

せきかわ

広報

No.711

2020年(令和2年)

7.1

1975年(昭和50年)4.1創刊



『村長賞』@aaaai_さん



『副村長賞』@blue_0328さん



『特別賞』@iyobejyunさん

春色 せきかわ フォトコンテスト 結果発表!



『観光協会賞』@na_r.asini2さん

3月15日～5月15日にInstagramを活用して行った「春色せきかわフォトコンテスト」の入賞作品をご紹介します。

新型コロナウイルスの影響による厳しい状況下でしたが、村内外から60点の応募がありました。たくさんの投稿ありがとうございました。

コロナ禍でも 災害の危険が迫ったら 迷わず避難

感染症対策下での避難のポイント

- 1 密集を避けるため知人、親せき宅や住宅避難を検討。集落の方に避難先を連絡
- 2 手洗い、換気等感染症予防の徹底
- 3 非常食だけではなく、体温計・マスク等持って避難
- 4 体調が悪い場合はすぐに申告を

避難のタイミング

洪水・土砂災害について、村が発令する避難情報（警戒レベル）で危険度を示します。警戒レベル3では高齢者や乳幼児など、警戒レベル4では全員が危険な場所から避難しましょう。

警戒レベル	発表される情報	とるべき行動
5	災害発生情報	すでに災害が発生している状況です。警戒レベル5が出てもまだ避難できない場合は、自宅の少しでも安全な部屋に移動したり、すぐ近くに安全な建物があればそこに避難するなど、命を守るための最善の行動をとってください。
4	避難勧告または避難指示(緊急)	危険な場所から全員避難してください。
3	避難準備・高齢者等避難開始情報	高齢者や乳幼児など、避難に時間がかかる人とその支援者は避難してください。そのほかの人は避難の準備をして、いつでも避難できるようにしましょう。
2	洪水注意報、大雨注意報など	ハザードマップなどで避難方法を確認しましょう。
1	早期注意情報	災害への心構えをして、最新情報に注意しましょう。

※警戒レベル3～5は村が発令、1・2は気象庁が発表

災害から命を守る

梅雨の時期になり、長雨や集中豪雨による浸水被害や土砂災害が心配されます。日ごろの「備え」と「早めの行動」をふだんからご家族で確認しましょう。

関川村防災メールに
「登録ください」

村では、より安心して暮らしていたくために、防災・防犯情報などをメールでお知らせしています。まだ未登録の方はぜひ登録をお願いします。次のアドレスに空メールを送信することで登録が可能です（QRコードでも可）。

