

消防 広報

たすけあし

No.782

2026年(令和8年)

6.1

1975年(昭和50年)4.1創刊



村民を、村を守るために

ポンプ操法競技大会(9ページ)

水害・土砂災害から大切な命を守るために 日ごろの「備え」と「早めの行動」を

これからの時期は集中豪雨や台風等による洪水や内水氾濫、土砂災害が起きやすい季節です。
自分と大切な人の命を守り、被害を最小限に抑えるため、防災気象情報に注意するとともにハザードマップ等を確認しながら、自分たちでできることや日ごろの備えとしてできることを考えましょう。

—— いざという時のために準備を ——

避難時持ち出し品の例

避難する時にまず持ち出すべきものの一例です。非常用持出袋に入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いて備えましょう。

必ず携行してほしい用品

非常食・飲料水(1日分) 携帯電話 着替え1回分 マスク(感染予防対策として)

(季節や家族構成に合わせて)

処方箋の薬 携帯トイレ 防寒着やカイロ 紙おむつ 粉ミルク

携行が望ましい用品

貴重品(預金通帳、ハンコ、健康保険証、運転免許証、マイナンバーカードなど)
現金(お札だけでなく、小銭も準備) 救急セット(ばんそうこう、ガーゼ、包帯、消毒液、三角巾、常備薬など) 雨具・手袋 生活用品(ライター、ナイフ、缶切り、ウエットティッシュ、トイレットペーパー、ビニール袋、タオルなど)
懐中電灯と予備電池 携帯ラジオ

警戒レベルごとのとるべき行動

令和8年5月29日防災気象情報変更

警戒レベル1
早期注意情報

警戒レベル1 災害への心構えを高める

テレビやインターネットの天気予報などで、今後の雨量や警戒級への可能性など情報収集に努めましょう。

警戒レベル2
注意報

警戒レベル2 自らの避難行動を確認

ハザードマップ等による避難所・避難経路の確認、避難時持ち出し品の準備をしましょう。

警戒レベル3
警報
高齢者等避難

警戒レベル3 高齢者などは避難

避難に時間のかかる高齢者やお体の不自由な方等は、協力者の支援を受けて危険な場所から避難しましょう。

警戒レベル4
危険警報
避難指示

警戒レベル4 全ての人が避難

いつ災害が起きてもおかしくない危険な状況です。速やかに全員が避難してください。

警戒レベル5
特別警報
緊急安全確保

警戒レベル5 命の危険直ちに安全確保

安全な避難ができず、命が危険な状況です。直ちに身を守る行動をとってください。レベル5が発令される前に避難することが重要です。

情報収集に役立つ主な発信元

■防災タブレット

詳細は、P10をご確認ください。

■気象庁ホームページ

防災情報(天気・キキル(危険度分布情報)・大雨・台風・地震・火山)など



■新潟県土木防災情報システム

通行規制情報、道路情報、河川防災情報 など



■新潟県防災ナビ

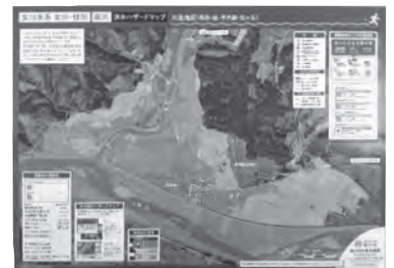
道路や河川のライブ画像、避難所の検索 など



■関川村の新たな防災メール

村からの防災情報 など

出先でも村の防災情報の受信が可能です。未登録の方は、QRコードから登録をお願いします。



荒川水系中小河川の流域版洪水ハザードマップなどを参考に避難行動の確認を!!

(令和7年5月関係集落に配布しています。防災タブレットからも閲覧可能です。詳細はP10をご確認ください。)

今から始めても遅くない！ 熱中症予防

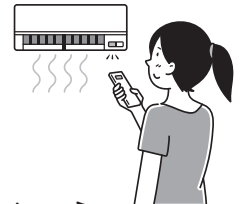
——— 熱中症警戒アラートなどについて知ろう ———

■ 体を暑さに慣らそう

人の体は、少しずつ暑さに慣れることで、より効果的に体温調整ができるようになり、熱中症の危険性も低くなります。これを「暑熱順化^{しよねつじゆんか}」といいます。暑熱順化は、「やや暑い環境」で「ややきついと感じる」強度の運動（例 毎日30分程度のウォーキング）を継続することで獲得できます。

