口 |
| 汐莉(しおり) | 櫻田 正 | 四日市 | 真綾(まあや) | 貝沼 弘 裕 | 新屋 |
| 乃唯(のい) | 鈴木 恒 | 肴町 | 論持(ろんじ) | 中 島 | 高根 |
| 茉夏(まな) | 渡邊 大 | 岩船北浜町 | 山北地区 | | |
| 結人(ゆいと) | 井上 晃 | 泉町 | めぐみ | 小 林 | 勝木 |
| 晴馬(はるま) | 鈴田 正 | 大月 | 陽路(ひろ) | 齋 藤 | 下大蔵 |
| 将(まさる) | 岡田 正 | 杉原 | 村上地区 | | |
| 武(たける) | 岡田 正 | 杉原 | 渡 部 仁 | 81 | 飯野桜ヶ丘 |
| 凜菜(りんな) | 佐藤 正 | 瀬波温泉二丁目 | 佐藤 アエ子 | 90 | 柏尾 |
| 涼空(りく) | 小池 保 | 飯野桜ヶ丘 | 松岡 文彦 | 77 | 若葉町 |
| 希(のぞむ) | 小柳 剛 | 上相川 | 鈴木 ツ子イ | 83 | 岩船上大町 |
| 叶汰(かなた) | 高橋 裕 | 学校町 | 工藤 間吉 | 74 | 羽黒口 |
| 彩花(あやか) | 中野 孝 | 細工町 | 本澤 正幸 | 75 | 間島 |
| 夏梨(かりん) | 今野 幸 | 下相川 | 田澤 シン | 89 | 四日市 |
| 優愛(ゆうあ) | 吉野 人 | 飯野三丁目 | 東海林 哲夫 | 71 | 八日市 |
| 心絆(ここな) | 吉野 人 | 杉原 | 松山 二郎 | 79 | 松原町四丁目 |
| 荒川地区 | | | 小田 ヒサイ | 90 | 西興屋 |
| 佑輔(ゆうすけ) | 高橋 勝幸 | 荒川松山 | 小田 正三 | 92 | 田端町 |

●おくやみ

| 氏名 | 年齢 | 町内会名 | 氏名 | 年齢 | 町内会名 | 氏名 | 年齢 | 町内会名 |
|-------------|----|-------|-------------|----|------|-------------|-----|------|
| 村上地区 | | | 荒川地区 | | | 朝日地区 | | |
| 中村 功三 | 80 | 南町二丁目 | 細野 キソ | 69 | 十文字 | 石田 行雄 | 80 | 牛屋 |
| 杉田 智三 | 69 | 柏尾 | 渡邊 丈雄 | 95 | 佐々木 | 澤渡 建宏 | 70 | 鵜渡路 |
| 神林地区 | | | 藤村 正七 | 59 | 坂町 | 富田 サキ | 80 | 高根 |
| 小池 一男 | 33 | 湯ノ沢 | 齋藤 静男 | 78 | 鳥屋 | 土佐 正三 | 86 | 早稲田 |
| 木村 明 | 66 | 塩谷 | 山本 知夫 | 73 | 坂町 | 中井 正シゲ | 88 | 朝日中野 |
| 佐藤 操 | 81 | 小出 | 志村 キミ | 78 | 坂町駅前 | 今井 四郎 | 86 | 大須戸 |
| 鈴木 太一 | 86 | 大塚 | 大矢 ともえ | 89 | 鳥屋 | 中山 斯ギ | 90 | 朝日中野 |
| 高橋 一三 | 94 | 松沢 | 山田 昭司 | 93 | 下鍛冶屋 | 中山 スギ | 90 | 笹平 |
| 三村 正 | 80 | 今宿 | 大矢 ススミ | 92 | 大津 | 小池 ヨシ子 | 85 | 笹平 |
| 大倉 スイ | 93 | 有明 | 山田 昭司 | 92 | 坂町 | 小田 金吾 | 94 | 下新保 |
| 山北地区 | | | 平田 重榮 | 92 | 下鍛冶屋 | 園部 純司 | 56 | 関口 |
| 五十嵐 今夫 | 66 | 勝木 | 齋藤 藤邊 | 64 | 十文字 | 稲葉 眞吉 | 98 | 岩沢 |
| 齋藤 アイ子 | 87 | 寒川 | 南波 ミ | 84 | 荒島 | 小田 順賢 | 101 | 下新保 |
| 板垣 茂三郎 | 89 | 府屋学校町 | 神林地区 | | | 小池 清一 | 77 | 瑞雲 |
| 本間 夕ケ | 92 | 笹川 | 小池 一男 | 33 | 湯ノ沢 | 藤 英二 | 95 | 伊呉野 |
| 菅原 良平 | 79 | 中継 | 木村 明 | 66 | 塩谷 | 小澤 清喜 | 79 | 中津原 |
| 佐藤 武雄 | 82 | 勝木 | 佐藤 太一 | 86 | 大塚 | 伊藤 ハツノ | 97 | 大毎 |
| 稲葉 稔 | 70 | 大毎 | 高橋 キア | 94 | 松沢 | 小林 康治 | 89 | 碓石 |
| 加藤 チエノ | 78 | 碓石 | 高橋 科正 | 80 | 今宿 | 服部 甫 | 83 | |
| | 90 | | 中村 正 | 90 | 有明 | 水野 光宥 | 68 | |
| | | | 大倉 スイ | 93 | 有明 | 相馬 ハル子 | 93 | |
| | | | | | 南田中 | 小本 イスナ | 84 | |
| | | | | | | 本間 カナ | 80 | |
| | | | | | | 工藤 平三郎 | 83 | |