●送信先

sekikawa@y.bmd.jp

※メールが届かない場合は、役場登録ができない場合は、役場総務政策課までお気軽にお問い合わせください。



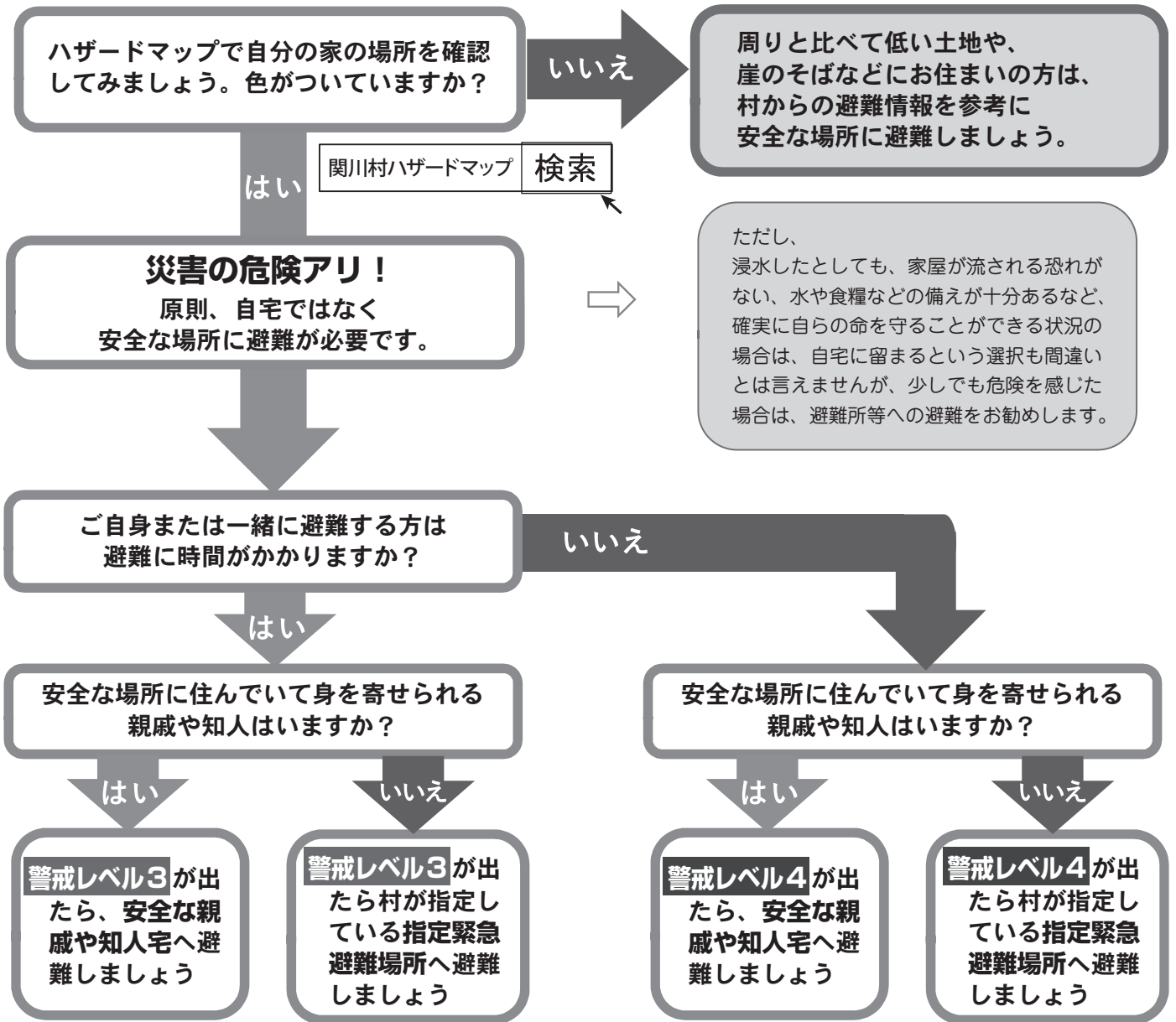
●問い合わせ

役場総務政策課

☎ 64-1476

避難行動判定フロー

〈地域、集落で取り決めがある場合は、そちらを優先してください〉



ただし、
浸水したとしても、家屋が流される恐れが
ない、水や食糧などの備えが十分あるなど、
確実に自らの命を守ることができる状況の
場合は、自宅に留まるという選択も間違い
とは言えませんが、少しでも危険を感じた
場合は、避難所等への避難をお勧めします。

避難先や、経路の安全も確認が必要です。

昨年の台風19号の際、**屋外で死亡した人の54%は車での移動中**でした。

⇒ **だからこそ、早めの安全な避難が必要**です。

☑ 避難する際の持ち物チェック!

- 携帯電話
- モバイルバッテリー
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 電池
- 薬
- 水
- お金
- ウエットティッシュ
- 非常食
- 身分証明書
- 通帳、ハンコ
- 生活用品
- ヘルメット
- マスク
- 消毒液
- 体温計

「新しい生活様式」を取り入れましょう

から日常生活を送るための「新しい生活様式」を提示しました。この生活様式の中では、基本的な感染対策や日常生活の場面ごとに注意すべき点などが示されています。今後、力ををお願いします。

日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ・ 1人または少人数で空いた時間に。
- ・ 計画を立てて素早く済ませます。
- ・ レジに並ぶときは、前後にスペース。
- ・ 展示品への接触は控えめに。
- ・ 通信販売や電子決済の利用。

買い物は1人
または少人数で
空いた時間に



密着しない



レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽・スポーツ等

- ・ 狭い部屋での長居は無用。
- ・ 歌や応援は十分な距離かオンラインで。
- ・ 筋トレやヨガは自宅で動画を活用。
- ・ 公園等は空いた時間、場所を選ぶ。
- ・ ジョギングは少人数で。
- ・ すれ違うときは距離をとるマナー。
- ・ 予約制を利用してゆったりと。



筋トレやヨガは自宅で動画を活用



ジョギングは少人数で

食事

- ・ **大皿を避けて**、料理は個々に。
- ・ 対面ではなく横並びに座ろう。
- ・ 料理に集中、おしゃべりは控えめに。
- ・ 持ち帰りや出前、デリバリーも。
- ・ 屋外空間で気持ちよく。
- ・ **お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて。**



持ち帰りや出前、
デリバリーも

公共交通機関の利用

- ・ 徒歩や自転車利用も併用する。
- ・ 混んでいる時間帯は避けて。
- ・ 会話は控えめに。



徒歩や
自転車利用も
併用する



冠婚葬祭などの親族行事

- ・ **多人数での会食は避けて。**
- ・ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない。

GO → TO せきかわ
大したもんだ値キャンペーン
先着2,000名に一人5,000円分の
宿泊割引券が当たる!

○宿泊割引対象期間

7月1日(水)～令和3年1月末日

○応募方法

キャンペーン専用サイトまたは旅館に直接応募

・ 宿泊希望日が9月以降の方は旅館へ直接応募
ください。

・ 一人1回のみのお申し込み・利用となります。

・ 先着2,000名になりしだい終了。

※キャンペーンや宿泊施設など詳細は、6月15
日に配布したチラシをご覧ください。

●問い合わせ 関川村商工会 ☎64-1341

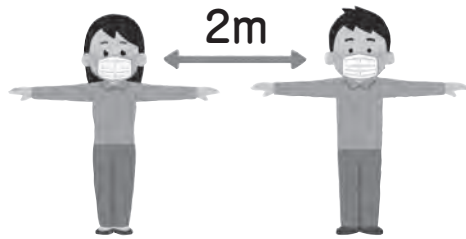
新型コロナウイルス感染症予防のため、日常に

新型コロナウイルス感染症対策を検討する政府専門家会議が5月4日、感染拡大を防ぎなこれまでの「密集・密接・密閉」の3密回避、手洗いや咳エチケットの徹底などとともに、村民の皆さんには「新しい生活様式」を実践していただき、引き続き感染拡大防止へのご協

一人ひとりの基本的感染対策

感染予防の3つの基本

① 身体的距離の確保



・人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空ける。



・遊びに行くなら
屋内より屋外を選ぶ。



・会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。

② マスクの着用



・外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用。

③ 手洗い



・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も有効)



・家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐ着替える。シャワーを浴びる。

移動に関する感染対策

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える(テレビやホームページなどで最新の情報を収集。)
- ・帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に限る。
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- ・地域の感染状況に注意する。