■ 熱中症警戒アラート等が出ているかを知る方法

熱中症予防情報サイト






■ 熱中症 特別警戒アラートが出た日は特に注意！

不要な外出や野外での作業を控えて、冷房を活用し室温が28℃を超えないようにしましょう

■ 熱中症 特別警戒アラート発表時は、指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を開放します

指定施設	開放時間
役場庁舎 1階 大休憩室	午前8時30分から午後5時15分
村民会館 1階 休養室	午前8時30分から午後9時30分（月～土）
	午前9時00分から午後5時30分（日・祝）

■ 熱中症になってしまった時の対処方法を知ろう！

重度症	症状	対処
軽い	めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の汗、筋肉の硬直（こむら返り） 	以下の応急処置を実施 ・涼しい場所（冷所）での安静 ・体を冷やす（首、脇の下、太ももの付け根など） ・水分・塩分の補給 ※脱水を伴う熱中症の対処に「個別評価型病者用食品の経口補水液」も有効です。 ※腎臓・心臓に疾患のある方、高血圧の方は、塩分の摂取について、事前にかかりつけ医に相談しましょう。 
やや重い	頭痛、吐き気、体がだるい、集中力・判断力の低下	応急処置を実施し、急いで医療機関を受診する
重い	意識がおかしい、全身のけいれん、手足が動かない、体温が高い	すぐに救急車を呼ぶ ・ 応急処置を実施する 

問い合わせ 健康福祉課健康推進班 ☎ 64-1472

デンバヘルス 健康器具 (DENBA Health) を寄付していただきました

4月21日、DENBA JAPAN株式会社（東京都、代表取締役：後藤錦隆さん）から企業版ふるさと納税により、健康器具（約170万円相当のDENBA Health）を寄付していただきました。

これは、約50Hzの超低周波電磁界を用い、体内の水分子に微振動を与える機能を持った健康器具で、血流の流れをよくするなどの効果があります。

DENBA Healthは、コラッシュェで体験できます。



主な効果

- ① 自律神経の活性化(睡眠の向上・メンタルの安定)
- ② 血流の流れをよくする、疲労回復
- ③ 関節の可動域を広げる
- ④ 身体機能の向上(筋肉痛の緩和、ケガの回復)

こんな方におすすめです！

- ◎ 常に体に不調を感じて整体に通い続けている…
- ◎ デスクワークで座り続けて疲労が溜まっている…
- ◎ 日々の生活で疲れがたまりやすくなった…

使用方法

専用マットの上にいるだけで効果が得られます。コラッシュェでの使用は右記写真をご覧ください！

- 1** 専用マットを床に敷いて、寝転びながら使用
- 2** 専用マットを床に敷いて、座りながら使用
- 3** 椅子に専用マットを置いて、座りながら使用



使用するうえでの注意

ペースメーカーを使用している方は使用できません。携帯電話などを、充電しながら使用することはできません。

利用者の声（効果には個人差があります）

- ▶ 気分が落ち着いてきた。
- ▶ 足の痛みが軽減された。
- ▶ 目のモヤモヤがすっきりした。

コラッシュェ 営業時間 13～21時（毎週水曜日を除く）
10～19時（第2・4週の日曜日に限る）

区分		村民等				村外			
		一般	学生	シニア	障がい者及び介助者	一般	学生	シニア	障がい者及び介助者
普通券	1回	400円			200円	600円			300円
回数券	6枚	2,000円			1,000円	3,000円			1,500円
定期券	1か月	4,000円	2,000円			6,000円	3,000円		
	3か月	10,000円	5,000円			16,000円	8,000円		
	6か月	18,000円	9,000円			30,000円	15,000円		
	12か月	34,000円	17,000円			58,000円	29,000円		

問い合わせ コラッシュェ ☎ 75-6008

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

自分らしく生活するために、歯とお口の健康を守りましょう

歯周病は全身の健康に影響します

歯を失う原因となる歯周病菌は、歯ぐきの血管から血液に乗って全身をめぐる、心筋梗塞や糖尿病の悪化、誤嚥性肺炎、早産や低出生体重児、関節リウマチなど全身に影響を及ぼす恐れがあり、注意が必要です。

<予防のために大切なこと>

①自宅でのセルフケア

歯ブラシだけでなく歯間ブラシやデンタルフロスを使用し、歯周病の原因となる歯垢を取り除きましょう！

②定期的な歯科受診

お口の中のチェックや自分で取り切れなかった歯石の除去、必要に応じて早めの治療をしてもらいましょう。



村では、対象年齢の方が無料で歯科健診を受けられる「成人歯科健診」「後期高齢者歯科健診」を実施しています。対象の方には5月末に受診券を送付しています。この機会にぜひ受診してください。

