

あまがさ 広報

No. 710

2020年(令和2年)

6.1

1975年(昭和50年)4.1創刊

ほ場整備された
田んぼの田植えが
行われました(上野新)

困難を乗り越えるために。

新型コロナウイルス対策における支援事業を紹介しします！

世界中で猛威を振るい続ける新型コロナウイルス。経済活動が停滞し、生活にも大きな影響が出ています。困難を乗り越えていただくための支援策を紹介します。

個人向け

特別定額給付金

国民一人当たり10万円を支給します。

申請方法など詳しくは、5月に各世帯宛てに郵送した封書をご確認いただき、お早めに申請してください。

期限は8月13日です。

○問い合わせ

総務政策課総務班
☎64-1476

子育て世帯臨時特別給付金

児童手当を支給する世帯（0歳～中学生のいる世帯）

に対し、臨時特別給付金を支給します。

1 対象者

令和2年4月分の児童手当を受給している方。

※特例給付（所得制限によって月額一律5000円）の方は、対象となりません。

2 給付額

対象児童一人につき1万円

3 申請方法

申請は不要です。

4 支給日

6月10日に児童手当を受給している口座に振り込みます。

【公務員の方】

申請が必要です。令和2年3月31日時点で住民票のある市区町村に申請してください（郵送可）。市区町村に申請する前に所属庁の証明が必要となります。

申請受付期間は、市区町村によって異なりますので、提出先へご確認ください。

関川村の申請受付期間は、令和2年6月1日～9月30日です。

支給は申請受付後、随時行いう予定です。

○問い合わせ

健康福祉課福祉保険班
☎64-1472

プレミアム付き商品券発行事業（村独自）

6月15日号の広報と一緒に各世帯に引換券を配布します。

引換券1枚で3万円（3万6千円分）の商品券を購入できます（プレミアム率は20%）。

商品券の発売日は、6月16日を予定しています。

使用期限は9月30日です。

○問い合わせ

関川村商工会
☎64-1341

オードブル用クーポン券事業（村独自）

この広報と一緒に、参加店舗から2000円引きでオードブルを購入できるクーポン券付きのチラシを各世帯に配布します。

オードブルは参加店舗に直

接注文。取りに行った際にクーポン券を利用して支払いしてください。

※クーポン券は5000円以上の商品に対して使用できます。

使用期限は9月30日です。

○問い合わせ

関川村商工会
☎64-1341

事業所向け

デリバリーランチ補助事業（村独自）

村内事業所向けに参加店舗から購入した弁当1個につき380円を補助します。

880円の弁当を補助金によって500円で購入できます。

○問い合わせ

関川村商工会
☎64-1341

持続化給付金

感染症拡大によって、大きな影響を受けている事業者に対して、事業の継続を支援し、再起の糧としていただくため、事業全般に広く使える給付金を支給します。

1 給付額

法人200万円
個人事業者100万円

※昨年1年間の売上からの減少分が上限。

■売上減少分の計算方法

前年の総売上（事業収入）
－前年同月比▲50%月の売上×12か月

2 給付対象の主な要件

※商工業に限らず、以下の条件をすべて満たす幅広い業種が対象。

①新型コロナウイルス感染症の影響によって、ひと月の売上が前年同月比で50%以上減少している事業者

②2019年以前から事業による事業収入（売上）を得ており、今後も事業を継続する意思がある事業者

③法人の場合

・資本金の額または出資の総額が10億円未満

・右記の定めがない場合、常時使用する従業員の数が2000人以下である事業者
※2019年に創業した方や売上が一定期間に偏している方などには特例があります。

※一度給付を受けた方は、再度給付申請することができ

ません。

相談ダイヤル

☎0570-783-183
(平日・休日 9時～19時)

○問い合わせ

総務政策課観光・地域政策室
☎64-1478

共通

税金・保険料(税)・上下水道料金の納付、奨学金の返還が困難な方

新型コロナウイルス感染症の影響などによって村税等の納付が困難である場合には、減免または徴収を猶予する制度があります。

詳しくは、お問い合わせください。

○問い合わせ

▽税金・国民健康保険税
住民税務課税務班
☎64-1472

▽後期高齢者医療保険料
健康福祉課福祉保険班
☎64-1472

▽上下水道料金
建設課建設水道班
☎64-1479

▽奨学金

教育課学校教育班
☎64-1491

注意！特殊サギ・悪徳商法

給付金の手続きを「手伝う」とかたつて、皆さんの財産を奪おうとする者がいます。「怪しい」と思ったなら、まず相談を！

このような場合は、サギだと疑ってください！

▽現金自動預払機(ATM)の操作をお願いします。

▽受給に当たり、手数料の振り込みを求める。

▽暗証番号や口座番号を聞き出そうとする。

注意！

不審なメールは、URLをクリックしたり、添付ファイルを開いたりしないでください。

○相談窓口

総務政策課観光・地域政策室
☎64-1478

下関交番
☎64-1031

感染リスク分散の役場庁舎内の取り組み

・職員の出勤日を分散させ、休日出勤を多くし、平日に代休をいただいています。
・会議室を利用して事務室を分散しています。観光・地域政策室は3階に移動しました。
*担当者不在の場合が多くなっています。ご理解をお願いします。

人権への配慮について

新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染しうる感染症です。

新型コロナウイルスに感染した方やその家族、医療・福祉従事者をはじめとする感染リスクと隣り合わせで社会のために働く方、海外から帰国された方、外国人の方などに対する不当な差別、偏見、いじめ、SNS等における誹謗中傷は絶対に行ってはけません。