新型コロナウイルス感染状況を踏まえ 相談・受診の目安が変わりました

これまでは
37.5度以上の発熱や風邪の症状が4日以上続く

発熱や風邪の症状が続く場合は相談

発熱や、せきなど風邪の症状が少なくとも4日以上続く場合は帰国者・接触者相談センター(平日・土日祝日: ☎53-8368、夜間: ☎52-7923)へ。
※強いだるさ、息苦しさがある場合はすぐに相談を

毎朝の検温・体調チェックも忘れずに

- ① 家族で毎朝検温しましょう。
- ② 発熱があれば、会社や学校を休んでください。

新型コロナウイルス感染症対策

施設の利用制限・開館状況（6/19～）

6月19日から、一部の施設を除いて利用制限を解除しています。感染症予防をしっかりと行っていただくことが前提です。ルールを守ってご利用ください。

施設名など	条件など	問い合わせ先
-------	------	--------

福祉施設等

むつみ荘	利用できません。	健康福祉課 ☎64-1473
つなぐ	毎週金曜日開館（10：00～12：00）	健康福祉課 ☎64-1473

教育・体育施設等

村民会館	通常どおり（飲食を伴う会議も可） 8：30～21：30（日・祝8：30～17：30）	村民会館 ☎64-2134
ど～む	通常どおり 10：00～21：30 （土8：30～21：30 日・祝9：00～17：30） ※トレーニングルームも3密対策をして開放	ど～む ☎64-3636
ふるさと会館 ふれあい自然の家（旧小学校）	通常どおり	教育課 ☎64-1491
関川小学校（体育館） 関川中学校（体育館・柔剣道場）	通常どおり	
光兔こども館	通常どおり	健康福祉課 ☎64-1472
高校生部活動支援バス	通常どおり	総務政策課 ☎64-1478

健康・観光施設等

ゆ～む	通常どおり（3密対策をして飲食も可）	自然環境管理公社 ☎64-0252
-----	--------------------	----------------------

<お願い>

- ・施設の利用にあたっては、管理者の指示に従い、消毒等感染症予防の対策をお願いします。
- ・検温や利用者の記載をお願いする場合があります。ご協力をお願いします。

■ 関川村新型コロナウイルス感染症対策本部 事務局／総務政策課 ☎64-1476

学校からのお知らせ

今月は関川中学校からの紹介

関川プライド ～さらなる挑戦を～

【みんなの力で、一歩一歩前進】

6月から、生徒の放課後活動を再開しました。感染症対策として、6月中は時間を短縮して行いました。また、部活動ではこまめな換気、使用したボールや器具の清浄、3密を避けること等、いくつものことに気をつけながら行いました。部活動ができるようになり、どの部の生徒も張り切って取り組んでいます。



7月から放課後活動は夏時程になります。感染症対策については、今後も全教育活動において続けていきます。

6月は、人としてどう生きるかについて、全校生徒が考えました。

6月15日の全校道徳では、全校生徒対象の人権教育、同和教育アンケートの結果について、全校生徒一堂に会して気づいたこと、改善したいことについて話し合いました。



6月16日のいじめ見逃しゼロプロジェクトでは、生徒会書記局がとったいじめアンケート結果について、各学級で討議しました。ここで決まっていじめをなくすための学級目標は、後日、生徒朝会で発表しました。

差別やいじめの問題は、いまだ世界から無くなりません。生徒同士が意見交換し、思いを共有することで、差別をしない、いじめゼロの学校を目指す気運をさらに高めていきたいと思えます。

下関保育園からの紹介

砂場遊び・ぶらんこ楽しいな

おままごとに本物のフライパンや鍋、おたま等を使ったら砂遊びはもっと楽しくなり、遊びも発展していくのでは？と、早速やってみると…子どもたちの目の輝きが違いました。「えっ？これで遊んでいいの？」「本当のお料理みたい！」。お家でのお料理さながらに砂遊びのままごととは発展中です。

園庭とグラウンドにぶらんこを常時設置しました。待つ場所、出る場所を決めてあぶなくないように工夫しました。自分でこげなかった子が、どんどん上手になり、風をうけながら気持ちよさそうに遊んでいます。

園庭は、土日、祝日開放しています。使ったおもちゃは片づけていただければ、使用してかまいません。また、未就園児のお子さんどうぞ遊びに来てください。



グラウンドに三輪車小屋

・サッカーゴール設置

グラウンドに三輪車の小屋とサッカーゴールを設置しました。

お天気の良い日はグラウンドに出て思いっきり遊びます。行くたびに好きな遊びを見つけては、へとへとになるまで遊んでいます。グラウンドは園児が使っていないときは使用できますのでどうぞご利用ください。



村長室から

今月の話題は、東桂苑についてです。

皆さんご承知のとおり、東桂苑は、明治時代に国指定重要文化財渡邊邸の分家として建てられたお屋敷で、昭和57年に村の文化財として指定しました。当時の建築技術の粋を集めた邸宅で、重層な柱やていねいな装飾には圧倒されませんが、道の駅関川の一角にありながら村民以外の人にはあまりに知られていません。東桂苑が建物の名称であることもわからず、国道113号線側からは、建物がよく見えず、入っていいのかわからないのか、どこから入るのかわからないと言われることもありません。

営業許可のある東桂苑は、お弁当のお取り寄せによる会食、研究会、夜の懇親会といった使い方もできますが、今までは、その知名度の少なさとお知らせ不足もあって、これまで一日平均20人程度と入館者が少ない状況でした。