<問い合わせ> 健康福祉課健康推進班 ☎64-1472

「たばこの煙が周囲に与える健康への影響」

5月31日の「世界禁煙デー」から6月6日までの1週間を「禁煙週間」と定められています。

これを機会に受動喫煙が与える影響について知り、周りに配慮をしましょう。

<受動喫煙が与える健康への悪影響>

- 流涙りゅうるい（感情とは無関係に涙が止まらず目からあふれ出る）
- 頭痛
- 肺がんの死亡率上昇
- 虚血性心疾患の死亡率上昇
- 妊婦の低出生体重児の出産の発生率上昇
- 子どもが喘息、気管支喘息といった呼吸器の病気になる
- 赤ちゃんの乳幼児突然死症候群（睡眠中に突然死亡する病気） など

<喫煙の際の配慮>

- 周囲に人がいない場所で喫煙する
- 屋内施設を利用するときは、各施設の喫煙ルールを確認し守る（原則、学校・病院等は敷地内禁煙、飲食店・職場等は屋内禁煙の義務づけあり）
- 3次喫煙（たばこの火を消した後も喫煙者の息、髪の毛、衣類などに付着し残留するニコチンや化学物質を周囲の人が吸うこと）に留意する

「禁煙したい!」と思ったら「禁煙外来」で治療を受けてみませんか？

禁煙治療支援・受動喫煙については

新潟県ホームページ「健康にいがた21たばこ」で検索 ➡



問い合わせ 健康福祉課健康推進班 ☎64-1472

プラスチック製容器包装の 適正な排出をお願いします

プラスチック製容器包装の収集で、可燃ごみなどその他の分別区分で収集するごみが混じっていることが多くあります。

「関川村ごみの分け方・出し方」や下のフローチャートを参考に適正な排出にご協力をお願いします。



不適正な排出の例：(分別区分誤り・使用袋誤り)

- お茶やジュースが入った容器でPETマークがあるものは「ペットボトル」で出してください。
- 食品トレーや箱などでつまようじなどが「プスっ」と刺さるもの、折り曲げると「パリっ」と簡単に割れるものは「発泡スチロール」で出してください。



プラスチック製品の分別フローチャート

スタート

プラマーク、PE、PP、PS
などの表記がある



いいえ

はい

- ①～③の条件にすべて当てはまる
- ① 洗剤や食品などのプラスチック容器、フィルム
 - ② 中のものを使ったあとは不要となる
 - ③ 中身がカラで汚れていない

いいえ

可燃ごみ

はい

プラスチック製容器包装

中身が見える袋に入れて収集日にステーションの中に出してください。

- ・ポリタンクなどの容器はプラスチック製容器包装ではありません。可燃ごみに出してください。
- ・外装でプラスチックが使われていてもモバイルバッテリーなど充電して使う製品は「可燃ごみ」や「プラスチック製容器包装」として出さないでください。

村指定ごみ袋は安定的に供給できる見通しです

中東情勢の影響で「指定ごみ袋」の供給が不安定になるなどの報道がありますが、村の指定ごみ袋は十分な在庫を確保しており、今後も安定的に供給できる見通しです。

過度な購入は控え、必要な数量を購入するようご協力をお願いします。

問い合わせ 住民税務課住民環境班 ☎ 64-1471

せきかわ出前講座をご利用ください!

「せきかわ出前講座」は、村の職員が集落やコミュニティなどの集まりに出向き、それぞれの取り組みなどについてご説明する事業です。暮らしに役立つ様々なメニューを用意していますので、ご利用ください。

- 申込方法
 - ・おおむね5人以上のグループで申し込んでください。
 - ・メニューから希望する講座を選んでください。
 - ・受講したい日の15日前までに、講座の担当課へ直接申し込んでください。
※職員の業務の都合で、15日前でも実施できない場合もあります。