新型コロナウイルス感染症に関する正しい情報に基づき、人権に配慮した行動を心掛けましょう。

相談窓口

・みんなの人権110番
☎0570-003-110

・子どもの人権110番
☎0120-007-110

○問い合わせ

総務政策課総務班
☎64-1476

農業を始めようとしている方必見！ 農地取得の条件が緩和されました

村農業委員会では、令和2年4月1日から下限面積を20aに変更しました。また、空き家バンクに登録された空き家に附属した農地を空き家とともに取得する場合は0.1aになりました。

これによって農地の取得がしやすくなり、耕作放棄地の解消や未相続農地の防止、遊休農地の解消、新規就農の移住促進などにつながることが期待されます。

耕作のために農地の所有権等の権利を取得しようとする場合は、農地法の許可が必要で、取得後において「下限面積」以上の耕作面積を確保しなければなりません。

下限面積があるのは経営面積があまりに小さいと生産性が低く、農業経営が効率的かつ安定的に行われないことが想定されることから、経営する農地面積が一定以上にならないと許可できないとするものです。

これまで下限面積は原則50aとされていましたが、農地法で定められている下限面積が地域の実情に合わない場合、農業委員会で面積を定めることができます。

村農業委員会では、近年増加しつつある耕作放棄地や空き家と空き家所有者が持つ耕作放棄した農地を少しでも解消することを目的とし、農地取得の条件を緩和しました。

下限面積を変更しました 50a → 20aへ変更

下限面積	設定区域
20a (アール)	関川村全域

※下限面積は毎年見直しを行います

空き家バンクの空き家とセットの場合 50a → 0.1aへ変更

下限面積	設定区域
0.1a (アール)	空き家に附属した農地

よくある質問

Q1 農地は誰でも取得できるのですか？

A 取得するためには条件があります。今回変更された「下限面積」についてもその条件の一つです。農地を取得したい方、検討している方は、農業委員会事務局にお問い合わせください。

Q2 どのような農地でも対象になりますか？

A 「農地」として登録されている土地であれば対象になります。「空き家に附属した農地」は、村の空き家バンクに登録された空き家と同じ所有者であることを前提に、所定の手続きを行った上で、農業委員会が認めた農地が対象になります。

問い合わせ 農業に関すること 農業委員会事務局 ☎64-1447
空き家に関すること 観光・地域政策室 ☎64-1478

「ふるさと関川村」を 応援いただきありがとうございました!

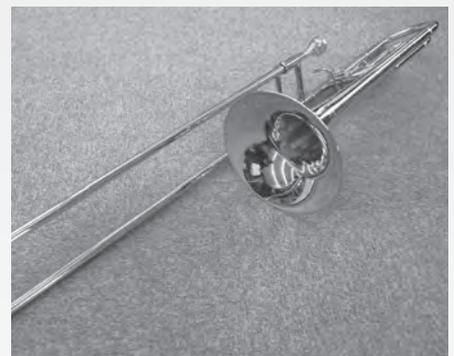
令和元年度ふるさと応援基金実績

平成20年度の制度開始以来、大勢の皆さんからご支援をいただいています「関川村ふるさと応援基金（ふるさと納税）」。令和元年度は、延べ558名の皆さんから総額1,540万円のご寄附をいただきました。

いただいた寄附金は「関川村ふるさと応援基金」に積み立てており、その一部を使わせていただきました。皆さまのご支援に改めて感謝申し上げます。これからも関川村の魅力を高められるよう頑張っていきますので、引き続きご支援をよろしくお願いいたします。

* 寄附金の内訳（令和元年度）

寄附金の指定メニュー	件数	金額	累計	取崩額
①人口減少抑制政策事業	73	2,567,000円	4,957,000円	
②環境保全事業	54	2,050,000円	3,441,000円	
③教育振興事業	35	608,000円	5,897,000円	2,850,000円
④文化・スポーツ振興事業	11	210,000円	1,913,000円	
⑤都市との交流促進事業	5	125,000円	540,000円	
⑥福祉・医療事業	55	1,235,000円	6,876,000円	
⑦村長におまかせ	325	8,622,000円	36,984,416円	6,150,000円
合計	558	15,417,000円	60,608,416円	



○防災倉庫の整備（川北地区）、小学校の教材、中学校の楽器などを購入しました。

問い合わせ・申し込み先

〒959-3292
新潟県岩船郡関川村大字下関912
関川村役場 総務政策課 観光・地域政策室
TEL: 0254-64-1478 FAX: 0254-64-0079
E-mail: kanko-seisaku@vill.sekikawa.niigata.jp