静かな落ち着いたたたずまいの庭を見ながらの会食や喫茶は、どの料亭や喫茶店にも劣らない風情があり、昨年度からは、お蕎麦やコーヒの提供を始め、今年からア



イスクリームの提供も始めました。

SNSの時代、情報発信したいで、この立地と風格を持った建物の価値をわかる人が増えていくと思います。

見学してすごさがわかる渡邊邸と違い、さまざま利用することで、そのよさがわかる建物だと思えます。

7月から新しい試みとして、自然環境管理公社では浴衣のレンタルを始めました。浴衣を着て建物の外にも出かけられます。18世紀の街並みの中、浴衣を来た人たちが、そぞろ歩く風景がこの夏見られ、今リニューアルを進めている道の駅の集客やにぎわい創出の新しい形を示すことになるのではないのでしょうか。令和2年度は、秋以降に公開になる映画「峠」の撮影地を記念して、入館料が無料となっています。村民の方もぜひ足を運んでみてください。

問い合わせは東桂苑まで

☎64-1349

6月15日は「信用金庫の日」 村上信用金庫から花のプレゼント

6月1日、村上信用金庫（佐藤浩之総合企画部長）から花の苗200株を村に寄贈いただきました。

全国の信用金庫では、「信用金庫法」が1951（昭和26）年6月15日に公布されたことにちなみ、6月15日を信用金庫の日と定め、毎年、海岸清掃や献血、募金などの地域貢献活動を行っています。今年度は、保育園等で利用してもらいたいとして花の苗を村へ寄贈いただいたものです。

6月16日、村内保育園で園児たちが、寄贈された花の苗をプランターや園庭に植えました。赤や黄、青など色とりどりの花を「大きくなーれ、大きくなーれ」と掛け声を掛けながら一つひとつていねいに植えていきました。佐藤部長は「花も子どもたちも大きく元気に育ってほしい」と話していました。



中条胎内ロータリークラブから アルコール噴射器など寄贈



5月26日、中条胎内ロータリークラブ（布川邦彦会長）の皆さんから新型コロナウイルス感染症対策に役立ててもらいたいとして、自動アルコール噴射機などを村に寄贈いただきました。

これは、コロナ感染拡大を少しでも食い止めるため「お世話になっている地域に貢献しよう」という思いで企画されたもの。当日は、同クラブメンバーで当村在住の高橋正昭さんも一緒に訪れ、「村民の皆さんの安心安全のために我々ができることをとって」と加藤村長に自動アルコール噴射器7台と手指消毒液140ℓを手渡しました。

今回寄贈された噴射器は、ポンプに触らなくても手をかざすだけで必要量が出てくる器械で、加藤村長は「感染予防に配慮していく中で大変ありがたい」とお礼を述べました。

寄贈品は、小中学校、保育園、学童保育所、村民会館、役場で使用されています。

元気に営業中!

～ 村内観光スポットへ
足を運んでみませんか ～

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、村内公共施設についても休業や利用制限を行ってきたところですが、6月19日からは一部の施設を除き、ほぼ通常の営業に戻っています。

桂の関温泉ゆ〜むも3密対策をしながら飲食が可能となり、リラクゼーションサロンもリラクゼーションルームに場所を移してサービスの提供を再開しています。温泉にゆっくり浸かった後は、心地よい香りと音楽を楽しみながら、心と体をリフレッシュしてみませんか。

ゆ〜む前の「ちぐら」や「あいさい市」も地元物産の販売を中心として元気に営業しています。テレビの全国放送でさらに有名になった「猫ちぐら」も、観光情報センター「にゃ〜む」で製作実演しています。



「ぜひお立ち寄りください」
(リラクゼーションサロンの相馬章子さん)

新しい生活様式を意識しつつ、ぜひ、地元の観光スポットへ足を運んでみませんか。



勝蔵集落で花植え

6月14日、勝蔵農地水保全隊の主催で保育園児や小学生、中学生、地域の人たちなど約40名が、集落の一角にある畑で、ペゴニア1200株を植えました。



下水道への接続をぜひお願いします

下水道に接続することで、汚れた水が直接側溝等を通り川へ排出されることがなくなります。街を清潔にし、川の環境を守るためにも、まだ接続がお済みでない方は速やかに接続をお願いします。

下水道接続工事に対する補助金

6月1日から開始した「関川村住宅店舗等改修緊急経済対策補助金」は下水道接続工事も対象となります。従来の補助金より補助率が高くなっていますので、ぜひご利用ください。

(予算に限りがあります。詳しくは広報お知らせ版6/15号および村ホームページをご覧ください)