○令和8年度 出前講座メニューリスト

R8.6.1 現在

分類	No.	講座名	担当課(連絡先)
くらし	1	～通院、買い物に便利～ 乗合タクシー「えぶり号」の紹介	地域政策課 (64-1478)
	2	スマホを利用して確定申告書を作成してみよう	住民税務課 (64-1451)
	3	水道のしくみ	建設課 (64-1479)
	4	議会のしくみ	議会事務局 (64-1494)
防災	5	防災説明会	総務課 (64-1476)
環境・エネルギー	6	関川村の脱炭素化に向けた取り組み	脱炭素推進室 (75-5023)
健康・福祉	7	村民みんなで健康づくり! 関川村健康づくり計画「健康せきかわ21(第3次)」について	健康福祉課 (64-1472)
	8	認知症の正しい理解	健康福祉課 (64-1473)
農業	9	有害鳥獣被害対策	農林課 (64-1447)
生涯学習	10	公民館図書室の使い方	教育課 (64-1491)
	11	村の文化財と歴史館の役割	せきかわ歴史とみちの館 (64-1288)
財政	12	関川村の財政の仕組みと見通し	総務課 (64-1476)

- 受講料 無料 ※会場の確保や資料などで費用が発生する場合は、申込者の負担となります。

○令和7年度せきかわ出前講座実施状況 実施講座9件 参加人数144人

○出前講座に関する問い合わせ 教育課生涯学習班 ☎64-1491

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です!

家庭・学校・地域・職場など社会全体で、食育を推進する強化月間です。この機会に「食」について考え、毎日の食生活を見直し、実践しましょう。

できることから実践しましょう!

- ◇ 家族や友人と楽しく食事をする
- ◇ 栄養バランスに気をつけて1日3食しっかり食べる
- ◇ 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ◇ 正しい箸の持ち方や食事のマナーを身につける
- ◇ 買い物のときに食品の表示を確認する、旬の食材を選ぶ
- ◇ 郷土料理や地元の食材を料理に取り入れる



インバウンド誘致事業「FAMツアー」を開催 村の観光コンテンツをPR

村では、4月21日から4日間、インバウンド誘致を目的としたFAMツアーを実施しました。FAMツアーとは、ターゲットとする国の旅行事業者やインフルエンサーなどを招き、現地を視察してもらうツアーのことで、今回、アジアや欧州に顧客を持つ旅行会社の関係者とインフルエンサーの4名を招致。滞在中、村民との郷土料理づくりやさざれ石を眺めながらのカヤック、農業体験や渡邊邸でのお茶体験などを通じて村の観光コンテンツをPRしました。最終日には、参加者との意見交換会が行われ、その中で「関川村の食は非常にレベルが高い」との評価をいただいたほか、「関川村はポテンシャルが非常に高く、雪の時期も見てみたい」などの意見をいただきました。

参加者のひとり、デルベ・アクセルさんは「今回のFAMツアーで関川村を初めて知りました。村の人たちはすごく優しく、地元のお母さん方と一緒に料理をしましたが、とてもフレンドリーで貴重な体験でした」と話してくれました。今回のFAMツアーは、村の観光コンテンツをPRすることだけでなく、旅行事業者との関係構築も目的としており、村では、引き続き、インバウンド事業に取り組んでいきます。



七ヶ谷いきいき笑顔プロジェクト

春の七里そば

4月26日、29日、5月2日に、安角ふれあい自然の家(旧安角小学校)で「春の七里そば」が行われました。

1日100食限定の完全予約制で開催されました。長岡からの来客があるなど、村外からも人気を集めました。

村上市からきた方は、「去年の春・秋と続いて今回で3回目。こしがあつて、大盛りでもスルツと食べられた。新発売の乾麺も楽しみです。」とお土産に購入した乾麺を片手に、笑顔で話してくれました。

また、安角ふれあい自然の家の玄関では、七里そばの乾麺のほか方言バツジや七里くろもじ茶等の販売も行われました。



学校からのお知らせ

今月は関川小学校からの紹介

【地域探検で地域の見聞を広げました！】

5月11日、青空班（縦割り班）で『全校地域探検』に行ってきました。事前に各班で相談して行く場所を決め、「村役場」や「渡邊邸」、「大蔵神社」、「村民会館」等8カ所程度を探検しました。

子どもたちは地域を巡りながら、村内各所設置されている問題を、班のメンバーで相談して解いていきます。

青空班で一つの目標に向かって活動することを通して、思いやりの心や協力することの大切さを学ぶとともに、郷土を知り、愛する心を育むことにつながる活動となりました。

ボランティアで参加してくださった保護者の皆様、地域の皆様、大変ありがとうございました。



【NIEタイムで読む力の育成を】

関川小学校では木曜日の朝をNIEタイムと位置付け、新聞を活用した読みの力を育成する学習活動を行っています。中・高学年は新聞記事を読むことでの内容理解や感じ方の違いを交流する活動を行っています。まだ、新聞記事を読むことが難しい低学年には、読みの力の素地育成する活動の一環として、読み聞かせの場を設けています。