* ふるさと納税制度は、村のホームページでも詳しくご覧いただけます。

■お申込み手続き

役場ホームページから申込書をダウンロードし、必要事項を記入のうえ郵便・FAX・電子メールでお申込みください。

■納入方法

郵便振替 現金書留 さとふる ふるさとチョイス

■寄附金を納入した後

皆さんからの入金確認後、領収書を発行します。領収書は所得の申告の際に寄附金控除の証明となりますので、大切に保管してください。

飲み水を未来につなごう ぼくたちで

第62回水道週間 6/1～6/7

村では、皆さんに安全でおいしい水をお届けするため、定期的な水質の検査を行っています。

下表が今年3月に家庭の蛇口から採取した水の水質検査を行った結果です。実施している26項目すべてが基準に適合しており、安心・安全な水です。

感染症予防のため、こまめに手を洗いましょう。

【水道に関する問い合わせ先】

建設課建設水道班 ☎64-1479



関川村の水道水質検査結果

令和元年度検査結果

区分	検査項目	基準値	単位	関川地区 簡易水道	女川地区 簡易水道	片貝・沼地区 簡易水道	金丸・八ツ口地区簡易水道		田麦・千刈地区 簡易水道		
							金丸地区	八ツ口地区			
健康に関連する項目	細菌	一般細菌	100以下	/ml	0	0	0	0	0	0	
		大腸菌	検出されないこと	/100ml	検出しない	検出しない	検出しない	検出しない	検出しない	検出しない	
	無機物質 重金属	カドミウム及びその化合物	0.003以下	mg/l	0.0003未満	0.0003未満	0.0003未満	0.0003未満	0.0003未満	0.0003未満	
		鉛及びその化合物	0.01以下	mg/l	0.001未満	0.001	0.001未満	0.001未満	0.001	0.001	
		シアン化物イオン及び塩化シアン	0.01以下	mg/l	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	
	消毒材・消毒副生成物	塩素酸	0.6以下	mg/l	0.06未満	0.06未満	0.06	0.06未満	0.06未満	0.06未満	
		クロロ酢酸	0.02以下	mg/l	0.002未満	0.002未満	0.002未満	0.002未満	0.002未満	0.002未満	
		クロロホルム	0.06以下	mg/l	0.001未満	0.001未満	0.001	0.001未満	0.001未満	0.001未満	
		ジクロロ酢酸	0.03以下	mg/l	0.003未満	0.003未満	0.003未満	0.003未満	0.003未満	0.003未満	
		ジプロモクロロメタン	0.1以下	mg/l	0.001未満	0.002	0.004	0.003	0.002	0.002	
		臭素酸	0.01以下	mg/l	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	
		総トリハロメタン	0.1以下	mg/l	0.001未満	0.004	0.010	0.006	0.003	0.004	
		トリクロロ酢酸	0.03以下	mg/l	0.003未満	0.003未満	0.003未満	0.003未満	0.003未満	0.003未満	
		プロモジクロロメタン	0.03以下	mg/l	0.001未満	0.001	0.003	0.001	0.001	0.001	
		プロモホルム	0.09以下	mg/l	0.001未満	0.001	0.002	0.002	0.001	0.001	
	ホルムアルデヒド	0.08以下	mg/l	0.008未満	0.008未満	0.008未満	0.008未満	0.008未満	0.008未満		
	水道水が有すべき性情に関する項目	着色	鉄及びその化合物	0.3以下	mg/l	0.03未満	0.03未満	0.03未満	0.03未満	0.12	0.03未満
		味覚	塩化物イオン	200以下	mg/l	23	9	9	17	10	9
			蒸発残留物	500以下	mg/l	88	92	65	115	87	60
有機物 (TOC)			3以下	mg/l	0.2未満	0.3	0.3	0.2未満	0.2未満	0.2未満	
基礎的性状		pH値	5.8～8.6	-	6.4	6.8	7.4	7.0	6.3	6.6	
		味	異常でないこと	-	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	
		臭気	異常でないこと	-	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	
		色度	5以下	度	0.5未満	0.5未満	0.5未満	0.5未満	1.4	0.5未満	
	濁度	2以下	度	0.1未満	0.1未満	0.1未満	0.1未満	0.1	0.1未満		
その他	基準以外	残留塩素	****	mg/l	0.35	0.29	0.24	0.28	0.36	0.38	

学校からのお知らせ

今月は関川小学校からの紹介

学校が再開しました

新型コロナウイルス感染症対策による臨時休業が終わり、5月7日から、元気な子どもたちの姿が学校に戻ってきました。バスの登下校では、小中学校で分散して乗車すること、手洗いの徹底とマスクの着用、密を避けるためにお互いのソーシャルディスタンスを意識して過ごすことなど、感染症対策を実践しています。

この対策は、長期化することが懸念されますが、子どもたちの健やかな学びを保障できるよう工夫を行っています。



書道科の学習がはじまりました

5月14日から、村教育委員会教育指導員の鈴木政信さん（元関川小校長）と小島広子さん（元関川小教諭）を指導者とし、1、2年生の書道科の授業が始まりました。

この日は2年生の授業。「しせい正して一にあいさつ二に返事…」の合言葉を唱和した後、漢字の「口」の書き方を教わりました。2年生は、昨年からは書道を教わっているだけに、集中していいいに文字を書く様子から成長した姿が見られました。

1、2年生がそれぞれ年間で15回ずつの授業を予定しています。



図書室の窓から

村民会館図書室

雨の日が多い季節となりました。図書室には、自宅での新たな楽しみ方を発見するのに役立つ資料を取りそろえてあります。この機会にぜひご利用ください。

NEW!!

「今日から自宅がジムになる宅トレ」

坂詰 真二（著）

運動不足になる今だからこそ。
ジムに通わなくても自宅でする筋トレ&ストレッチを紹介。



今月の図書館バス

にじ色と、“汽車”のメロディーが目印です。

6日（土）、21日（日）

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「図書館バス」の巡回は中止となる場合があります。ご了承ください。

これよんで!

「ひかりのぼうけん」マリー・ヴォイト（著）

俵 万智（翻訳）

絵本が大好きなベティと絵本の中から飛び出てきたクマのコスモス。
ふたりのふしぎな冒険です!



おはなしの会

6月のおはなしの会はお休みです。

7月は開催を予定しています。

お楽しみに!