下水道の利用についてお願い

下水道は何を流しても良いものではありません。

下水道に異物が入ると、機械が故障したり、逆流によって家庭の排水口やトイレが逆流したりすることがあります。トイレにはトイレレットペーパー以外を流さないでください。

パー以外は流さないでください。タオル、オムツ、下着は絶対に流さないでください。

マンホールポンプが故障します。

○台所から油や生ゴミを流さないでください。

∴ 下水管がつまり逆流します。

○薬品や、灯油などの有害物を流さないでください。

∴ 処理場で汚水をきれいにする微生物が死んでしまいます。

●問い合わせ

役場建設課

☎ 64-1479

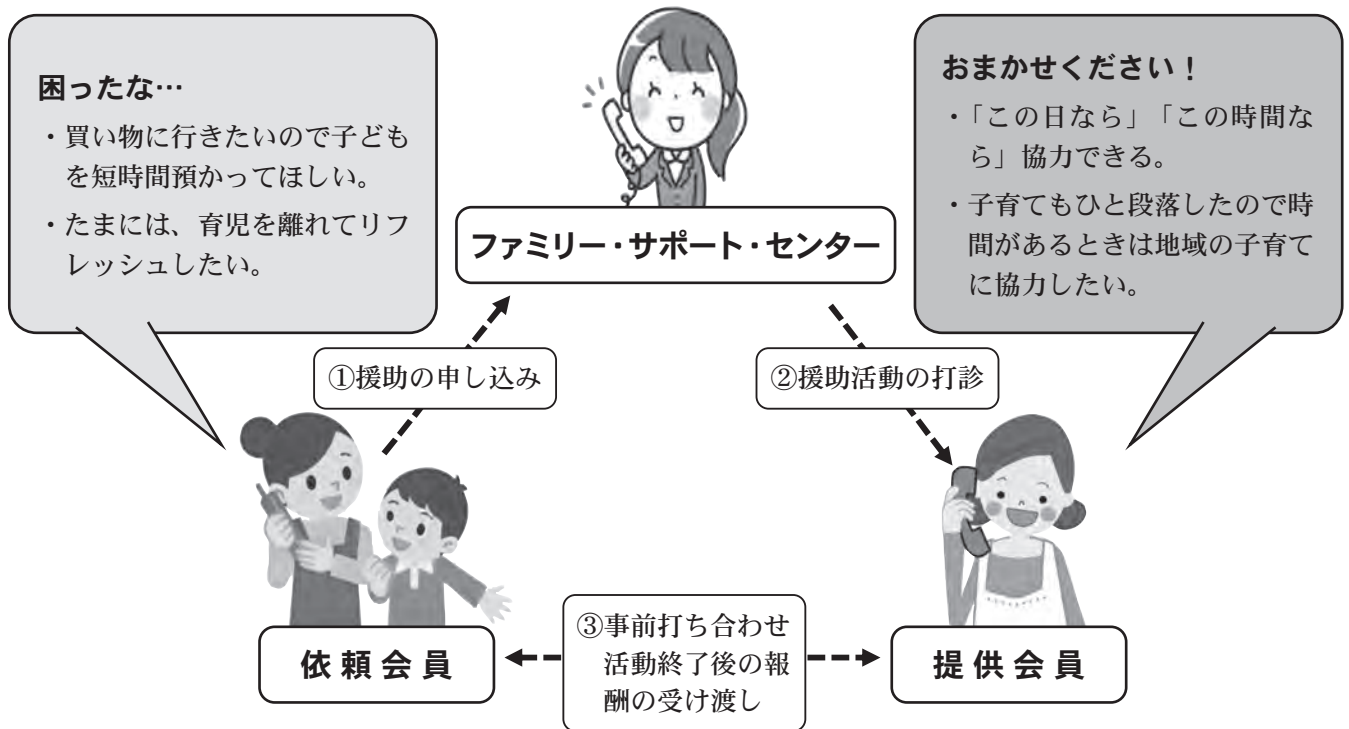


▶ 異物が詰まって故障したマンホールポンプを引き上げる作業。タオルが1枚詰まっており、多額の作業費がかかりました。

関川村ファミリー・サポート・センターのご活用を！

◇ファミリー・サポート・センターってなに？

村が「子育ての援助を受けたい方(依頼会員)」と「子育てを援助したい方(提供会員)」のかけ橋となり、安心して子育てや仕事ができる環境を作ることを目的としたものです。



◇会員には3つの種類があります

※会員の募集は随時行っています。

- ・**依頼会員(子育ての援助を受けたい方)**
村内に住所があって概ね1歳から小学4年生までのお子さんがいる方。
- ・**提供会員(子育てを援助したい方)**
村内に住所があり、心身ともに健康で子育て援助を積極的に行っていただける方。
- ・**両方会員**
自分の急用時は援助を受けたいが、時間があるときは援助を行いたい方。

◇利用料金は？

利用時間	料金
平日 7時～19時	1時間あたり300円
上記以外の平日(宿泊除く) 土曜・日曜・祝日・年末年始	1時間あたり400円
交通費が発生した場合	20円 × 1km

◇入会申込方法は？

入会申込書に必要事項を記入の上、役場健康福祉課へ提出してください。申込書は、役場健康福祉課にあります。その他、ハンコと写真(縦3cm×横2.5cm)2枚が必要ですのでご用意ください。

※入会費、年会費は無料です。

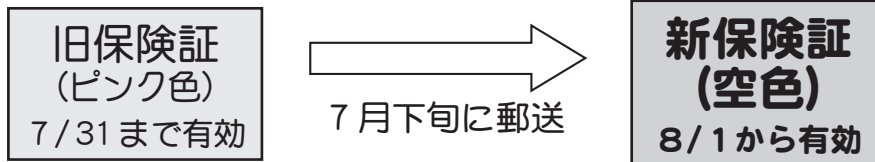
※提供会員は、年齢、性別、資格は問いませんが、登録後に講習を受けていただきます。

問い合わせ 健康福祉課福祉保険班 ☎64-1472

国民健康保険・後期医療保険からのお知らせ

1 国民健康保険 保険証の更新について

* 8月1日から保険証が変わります（新しい保険証は **空色** です。）



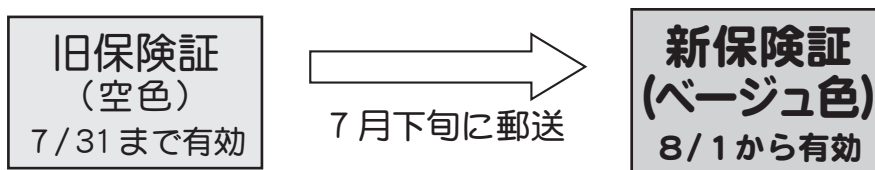
国保保険証は1人1枚（カードサイズ）で、世帯分をまとめて世帯主あてに7月下旬に郵送します。
※窓口交付を希望する世帯は7月14日(火)までにご連絡ください