5月14日にブルーベリーの会の皆様から、1年生に今年度最初の読み聞かせを行っていただきました。

楽しいお話にみんな興味津々で、食い入るようにお話を聞いていました。



練習の成果を発揮！ 優勝 第2分団



(左から) 伊藤 匡嘉、大沼 航介、渡邊 一成、加藤 聡、伊藤 良

5月17日、ふれあいどくむを会場に、消防団春季消防演習が開催されました。ポンプ操法競技大会には、3チームが出場。結果、第2分団が優勝。この日のために、1か月以上にわたり、規律や操法などの練習を重ねてきました。優勝した第2分団は、6月28日に神林農村環境改善センター（村上市）で開催される郡市ポンプ操法競技会に出場します。



第1分団

- ◆競技会成績
- 優勝 第2分団(上関・湯沢・七ヶ谷・九ヶ谷)
 - 準優勝 第1分団(下関・四ヶ字・霧出)
 - 第3位 第3分団(川北・女川)
 - ◆優秀選手賞 ※敬称略
 - ▽指揮者 伊藤 匡嘉(第2分団)
 - ▽1番員 大沼 航介(第2分団)
 - ▽2番員 渡邊 一成(第2分団)
 - ▽3番員 平田樹輝也(第3分団)
 - 加藤 聡(第2分団)



第3分団

防災タブレットについてのお知らせ

防災タブレットは、原則、以下のように配信をしていきます。

■防災タブレット

	配 信 内 容	配 信 時 刻
一般のお知らせ	イベント開催のお知らせ 等	19時30分頃
急ぎのお知らせ	イベント中止、断水情報、停電情報のお知らせ 等	その都度
緊急のお知らせ	避難情報や火災発生 等	その都度（緊急配信）

※防災タブレットをまだ受け取っていない世帯や事業所は、受け取りをお願いします。

受取場所 総務課総務班(役場2階) 8時30分～17時15分(平日に限ります)

■広報無線機(戸別・屋外スピーカー含む)

広報無線機は、引き続き使用していくため廃棄しないでください。廃棄などした場合は、総務課まで問い合わせください。

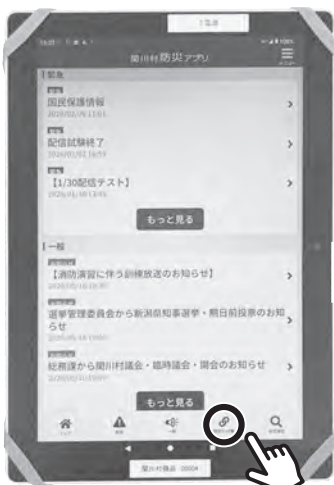
9月末まで

	配 信 内 容	配 信 時 刻
一般のお知らせ	イベント開催のお知らせ 等	6時20分頃 12時20分頃 20時20分頃
急ぎのお知らせ	イベント中止、断水情報、停電情報のお知らせ 等	その都度
緊急のお知らせ	避難情報や火災発生 等	その都度（緊急放送）
時報など	朝・昼・夜の時報、ラジオ体操	定 時

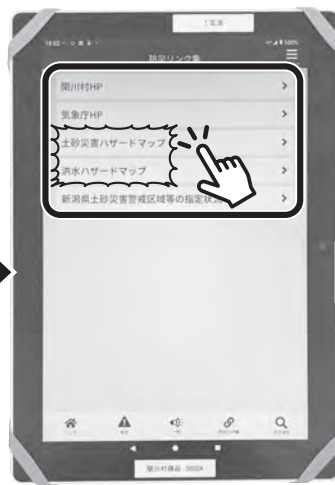
10月以降

	配 信 内 容	配 信 時 刻
緊急のお知らせ	避難情報や火災発生 等	その都度（緊急放送）
時報など	朝・昼・夜の時報、ラジオ体操	定 時

■防災タブレットからハザードマップを閲覧できます



① ホーム画面 防災リンク集をクリック



② 閲覧したいデータをクリック



③ 地区などを選択後、土砂災害ハザードマップが閲覧できます。

問い合わせ 総務課総務班 ☎ 64-1476

お薬手帳について

県立坂町病院 薬剤部 石田 正 暁

医療機関を利用する方々のほとんどがお薬手帳をお持ちだと思います。今回はお薬手帳がなぜ必要なかと活用方法を再確認していきましょう。

お薬手帳とは、自身に関する情報（氏名、住所、生年月日、緊急連絡先、副作用歴やアレルギー歴の有無、主な既往歴等）や自身が服用している薬の情報（服用している薬の名前やその服用量・回数等）などの記録を残すための大切な手帳です。