毎週水曜日がお休みです。平日は、13時～17時30分まで、土・日・祝は、9時～17時まで開館しています。

図書の予約について

図書室で本を選ぶのも楽しいですが、借りたい本が決まっている方はパソコンやスマートフォンから予約することができます。

【予約方法】

1 図書館利用者カードとパスワードを取得する 事前に村上市内・関川村の図書館・図書室で申請してください。

2 Myライブラリにアクセス（村上市立図書館：https://www.lib-murakami.jp）

Myライブラリとは、村上市立図書館（室）およびネットワーク館（関川村公民館図書室、粟島浦村図書室）の図書館利用者カードをお持ちの方が利用できる個人向けサービスのページのことです。

3 選ぶ・予約する 予約した本が準備できましたら、図書館（室）から連絡します。

問い合わせ 役場教育課 ☎64-1491

ぬかるむ田んぼに悪戦苦闘
小中学校で田植え体験

5月初旬から村内各地で田植えが始まりました。

関川中学校は5月13日、1年生が学校田で田植え作業を体験しました。JAにいがた岩船の職員や地域のボランティアから「第1、2 関節の深さまで」などと指導を受け、冷たい土の感触に声をあげながら、もち米の苗を植え付けました。

収穫したもち米は、地域の人をおもてなしする料理や農林業まつりでの販売に使われる予定です。



5月20日には、関川小学校5年生が田植えに挑戦。ぬかるむ田んぼに悪戦苦闘しながらも十字に付けられた印に沿っていいねいに植えていました。阿部颯太さん（金丸）は「雨が降ってたけど、植えることに熱中できたので体はボカポカでした。苗の成長が楽しみです」と話していました。今後は、稲の観察などを行う予定です。秋の刈り取り後は、収穫祭で食べる予定にしています。

ふる里会員の皆さんへ
村内農業者から元気の源を贈る

新型コロナウイルスの感染拡大によって日本全国で元気が失われようとしている中、少しでも笑顔になってもらおうと村内の農業者有志は5月1日、いで湯の関川ふる里会員の皆さんへ村産コシヒカリを送りました。

農業者の有志、(有)上野新農業センター、(有)三栄農産、(有)農微、(農)上関ふあーむ、(農)いずみ、青南総合農園(株)、関川農事(株)、関川支店岩船米協議会（順不同）は、新型コロナウイルスの流行によって社会生活に大きな影響を受けている人々に何かできることがないか考えた結果、首都圏等に多く会員を持つふる里会員の皆さんに自分たちが丹精込めて作った米を召し上がってもらい、家庭内の食卓で心を潤してもらおうとコシヒカリ6合を送りました。