●限度額適用認定証の更新

- ▽限度額適用認定証の有効期限は、保険証と同じで7月31日です。
- ▽8月以降も認定証が必要な方は更新の手続きが必要になりますので、忘れずに申請してください。

2 後期高齢者保険証の更新について

* 8月1日から保険証が変わります（新しい保険証は **ベージュ色** です。）



後期高齢者保険証は1人1枚で、被保険者ごとに7月下旬に郵送します。

8月になっても保険証が届かなかったり、保険証の記載事項に誤りがある場合は、健康福祉課福祉保険班へご連絡ください。

3 気をつけていただきたいこと

●保険証は正しく使いましょう

- ▽記載内容を書き換えたり、書き足したりすると無効になります。
- ▽他の方と貸し借りはできません。
- ▽健康診断や予防接種、正常な妊娠・出産、美容整形など、保険証が使えないときや保険証の使用が制限されることがあります。
- ▽第三者行為（交通事故やケンカなど）で保険証を使用したときは、届け出が必要です。

●保険料(税)の納付が遅れると

- ▽有効期間の短い「短期被保険者証」や医療費を一時的に全額負担しなければならない「資格証明書」に切り替えさせていただくことがあります。
- ▽納税には便利な口座振替をご利用ください。

問い合わせ 役場健康福祉課福祉保険班 ☎64-1472

毎日のラジオ体操で、 目指せマイナス20歳!!

関川村の体操といえば…「午後3時のラジオ体操」! 県内のテレビ番組でも何度か取り上げられるほど、毎日広報無線でラジオ体操が流れるこの取り組みは、村ならではの斬新な取り組みです。

でも、実際に村の皆さんはラジオ体操を行っているのでしょうか?

↓ その答えはこちら

週4日以上ラジオ体操を行っている人の割合は…

なんと、たったの 3.9%!!!! (H27 運動に関するアンケート)

ということで! 健康維持に効果抜群なラジオ体操をもっと皆さんに行っていただくために、まずはラジオ体操の健康効果についてご紹介したいと思います。

★ラジオ体操のここがスゴイ★

たった3分で全身の筋肉をまんべんなく動かせる



さらに! ラジオ体操を習慣的に(週5日以上かつ3年以上)している人は、
基礎代謝量や筋肉量、血管年齢、骨密度などが、実年齢よりも平均20歳も若いというデータも!



お金や時間をかけずに手軽にできて、これだけ健康に良い効果がたくさんあるなんて、ラジオ体操ってすごいね!!

ただし、ラジオ体操は、やっすぐに効果が出るものではありません。

上記のような健康効果を得るには、**毎日続けることと正しいやり方で行う**ことがポイントになります!



ただなんとなく体操しているだけでは、効果も半減…

【ラジオ体操出前講座】を、ぜひご活用ください!

●ラジオ体操出前講座とは?

⇒スポーツ推進員が各地区や集落などに出向いて、ラジオ体操の正しい効果的なやり方を教えてくれる教室です。

●利用したい場合はどうしたらいい?

⇒役場 健康福祉課 健康推進班へご連絡ください。(☎ 64-1472)

※今年度は、先着2地区(集落)が対象となります。



時間がなくて、ちゃんとした運動はなかなかできないというみなさん!
まずは、毎日ラジオ体操を続けてみることから始めてみませんか?

健康せきかわ21

いきいきライフ

ひ、低すぎる…!
ラジオ体操には健康に
良い効果があるのに、
たくさんあるのに、
もったいない…



通学用定期券を払い戻した場合の 補助金の返還について

村へ通学用定期券購入補助金の交付申請をした方で、都合によって期間途中にJR定期券の払戻しを受けた場合は、村へ補助金の全額もしくは一部を返還していただきます。

新型コロナウイルス感染症対策に伴う休校等のやむを得ない理由のため、定期券の払戻しを受けた場合には、定期券使用済み期間に応じて補助金返還額を算出します。

【補助金返還の流れ】

- ① JRの駅で払戻しを行い、「払戻計算書」を受領する。
- ② 「払戻計算書」を役場窓口または担当課へ提出する。保護者氏名・生徒氏名をお知らせください。後日、担当課で返還額を算出し、納付書を送付します。
- ③ 送付された納付書を使用し、金融機関等で納付してください。

問い合わせ先

役場総務政策課 観光・地域政策室

☎ 64-1478

健康講座

182

「高血圧と慢性腎臓病の深い関係」

坂町病院院長 本間則行

今回、19年ぶりに坂町病院へ院長として戻りました内科の本間則行と申します。よろしくお願ひします。私の専門は、高血圧と腎臓病です。健康に関する話題を提供するようにと依頼を受けましたので、今回は高血圧と慢性腎臓病の深い関係についてお話しします。

わが国の高血圧患者数は推定4300万人(男性2300万人、女性2000万人)と言われています。そのうち降圧治療を受けている患者は2450万人で、治療によって基準値140/90mmHg未満を維持できている患者は1200万人です。日本高血圧学会が出している高血圧治療ガイドライン2019によると、高血圧の治療開始基準値は、診察室血圧140/90(家庭血圧135/85)とされています。降圧目標値は、75歳未満の成人患者は130/80未満(125/75未満)、糖尿病合併患者は130/80未満(125/75未満)、慢性腎臓病患者は130/80未満(125/75未満)と設定されています。75歳以上の高齢患者ではやや高く、140/90未満(135/85未満)とされています。難しい話になりますが、血圧を決める要素は、塩分の取り過ぎから起こる循環血液量の増加や心臓の収縮力