お薬手帳を持つことの利点

- ・ 医療機関や薬局で調剤された薬の情報を一括して管理することが出来ます。
- ・ 医師や薬剤師等にお薬手帳を提示することで、薬の飲み合わせや重複による副作用を防ぐことができます。
- ・ 自身が服用している市販薬

（一般用医薬品）や摂取している健康食品やサプリメントに関する情報をお薬手帳に記載することで、医師や薬剤師等に薬との飲み合わせのチェックをしてもらうことができます。市販の薬やサプリメントでも、病院でもらった薬と相性のよくないものや同じ成分のものがあります。飲む前に医師・薬剤師に相談してください。サプリメントなどは高価なものがあります。買ってから、「飲んじゃダメ！」となつたらもつたいないですよ。購入前に相談するのが経済的にも安心ですね。災害時や外出先での救急搬送時などに、自身が服用している薬の情報や家族の緊急連絡先等を適確に医師等に伝えることができます。急な災害で薬が足りなくなつたけどいつもの病院に行

けない、薬を持たないで避難した、などのときに情報を的確に伝えることができます。

お薬手帳の活用時のポイント

- ・ 1冊にまとめましょう。たまに病院ごとに使い分けている方がいらっしゃいますが、他の医療機関から出ている薬との飲み合わせを見るためには、1冊にまとめたほうがよいでしょう。
- ・ 自身が薬を服用した時の状況やその経過、感想等を記入しておきましょう。
- ・ 古いお薬手帳は、新しい手帳に全ての情報が引き継がれたのを確認したら破棄して構いません。ただし、念のため過去1〜2年分は保管しておくのが無難です。個人情報が含まれるため、捨てる際はシュレッダーにかけるか、ガムテープ等で中身が見えないように処理して燃えるゴミに出します。

*このコーナーへのお問い合わせは、

県立坂町病院へ。
☎ 62-3111

脱炭素推進室から新潟県の支援制度の紹介

「太陽光パネル・蓄電池の共同購入」参加者募集中

県では、太陽光パネルや蓄電池をみんなでおトクに購入する共同購入への参加者を募集しています。この機会にみんなでおトクに購入しませんか？

募集期間 12月8日(火)まで

共同購入のメリット

- ①おトクな価格 ②製品・施工の品質確保

対象商品

- ①太陽光パネル ②太陽光パネル + 蓄電池 ③蓄電池

参加登録や詳細については、ホームページをご覧ください。 →

問い合わせ 新潟県 みんなのおうちに太陽光事務局 ☎ 0120-723-100

受付時間：10:00～18:00(土・日・祝日を除く)



みんなの
おうちに
太陽光



みんなのおうちに太陽光
ホームページ



生涯学習 情報ステーション

広報せきかわ「お知らせ版」とあわせてご覧ください

◆お問い合わせは教育課へ
TEL 64-1491

関川小学校 全校地域探検 村内施設を訪ねる

5月11日、小学生が全校地域探検を行いました。

これは、村内を歩くことで、村の豊かな自然に親しみ、地域の人とふれあい、郷土を知り愛する心を高めることや、



各施設に設置されているクイズ問題を読み、解答を考える小学生たち

班で一つの目標に向かって活動し、思いやりの心・協力することの大切さを学ぶことがねらいです。行き先は、桂の関温泉ゆくむやせきかわふれあいどくむなど、学校周辺の施設から各班で選びました。役場を訪ねた4班の班長、伊藤環さん(6年・久保)は「東桂苑と渡邊邸の施設を訪問し、役場にきました。色々な施設に、たくさんさんの歴史があることを知りました。また、班の目標である『班のみんなと協力して、村のことを探検する』のもと、『班の皆と協力できている』と話してくれました。

大会結果

*敬称略

第44回新潟県小学生ソフトテニス選手権大会

■期日 5月5日
■会場 新潟市庭球場

■成績
優勝(女子の部ダブルス個人戦)
吉光 柑菜(下関)

伊藤 環(久保)ペア
大会結果に伴い、左記の大会出場権を獲得しました。

①7月11日、12日
『第16回東日本小学生選抜ソフトテニス大会』

②6月7日
『第33回北信越小学生選手権大会』

③6月28日
『ミズノカップ県ジュニア選手権大会』

■期日 5月10日
■会場 グリーンパークあらかわ

■成績 低学年の部
優勝 桜希(宮前)