農業者有志からは「心ばかりだが、ほんの少しでも笑顔になってもらえれば。気持ちはつながっているという気持ちも込めて」と話していました。



マスクありがとうと寄せ書きに
中学校生徒がマツマルへお礼

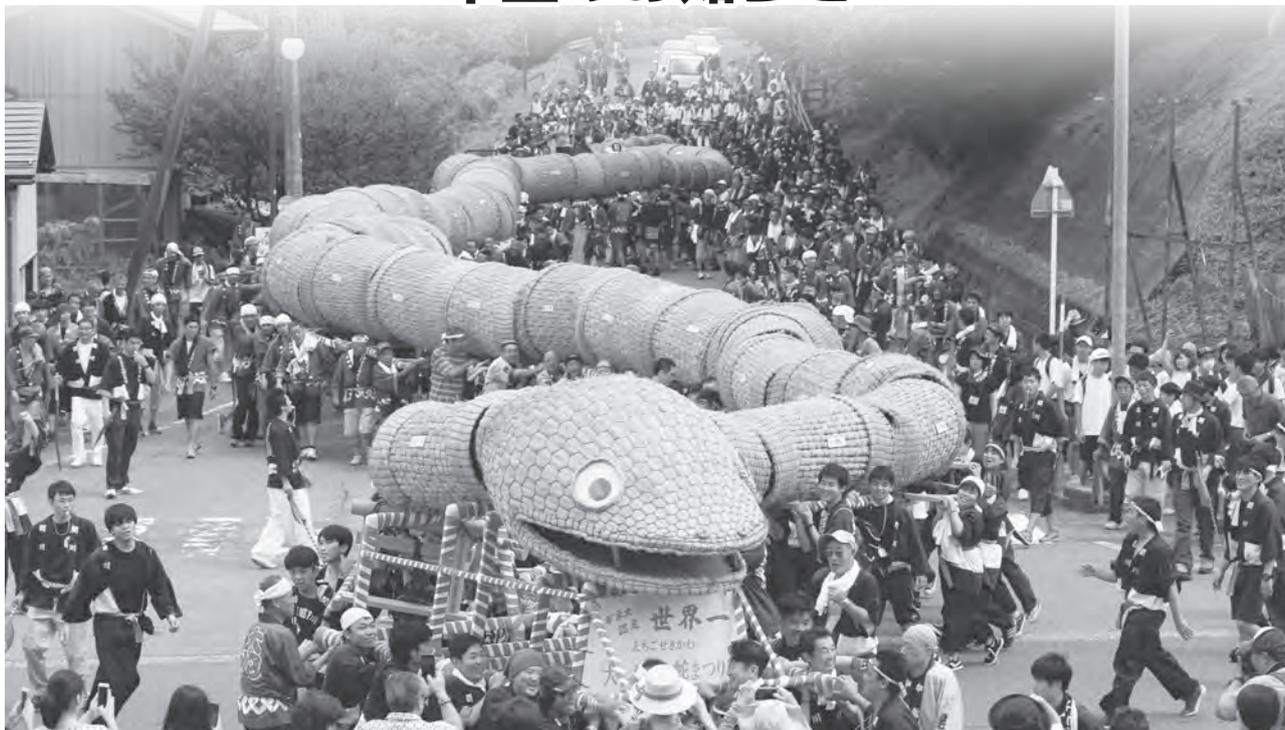


マスクの寄贈に感謝の気持ちを伝えようと、関川中学校の生徒が4月21日、マツマル株式会社（下関）を訪れ、寄せ書きを手渡しました。

同社では、全国的なマスク不足を受け、学校などで役立ててもらいたいと4月2日に布製マスク200枚を村に寄贈。同校の生徒1人に2枚ずつ配りました。

この日は、生徒を代表して保健委員会の委員長・佐藤杏珠さん（3年・松平）と副委員長・大島遼空さん（3年・上野新）、先生らが訪れ、同委員会の生徒10人が作った感謝のメッセージが入った寄せ書きを手渡しました。伊藤俊孝工場長は、「こんなすてきな寄せ書きをいただき大変ありがたい。従業員も喜ぶと思う。マスクは大事に使ってもらえたら長持ちします」と話していました。

令和2年度 えちごせきかわ大したもん蛇まつり全日程 中止のお知らせ



現在、世界的に新型コロナウイルス感染症が拡大し、日本でも多くの人の生命や生活、経済活動に甚大な被害がおよんでおり、終息時期についても見通せない状況にあります。

このような状況の中、村では新型コロナウイルス感染拡大防止のため、令和2年8月29、30日に開催を予定していた第33回えちごせきかわ大したもん蛇まつり（大蛇パレード、花火大会、大盆踊りなど）全日程の開催を中止することとしましたのでお知らせします。

次回開催の際は、大勢の方の来場をお待ちしています。



せきかわ歴史とみちの館裏にある芝生広場にこのほど、ツリーハウスがお目見えしました。

ツリーハウスは、縦1・8m、横1・3m、高さ1・9mで、材料には鷹の巣のヒノキを100%使用。5月17日、ツリーデッキの上に村や管理会社の職員が運び上げて設置しました。

管理する村自然環境管理公社では同所を親子連れらの憩いのスペースとして使っても

ツリーハウス 道の駅関川にお目見え



らおうと、これまで地元産材の杉やヤナギを使ったツリーデッキをはじめ、閉園した村内保育園の遊具を再利用した滑り台やターザンロープなど経費をかけず整備を進めています。

ハウス、デッキの制作を手掛けたエコビレッジシエルトプロジェクト（新発田市）の萩原代表は「ハウスに入るとヒノキの香りが気持ちいい。木に親しんでもらえれば」と話していました。

③ 禁煙・受動喫煙防止 について

5月31日「禁煙デー」から1週間は「禁煙週間」です。

まだまだ高い 関川村の喫煙率

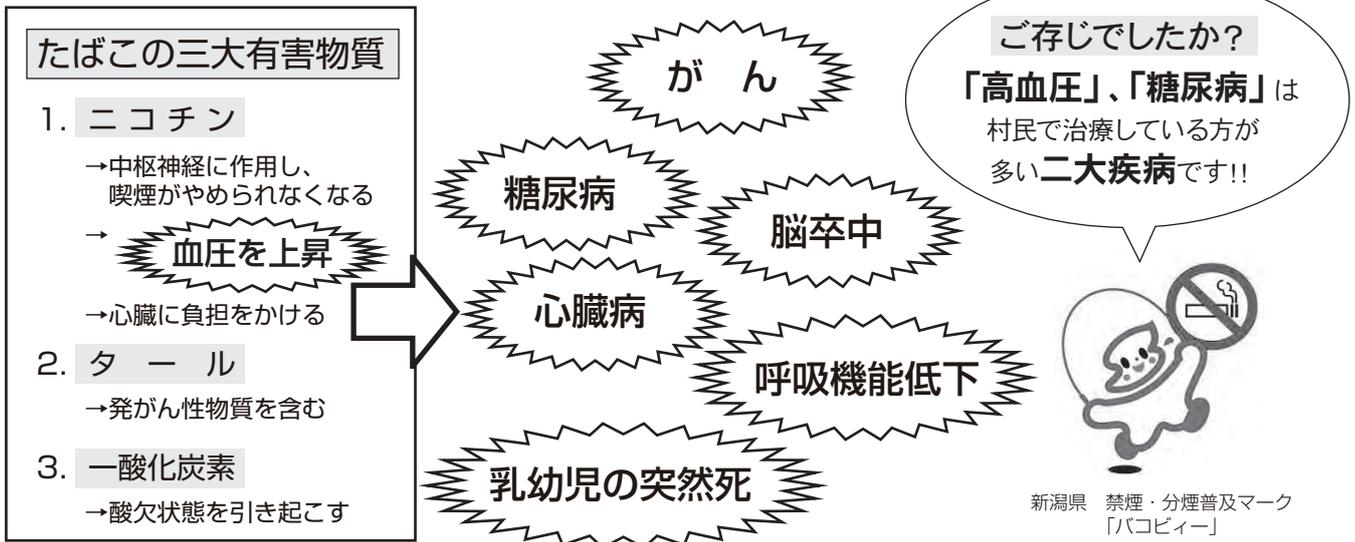
令和元年度の当村の喫煙率は、県と比較すると男女ともに高いです。
全体的にもH30年度よりも 0.2%増加しています。

<村の喫煙率>

喫煙習慣 単位：%	全 体		男 性		女 性	
	村	県	村	県	村	県
現在、喫煙習慣がある者 (合計100本以上、又は6か月以上吸っている者であり、最近1か月間も吸っている者)	17.7↑	13.3	29.1↑	23.5	5.2↑	4.7

(令和元年度 40~74歳までの国民健康保険被保険者を対象とした特定健診(集団)結果より)