・心拍出数の増加による心拍出量の要素と塩分の取り過ぎによる血管壁の浮腫や動脈硬化で血管内腔が狭くなり血液がスムーズに流れないことによって決まる末梢血管抵抗の要素を掛け合わせたものになります。これに、腎臓や副腎で分泌されるレニン・アンギオテンシン系ホルモンやカテコールアミンなどの昇圧ホルモンの増加、キニン・カリクレイン系、プロスタグランディンなどの降圧ホルモンの分泌障害が関係してきます。

一方、慢性腎臓病は、推定糸球体濾過量eGFRという腎機能を表す値が60ml/min/1.73m²未満(これは腎機能が60%未満に低下していると同じ)や蛋白尿などの何らかの腎臓の異常を表わす所見が3か月以上続いている状態をいいます。慢性腎臓病患者は日本では1330万人いるといわれ、放置すると透析治療が必要になってしまう心配があります。そして、日本で透析治療を受けている患者は34万人(2018年末日本透析医学会調査)おり、新たに透析になる患者の原因疾患のうち高血圧が元になる腎硬化症は、全体の15.6%を示し、年々増加しています。

この高血圧と慢性腎臓病には深い関係があります。高血圧は慢性腎臓病の原因になります。また、すでにある慢性腎臓病を悪化させます。逆に、慢性腎臓病は高血圧の原因になります。そしてすでにある高血圧を悪化させます。二ワトリが先か、卵が先かの問題になりますが、その原因には、塩分過多の食事習慣や運動不足、肥満、喫煙、過度の飲酒などの生活習慣が大いに関係しています。通常、血圧には日内変動があり、夜間休んでいる時に血圧は低下します。しかし、慢性腎臓病では夜間の血圧低下がみられないノンディップタイプや早朝高血圧が多いといわれています。そして、ノンディップタイプや早朝高血圧が腎臓病だけでなく心臓血管病や認知症と関連していることが多くの研究で明らかになっていきます。家庭血圧の方が診察室血圧より心臓血管死亡や末期腎不全へのリスクをより予測しやすいともいわれています。皆さんには、食生活や生活習慣を整えていただくとともに、一家に一台の血圧計(できれば上腕で測定するタイプ)を用意していただき、家庭血圧の測定をお願いしたいと思います。そして、その数値を記録に残し、健康相談の際に利用する貴重なデータとして役立てていただきたいと思ひます。

*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

●IVUSAは災害救援活動も行なっています！

私たちは、IVUSAが発足してから27年間、災害が起こった地域に足を運び、学生にしかできない災害救援を行ってきました。今回は、これまでの災害救援活動について紹介させていただきます。私たちにできることは限られるかもしれませんが「学生は微力だけど無力じゃない」をスローガンに現地に少しでも元気を届けられるように活動しています！



●地域連携協定と災害

関川村とIVUSAは2004年から「包括的地域連携協定」を結ばせていただいています。協定を結ぶということとは、

☆地域発展のため助け合い、支え合いながら活動ができる！
☆災害が起こったら駆けつける！

ということを意味しています。関川村が困った時、向かうことが出来る関係です！

●災害救援に行った関川大好き子に感じたことを聞きました！

①どこに行きましたか？

2019年の8月11日から13日にかけて佐賀県大町町に行きました。

②どんな活動をしましたか？

家財の運び出しや床板、壁板をはがしてのヘド口かきなど住民の方では手が行き届かない作業や家屋の清掃、食器の洗浄など人手が必要な作業をさせていただきました。

特に大町町周辺は近隣の工場から油が漏れ出していたため、作業が難航することが多々

ありました。油は独特な臭いを発するだけでなく、気化し人体に悪影響を及ぼします。地域の方々の疲れは計り知れないです。

③現地に行ってみて、考えたこと・感じたことは？

私たちは何が出来るかを考え、他のボランティア団体とも協力をして行動しました。

IVUSAは他のボランティア団体に比べ特別な技術があるわけではありません。しかし、私たちは全員が学生であり若く、元気です。その取り柄は現地では貴重です。若い人が元気に活動している姿は現地の人の励みや他のボランティア団体のやる気につながります。

「災害現場に元気を置いて行くついでにさー」

この言葉がとても印象に残っています。

(神奈川大学2年木村竜之介)



図書室の窓から

村民会館図書室

日差しが強くなり、本格的な夏が近づいてきました。暑い日中のひととき、図書室に足を運んでみてはいかがでしょうか。

今月の一冊!!