近 燈(久保)ペア
伊藤 灯(久保)ペア

3位 吉光 珀翔(下関)

梶原 碧斗(下関)ペア

少年卓球大会

■期日 5月2日
■会場 村上市体育館

■成績
1部決勝トーナメント
(予選1位トーナメント)

1位 石谷 奏介(小和田)

2部Cトーナメント
(予選3位トーナメント)

2位 新野 晴真(南赤谷)

2部Dトーナメント
(予選4位トーナメント)

2位 須貝 明翔(上関)

■期日 4月19日
■会場 新潟市鳥屋野総合体育館

■成績
小学3年女子 形

優勝 石山依里香(下川口)

小学3・4年女子 組手

第3位 石山依里香

小学5年女子 形

第4位 駒沢 杏(下関)
大会結果に伴い、左記の大会出場権を獲得しました。
①8月22日・23日
『第66回空手道糸東会全国選手権大会』

第42回新潟県少年少女空手道選手権大会

■期日 5月10日
■会場 謙信公武道館

■成績
(新潟県立武道館)
小学3年女子 形

優勝 石山依里香

小学3年女子 組手

第5位 石山依里香

大会結果に伴い、左記の大会出場権を獲得しました。

①『エアトリ杯 第26回全日本空手道少年少女空手道選手権大会』
小学生3年女子 形競技

第4回新潟県高等学校弓道近県錬成大会

■期日 4月25日、26日
■会場 県立武道館近地的場

■成績 男子の部
3位 新発田南高等学校

中束 仁人(藤野)

県高校春季地区大会(弓道)

■期日 5月2日、3日
■会場 新潟地域学園弓道場

■成績
男子団体の部(40射)

2位 新発田南高等学校
中束 仁人

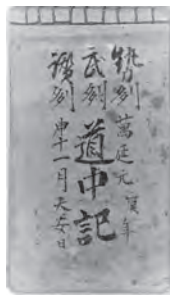
「江戸時代わが村の暮らし」⑥

万延元年「伊勢・金比羅参り道中記」を読む①

孫三郎一行五人、上関から旅立つ

(村歴史文化財調査委員 渡辺 伸栄)

上関の近祐治氏所蔵の『道中記』、江戸時代末期・万延元年(二八六〇)年の旅日記です。



旅した人は近家の御先祖孫三郎(42才)。同行者は下関の孫六(27才)、又作(24才)、上関の治郎兵衛(45才)、半兵衛(34才)。

五人が回った土地は、会津・日光・江戸・名古屋・伊勢・奈良・吉野・大阪・金毘羅・神戸・京都・善光寺・新潟。七十七日間、全行程二千五百キロ近くの大旅行。

その間の行程と距離、宿屋と宿賃、橋賃などの諸経費、越えた峠、そして土地土地の名所・名物等々、孫三郎は毎日細かい字で記録しています。万延元年といえ、江戸で大事件「桜田門外の変」があり、主犯格の関鉄之介が、翌年、わが村の湯沢温泉で逮捕

されるという、今から見れば激動の時代でした。

しかし、五人の健脚たちは騒動に巻き込まれることもなく、平穩に歩き続けています。この八年後に明治維新が起きて世の中がひっくり返ることなど予想もできないくらい穏やかで安全な旅でした。

さあ、私たちも、地図をたどりながら五人の足跡を追って、江戸時代の長旅に出かけてみましょう。

一日目 十一月十九日中条泊
道中記一日目の記述は簡潔です。(原文は簡条書き)
「上関より万延元年十一月十九日出立 中条へ五里 肴屋権次郎 飯代三百文」

この年の十一月十九日は、現代の太陽暦では十二月三十日に当たります。農繁期を避けて冬の間の旅でした。

当時の旅人は通常一日九里は歩きますが、初日は足慣らしでしょうか、五里(20km)歩いて中条に宿泊しています。肴屋権次郎は宿屋の名前で、

今も、中条の当時の場所でお宿旅館として営業を続けておられます。飯代は一泊二食付き一人分の宿代のことです。一日目の記事はこれだけで、中条までの経路は書いてありません。ただ、これより六十八年前、下関から伊勢参りに出た人の道中記には、大島・近江新の米沢街道本道が記されています。大金を持った旅人には本道が安全、孫三郎一行もその道を使つたでしょう。また、当時は近親者や友人が村境まで同行して見送るのが長旅出立の習わしだったそうです。さぞかし盛大な見送り旅立ったことでしょうね。二日目からは次回