たばこの煙は、さまざまな病気につながります



《禁煙を成功させる4つのコツ!!》

① 医師や禁煙補助薬の力を借りよう

ニコチン代替療法などの治療法があります。薬を使ってみたい場合は、医師や薬剤師に相談してください。禁煙外来のある県内の医療機関は、健康にいがた21のホームページ(「禁煙外来一覧」で検索できます)をご覧ください。

② 喫煙と結びつく行動を変えよう

例えば…ストレス、過労、夜更かしを避ける。酒類を控える。宴会へ参加する回数を減らす。

③ 禁煙しやすい環境づくりをしよう

例えば…タバコ、灰皿などを処分する。吸いたくなる場所(喫煙室など)を避ける。禁煙施設を利用する。

④ 吸いたくなったら代替りの行動をしよう

例えば…砂糖不使用のガムや干し昆布を噛む。冷たい水を飲む。歯を磨く。運動をする。深呼吸をする。

たばこの煙は、子どもや非喫煙者に有害物質を浴びせる受動喫煙の危険があります

健康増進法改正により、望まない受動喫煙を防止するための取組みが、2020年に全面施行されました。
村内の施設や飲食店、旅館、事業所、集落センターなどを利用される際は、各施設のルールを守りましょう。

① 食生活 について

村の高血圧疾患に係る医療費は県や国と比較しても高額です。この内容は、令和元年度に策定した第2期データヘルス計画に掲載しています（詳しくは村ホームページをご覧ください）。

皆さんの健康を保持し、いきいきと過ごしていただくためにも、下記の望ましい生活習慣を参考に、今一度ご自分やご家族で健康について振り返っていただきたいと思います。

健康せきかわ21 いきいきライフ

- ①食塩 1日6g未滿をめざしましょう。(参考)塩小さじ1で6gです。しょうゆ、みそ小さじ1で塩1gです。
- ②野菜・海藻・きのこ類は1食に生野菜なら両手に山盛り、加熱済みなら片手に山盛り、果物は1日片手にのる程度の量を。
- ③適正体重を維持しましょう (BMI 25未滿 kg/m²) ※BMI=体重(kg)÷身長(m)×身長(m)
- ④運動療法：軽強度(少し息が上がる程度)の有酸素運動を毎日30分または1週間に3時間以上行いましょう。
- ⑤禁煙に努めましょう。
- ⑥節酒に努めましょう(下図をご参照ください)。

<1日の適量のめやす(下記はどれか1種類を飲む場合の適量です)>



ビール

中瓶1本500ml
アルコール度数5%
純アルコール量20g



清酒

1合180ml
アルコール度数15%
純アルコール量22g



ウイスキー・ブランデー

(ダブル60ml)
アルコール度数43%
純アルコール量20g



焼酎(25度)

(1杯100ml)
アルコール度数25%
純アルコール量36g



ワイン

(1杯120ml)
アルコール度数12%
純アルコール量12g

(参考文献)「高血圧治療ガイドライン2019」

② お口の健康 について

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

歯周病の予防法＝セルフケア

磨きにくい奥歯もしっかりと磨きましょう!!



毎日、歯みがきを行っていますか？歯周病予防の基本は毎日の歯みがきです。歯は、大切にケアをすれば一生使い続けることができますが、特に奥歯は歯ブラシが届きにくく、むし歯や歯周病になりやすいです。

<奥歯の重要な役割とは>

- ① ものを噛む
- ② 歯並びや顔の輪郭形成
- ③ 記憶力



などがあります。奥歯は、毎日の生活に欠かせない大切な歯なのです。

奥歯に残った歯垢をしっかりと取り除くためには、デンタルフロス(糸ようじ)が有効です。

むし歯や歯周病の予防は、全身のさまざまな病気の予防に役立つことにもなり、健康な生活を送るためにとっても大切なことです。毎日の歯磨きと定期的な歯科健診で歯とお口の健康を守りましょう。

問い合わせ 健康福祉課 保健師・管理栄養士 ☎64-1472

第8期介護保険事業計画・ 高齢者保健福祉計画について

介護保険事業計画・高齢者保健福祉計画は、3年を1期として、それぞれの自治体で策定する計画です。介護保険制度は、平成12年4月から開始され、令和3年度から5年度の計画は、第8期となります。

介護保険制度は、これまでいくつかの制度改革を経ており、第8期計画では、「地域共生社会の実現と2040年への備え」を目指し、3つの柱を掲げています。村でも、この柱に沿った計画策定を行います。

〈3つの柱〉

- 1 介護予防・地域づくりの推進・健康寿命の延伸
- 2 地域包括ケアシステムの推進・多様なニーズに対応した介護の提供
- 3 介護現場の革新・人材確保・生産性の向上

村では、令和元年度に

「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」と「在宅介護実態調査」を実施しました。この調査は、第8期計画の基礎となります。介護予防・日常生活圏域ニーズ調査は、要介護状態になる前の高齢者のリスクや社会参加状況等の質問から、地域の抱える課題を特定することと、介護予防事業の評価を行いました。また、「在宅介護実態調査」は、介護離職を防止する観点から、高齢者の適切な在宅生活の継続と介護者の就労継続に向けた介護サービスの在り方を検討しました。2つの貴重な調査結果を、第8期計画に活用させていただきます。

健康講座

181

セルフメディケーション税制について

坂町病院 薬剤部 佐藤 綾 宥

皆さんは「セルフメディケーション税制」という減税制度をご存じですか。聞いたことのない方も多いかもしれませんが、これは2017年1月、厚生労働省が国民の健康の自己管理を推進するために始めた新しい制度です。本稿では、この制度の概要と、制度を利用する際の注意点について紹介します。