「上杉鷹山とイノベーション経営」

田中宏司・水尾順一・蟻生俊夫(著)

上杉鷹山の藩政改革について、イノベーション経営や企業倫理といった現代経営の視点から紹介、解説されています。



今月の図書館バス

4日(土)、19日(日)

にじ色と、「汽車」のメロディーが目印です。

寄贈図書のお礼

令和2年4月1日から6月15日までに、次の方々から図書の寄贈をいただきました。ありがとうございました。

加藤 厚子 様(埼玉県) 小池 一文 様(兵庫県)

佐藤 忠良 様(朴坂) 松山 勝彦 様(村上市)

※公開をご了解いただいた方のみ。

18日(土)は おはなしのかい

絵本の読み聞かせとプチ工作

ブルーベリーのみなさんが贈る、ステキなおはなし世界。ろうそくを使つての演出が幻想的です。お父さん、お母さん、家族みんなでの参加も大歓迎!参加費は無料です。

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。

戸籍の窓

● 5月16日～6月15日までの届出 ●

お誕生おめでとうございます

咲 翔ちゃん(男) 高田
森 雄一朗さん・千佳子さん

ごめい福をお祈りいたします

小池 啓子 さん 77歳 下 関
加藤 信作 さん 81歳 打 上
本間ユキ子 さん 84歳 安 角
船山 由一 さん 92歳 沼
高橋梅太郎 さん 84歳 深 沢

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5月末現在 ()は前月対比

世帯数 1,893世帯(-1)
総人口 5,390人(-10)
男 2,601人(-5)
女 2,789人(-5)

(転入 1人 転出 8人)
(出生 1人 死亡 4人)

編集室から

▶梅雨に入りました。今年は大雨や集中豪雨による災害など起こらなければ良いですが…。新型コロナウイルスも心配ですが、災害の危険が迫ったら迷わず避難。そのためには日ごろの備えがなにより大切です。私はいつでも避難する準備ができています。梅雨が明けると夏はもうすぐそこですね。(友)

受付日	提供いただいた皆様(敬称略)	寄贈品
6月19日	宮尾酒造株式会社	高濃度エタノール500ml 計120本
5月26日	中条胎内ロータリークラブ	自動手指消毒器7台、消毒液140ℓ
5月18日	サンワールド	マスク50枚×38包
5月11日	須貝 文英	マスク50枚×49包
5月1日	下越生コン建設株	マスク50枚×12箱
4月8日	小国縫製株	園児用手作り布マスク177枚、大人用手作り布マスク7枚
4月8日	五十嵐喜和	防護服50着、オーバークラブーツ10組×10袋
3月30日	山口 順子	大人用手作り布マスク30枚、大人用使い捨てマスク1箱(60枚入り)

新型コロナウイルス感染症対策に当たり、たくさんの方の寄附をいただいております。村に対する支援の輪が広がっています。心からお礼申し上げます。いただいた品々は、福祉・医療施設への配布など、大切に活用させていただきます。

新型コロナウイルス感染症対策に係る寄贈品一覧

せきかわ文芸

俳句

コロナ禍に児等の声なし家静か
コロナ禍に鳥集りてやぶの中
コロナ禍に負けるな鳥よ大空に
へりの音今日も高く義経忌

横山 一正(東京都)

短歌

濡色そめし唇は儚なき舞いとゆらぎしか
小指には紅ののこりたる
一年齢と経ぐらむ
添いて夫をと掌皺数らむ

須貝 二美(高田)

たんぼぼは希望の種をまるくして
明日にむかい一人飛び立つ
吹く風にそよぐ木の葉の声を聴く
生きる楽しさ命の尊さ

うら庭の椿

あなたに
直撃



近
由利子さん
(高田)

ハーティプラザ関川で働く、近由利子さんに話を聞きました。

①入社のかっけを教えてください。

村内のサービスセンターで介護の仕事のお手伝いをしていましたが、本格的に仕事ができる環境になったとき、こちらの開所を知りました。何より、自宅から近いというのも魅力でした。

②仕事内容を教えてください。

こちらの施設は高齢者の方が通い、泊まり、訪問の利用が可能なところです。一人ひとりに合わせた生活全般の介助、お手伝いの他、ドライブや外食などにも出かけます。

また、毎日の献立を考えたり、利用者様と一緒に食事作りも行います。

③やりがいはなんですか？

利用者様からの感謝の言葉や笑顔には励まされます。人生の大先輩の笑顔は宝物です。そしてお一人おひとりの思いに寄り添うことができるよう、日々努めています。

④最近、夢中になっていることはありますか？

韓流ドラマを観ながらのハンドメイドにはまっています。きんちゃくバッグなど作りました。ドラマは字幕で観るのでどちらもはかどりませんが…。これからは両親の育てた夏野菜で、娘と作る「おうちごはん」が楽しみです。手の込んだものではありませんが、和食がおいしいですね。



なつり輝く☆せきかわっ子たち

vol.102

今月は、関川中学校バスケットボール部の三須秀馬さん(2年・下関)を紹介します！



1年生のときに友だちと入部する部活動を探していたところ、先輩方の華麗なドリブルやシュートを見て憧れ、バスケットボールを始めたという秀馬さん。攻撃の起点となるポイントガードで常に冷静に状況を見極め、チームメイトにパスを送ります。どんな練習も一緒に乗り越えてきた仲間たちと、下越大会1勝を目指して今日もコートに向かいます。

⑥ 部員からみた秀馬さんは？

- ・常に笑顔で明るい
- ・力が強く、足が速い
- ・髪がサラサラ



⑥ 顧問の長谷川先生から秀馬さんへ

いつも明るくほがらかでチームのムードメーカー。これからもその良さを大切に！

⑥ 将来の夢は？

人を助ける仕事
人の役に立つ仕事がしたいと思ったから。

わが家の
人気者

い ち こ
伊知子ちゃん(9歳)

渡辺 貴良さん 史さん(宮前)

じん くん(5歳)



絵やピアノが得意でマイペースな伊知子。何事もダイナミックでひょうきん者の仁。
まるで正反対の姉弟の数少ない共通項の1つが、アニメ鬼滅の刃です。
禰豆子和炭治郎のように仲良しのきょうだいでいてくださいね。