※8月11日から9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(9月1日現在)
 ()内は前月比
 人口 32,585人(△32) 35,445人(△33) 計68,030人(△65) 世帯 22,813世帯(△2)

【お詫びと訂正】市報むらかみ9月1日号に掲載した「人口と世帯数」(8月1日現在)の世帯数に誤りがありました。お詫びして訂正します。(誤)「22,823」(正)「22,815」

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。



「焼畑農法」と「赤かぶ」



山北地区の特産品のひとつに、適度な歯ごたえと辛味が自慢の赤かぶの甘酢漬けがあげられます。赤かぶは、この地区で昔から行われている古伝統農法の「焼畑」で栽培されます。

焼畑は、山林の伐採跡地に残る杉などの枝葉を焼き、次の植林に備える地ごしらえのために代々行われ、以前は、農耕地の少ない山間地をいかにため、20種類もの作物を栽培していました。焼畑は、焼土効果による即効的な肥料効果と雑草根絶の効果があるため、無耕耘、無除草、無肥料、無灌水で行われます。

焼畑栽培の作物は普通畑の作物に比べ、ビタミンCや、糖度が数倍多く含まれるとともに、えぐみ成分であるシユウ酸が少ないため、美味で栄養価が高いことが実証されています。

焼畑産赤かぶの特徴は、色が濃く、形はきれいな扁平、歯ごたえがよいことです。また、赤かぶの葉には老化を防ぐ物質が、赤かぶの色素には血管中の悪玉コレステロールを減らし、善玉を増やす抗酸化化合物が含まれることも明らかになっています。

今年も暑い盛りに幾日もかけて準備をし、8月中旬の風の凪ぐ夜間に「火入れ」を行い、まだ地温の冷めないうちに種まきが各地で行われました。収穫は10月中旬ごろに最盛期を迎えます。

例年好評のイベント「ふるさこの焼畑で赤かぶ摘みに挑戦！」を今年も行います。詳細は、今号お知らせ版の6ページをご覧ください。

●問い合わせ 山北支所産業課観光商工係
☎ 77・3115

編集後記

▶ 8月の総合防災訓練取材した際に防災用品の展示を見て、わが家の非常持ち出し品を思い出しました。何年か前に用意したので、何があって実際に使えるのか不安になりました。「いざ大きな地震が起きたら役に立つのだろうか」、「非常食の賞味期限は」など思いを巡らせました。早速、家に帰って確認したところ、なくなっている物や使われている物があることが分かり、補充することに。▶ 皆さんも万一のときに備えて、確認してみてください。◎

今月の表紙

今月の表紙は、荒川地区の金屋小学校が行った「青空教室」の様子です。(詳細記事15ページ)

子どもたちが楽しそうに川舟をスタートさせています。途中で舟を揺らして盛り上がるのですが、揺らしすぎて沈没してしまう場面もありました。

この事業は、保護者もスタッフとして大勢参加して、学校と地域が一つになって運営されています。

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