セルフメディケーション税制を受けられるのは次の3つの条件すべてに当てはまる方です。

- 1 医療費控除を受けていない
- 2 その年に予防接種や健康診断、特定健康診査などを受けている

特定健康診査とは、いわゆるメタボ検診のことです。その他、がん検診や人間ドック

を受けた場合でもこの条件に当てはまります。

- 3 特定成分を含む一般用医薬品の購入額が、年間で1万2千円を超える

家族と一緒に住んでいる場合には、世帯合わせて1万2千円を超えていれば対象になります。特定成分を含む一般用医薬品については後述します。

これら全てに当てはまった方は確定申告の際に申請することで、条件3の購入額のうち1万2千円を超えた分の金額が所得から控除されます(上限8万8千円)。申請に必要なものは、①検診の結果通知書の写しまたは予防接種や健康診断の領収書②特定成分を含む一般用医薬品を購入した時の領収書(レシート)です。

この制度の対象になっている「特定成分」とは、病院などで処方してもらうお薬の成分のうち、ドラッグストアな

どで購入できるお薬に使用することが認められた成分のことです。これらの成分を含む市販のお薬は、かぜ薬や鼻炎の薬、痛み止めなど多岐に渡り現在は1800品目ほどあります。詳しくは厚生労働省のホームページを参照してください。だか、購入する際にお店で尋ねてみるのがいいと思います。

ただし、市販の医薬品を使用するときにも、皆さんに必ず守っていたかなければならないことがあります。それは、①お薬の説明書をよく読み正しく使用すること②他にお薬を使用している場合、薬剤師等に相談してから使用すること③薬を数日間使用しても症状が良くならない場合、かかりつけの診療所や病院で診てもらおうことの三点です。

定期的に健康診断や予防接種を受け、かぜや頭痛などの軽い症状は市販のお薬を使用して自分で治している、そんな方は「セルフメディケーション税制」を活用して、ちょっとお得にご自身の健康を守ってみてはいかがでしょうか。

*このコーナーへのお問い合わせは、**県立坂町病院**へ。

☎62-3111



国際ボランティア学生協会
IVUSA 通信

○コロナに負けてたまるか！
くおうちで過ごすせきかわ大
好きっ子に聞いてみた！

新型コロナウイルスの感染
拡大によって、なかなか外出
できない日々が続いています
ね。IVUSAの学生たちも
授業のオンライン化、課外活
動の禁止、アルバイト先の休
業などで、おうちで過ごす時
間がかなり増えました。そん
な学生たちのおうち時間の過
ごし方や、関川村への想いを
聞いてみました！

☆拓殖大学3年 宮島大知

家で過ごす時間は、よく友
だちや家族と電話をしていま
す！

最近では、一人暮らしを始め
たので、料理を作るのが楽し
いです！

自分の実家が新潟なので、
新潟の感染者数についてよく

聞くのですが、聞くたびに関
川村は大丈夫かなと心配して
います。自分からできること
は少ないですが、少しでもこ
の気持ち
が皆さん
に届くと
うれしい
です。



☆同志社女子大学3年

相原静月

家では、流行りのゲーム
「どうぶつの森」をしたり、
本を読んだりしています。
大変な世の中になってしま

ましたが、また同じように学
生、村の方々みんなと思いっ
きり笑える日を楽しみにして
います。その日が来るまで、
おもしろ
い話をい
っぱい育
てておい
てください
いね！



☆東洋大学2年 米倉 凜

クラシックバレエを習って
いるのですが、オンラインレ
ッスンが始まり、家の中でレ
ッスンして汗を流していま
す。お菓子作りや料理の手伝
いもしています。

☆東京家政大学2年

上杉佳菜

オンライン授業が始まり、
課題に追われています。最近
は、おうちの晩ごはん担当に
なり、毎日料理をしています。
一番おいしかったのはコロッ
ケです。でも、片付けも一番
大変でした。

時間に余裕ができて、料理
を始めた人が多いようですね。
他にも、学生たちの間では、
ビデオ通話をつないで行う
「オンライン飲み会」をはじ
めとする「オンライン○○」
が流行中です！

また、学生たちからは、関
川村の皆さんの元気な姿が見
たいという声が多くありまし
た。

先月号にも掲載しましたが、
IVUSA通信に関するアン
ケートを行っています。記事
に関してだけでなく、皆さん
の近況など、たくさんのお声
を聞かせてください！

左のQRコードを読み取っ
て、アンケートにお答えくだ
さい。



フォト



ギャラリー



▲大石小動物園でうさぎとふれあえるコーナー
が設置されています

広報せきかわに
掲載する
広告募集中！

今だからこそ載せたい
広告、ありませんか？

基本枠（縦4.5cm×横9cm）

1回 村内業者 4,000円

1回 村外業者 6,000円

申し込み・お問い合わせは

総務政策課 0254-64-1476



生涯学習 情報ステーション

新型コロナウイルスの影響で、運動不足になっていませんか？身体的および精神的な健康を維持する上では、体を動かすことが必要です。

安全に運動する際のポイントを国のガイドラインから抜粋しましたので、それらに気を付けて運動しましょう！

安全に運動・スポーツをするポイントは？

体調をチェック

●利用日および利用前2週間における以下の事項の有無

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等
- 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触の有無
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合

感染予防の基本

- こまめな手洗い、消毒
- 運動する上で支障がある場合を除き、できるだけマスクを着用する

運動・スポーツを行う際の注意点

×密閉×密集×密接 三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう

①十分な距離の確保

運動・スポーツの種類に関わらず、運動・スポーツをしていない間も含め、感染予防の観点から周囲の人となるべく距離(※)を空けること(介助者や誘導者の必要な場合は除く)。

強度が高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、よりいっそう距離を空けること。また、水泳時などでマスクをしていない場合には、十分な距離を空けるよう特に注意すること。

※感染予防の観点から、少なくとも2mの距離を空けることが適当である。

②位置取り

走る・歩く運動・スポーツにおいては、前の人の呼気の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置取ること。

③その他

- 運動・スポーツ中に、唾や痰をはくことは極力行わないこと
- タオルの共有はしないこと
- 会話は控えめにすること
- 飲みきれなかったスポーツドリンク等を走路上等に捨てないこと

戸籍の窓

●4月16日～5月15日までの届出●

お誕生おめでとうございます

はるか
遥 ちゃん(女) 高田
須貝 忠己さん・歩さん

すえながくお幸せに

{ 近 明 宏 さん 高田
(丸山) 実 友 さん (小千谷市)

ごめい福をお祈りいたします

池田 敬喜 さん	90歳	下川口
梅津トミ子 さん	87歳	打上
伊藤 シズ さん	74歳	南中
樋口太喜雄 さん	86歳	下関
須貝 元一 さん	62歳	大島
熊谷 静枝 さん	82歳	湯沢
須貝 リン さん	95歳	中東
伊藤 正春 さん	78歳	南中
高橋 トヨ さん	87歳	鉾江沢
中東 千世 さん	94歳	中東

広報に載せてほしくない方は届出の際、窓口にお申し出ください。

人の動き

令和2年4月末現在 ()は前月対比

世帯数	1,894世帯(+6)
総人口	5,400人(-6)
男	2,606人(-3)
女	2,794人(-3)

(転入 13人	転出 8人)
(出生 2人	死亡 14人)

編集室から

▶新型コロナウイルス感染による新潟県の緊急事態宣言が解除されました。せきかわ歴史とみちの館裏にある芝生広場にはツリーハウスがお目見えし、大石小動物園にはうさぎとふれあえるコーナーが設置されています。これは職員が自粛期間明けに大勢の方に来場いただこうと着々と準備を進めていました。ぜひ遊びにきてください。(友)

第66回 成人式 延期のお知らせ

令和2年8月15日(土)に開催を予定しておりました「第66回 関川村成人式」は、新型コロナウイルス感染防止の観点から参加者の皆様の健康と安全面を第一に考慮した結果、やむを得ず来年度に開催を延期することとしました。

新成人ならびにご家族の方には、大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

対象者の皆様には、来年度改めて案内状をお送りする予定です。

対象者：平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの方



<問い合わせ> 役場 教育課 ☎64-1491

せきかわ文芸

短歌

静寂のとき露と光るる螢草の
しずくと流るは悲歌を誘う
やはらかき陽と入る病室にて
童を詩いていつ慈しむ

須貝 二美(高田)

あなたに直撃



高橋智裕さん
(鉾江沢)

関川村土地改良区で働く、高橋智裕さんに話を聞きました。

①勤続年数と入社のかっかけを教えてください。

今年で7年目になります。この仕事を知ったのは高校3年生の時でした。当時私は就職に向けて活動をしていました。卒業後は地元に残り、できれば地域に密着した仕事に就きたいと考えていたところ、家族から募集があることを聞き応募しました。

②仕事内容を教えてください。

土地改良区は農業（主に田）用水を引く用水路等を維持管理することや工事の発注・適正管理、地元調整を担う職業です。河川に建設された取水のための頭首工管理から始まり、末端の田まで水を届けるのが仕事です。その中でも私は維持管理工事や施設（頭首工・ポンプ場）の管理を担当しています。

③やりがいを感じる時はどんなときですか？

工事によって施設機能の改善が図られ、組合員の皆さんに喜んでもらった時です。現在、大きな事業としては女川地区では場整備工事（田の大区画化、農道、用排水路の整備等）を行っており、耕作条件の改善や管理の省力化を進めています。

④最近、夢中になっていることはありますか？

昨年からはボウリングを始めました。徐々に狙ったところにリリースできるようになり、スコアが伸びてくるのが楽しいです。最近では新型コロナウイルスによる外出自粛によってできていませんが、落ち着いたらまたやりたいと思います。



なつり輝く☆せきかわっ子たち vol.101

今月は、関川中学校の生徒会副会長になった齋藤 秀さん（3年・南赤谷）にインタビューしました。



⑥ 生徒会副会長に立候補したきっかけはなんですか？

昨年10月ごろに友だちから誘われて立候補を決意しました。最初はその気がなかったけど、立候補してからしだいに頑張ろうという気持ちに変わっていきました。

⑥ 副会長としてのこれからの目標はなんですか？

全校生徒が笑顔で明るく過ごせるように学校を豊かにしていくことです。話し合いの時に自分から意見を出して目標を達成できるように頑張りたいです。

⑥ 今、夢中になっているものはありますか？

ゲームをすることです。特に友だちとしゃべりながらゲームをすることが好きでよくやっています。最近、新しいゲームを買ったのでそれにハマっています。

わが家の人気者

みほちゃん(9歳)
美帆ちゃん(9歳)
ももちゃん(5歳)
桃花ちゃん(5歳)

五十嵐義和さん 之子さん(湯沢)



家でゆったりと本やマンガを読むのが大好きな美帆。自転車に乗ったり、鬼ごっこをしたりと外で遊ぶのが大好きな桃花。ケンカも絶えない二人ですが、姉妹仲良く、元気に笑顔で過ごしてほしいと思います。二人は、わが家の“最高の宝”です!!