〈原文と旅程等は歴史館に展示又は下のQRから〉



図書室の窓から

村民会館図書室

雨の日が多くなると気持ちもなんだか落ち込んでしまう気がしますよね。気分を変えて新しい事始めてみようかな…の参考になる本も図書室には揃っています。



NEW

『午前7時の朝ごはん研究所』

小田 真規子 著

朝は「料理」じゃなくていい。水分・やさしさ・エネルギー・体温・栄養。何かが欠ける朝にこのピースをばちんとはめると気持ちいい一日が過ごせる。おいしくラクになるレシピを紹介。



今月の図書館バス

7日(日)、20日(土)

虹色と汽車のメロディーが目印です♪

NEW

『20歳の自分に教えたい宗教のきほん』

池上 彰 著

切っても切り離せない政治と宗教から、宗教団体が抱える問題、キリスト教・仏教・イスラム教、神道と天皇の関係まで…。「宗教の基本」と「宗教をめぐる問題」をわかりやすく解説。



絵本の読み聞かせ

おはなしの会

6月のおはなしの会は お休み です。次回は7月にGOGO食堂内で実施予定です。ぜひ来てくださいね!

毎週水曜日がお休みです。平日13時～17時15分まで、土・日・祝9時～17時まで開館しています。



国際ボランティア学生協会
IVUSA 通信

◆IVUSA新歓リーダーズ インタビュー

4月から始まったIVUSAの新入生歓迎活動。(以下、新歓)新入生にIVUSAの魅力伝えるため、説明会や交流会の企画・運営などを行っているのが「新歓リーダーズ」です。

今回は、関川活動にも参加経験のある2名のリーダーに、新歓で取り組んでいることや想いについてインタビューしました。

◆質問内容

- ①新歓ではどんなことをしていますか？
- ②実際に参加してみての感想

◎岡田 優和(おかだ ゆわ)
日本大学2年 東京都出身

①新歓では、企画セクションとして説明会や交流会の資料スライドの作成と、説明会の日時を組む担当をしています。

②チームのメンバーに指示出ししたり、LINEを動かしたり、初めてやることばかりですが、いろんな人に助けってもらいながらコミュニケーションを大切にしています。



◎辻好花(つじこのか)

立命館大学2年 兵庫県出身

①新歓では会計・会費管理セクション、動員セクションのリーダーを担当しています。どちらも新歓の中では表に立つ機会は少ないですが、円滑な運営には欠かせない役割です。

②うまくいかなくて日々悩んで

ばかりですが、新歓をより良いものにできるよう、裏方だからこそできるサポートや工夫を大切にしながら、セクション一丸となって最後まで全力で取り組めます！



IVUSAでは、活動を通して多くの出会いや経験を得ることが出来ます。

これからも新歓活動を通して、たくさんの新入生にIVUSAや関川村とのつながりの魅力が広がっていくことを期待しています。

関川村包括支援センター通信 119

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

知っておきたいフレイルのこと

フレイルとは「虚弱」を意味し、加齢によって心身の働きが衰えた状態のことをいいます。予防や改善に取り組むことで健康な状態に戻ることができ、**栄養・運動・社会参加**の3つが重要と言われています。

筋力トレーニング

筋力や筋肉を増やす。短時間で適度に体を鍛えるのに効果的。

家事

掃除や洗濯、布団の上げ下ろしなど。しっかりと取り組むと立派な運動。

栄養

美味しく食べて活力アップ！

ごはんやパンなどの主食、肉や魚などの野菜、野菜や海藻などの副菜をそろえることでエネルギーと栄養のバランスが取れます。できるだけ3種がそろえばよい心がけ、特にたんぱく質(肉・魚・卵・豆腐など)は丈夫な筋肉づくりに欠かせません。積極的に食べましょう。

社会参加

外出の目的は 何でも良い！

誰かと話したり風景を見たりして外部から刺激を受けることが大切です。買い物や散歩、地域活動への参加、友人とお茶飲みや食事など、楽しみも取り入れて外出しましょう。

運動

いくつになっても

運動は効果あり！

適度な運動を続けることで、運動機能を維持・向上できます。**有酸素運動**

ウォーキング・ラジオ体操など。ストレス発散にも効果あり。

地域包括支援センターでは様々な教室を実施しており、あなたに合ったフレイル予防と一緒に考えることもできます。興味をお持ちの方はぜひ地域包括支援センターまでご連絡ください。

戸籍の窓

● 4月16日～5月15日までの届出●

すえながくお幸せに

{ 須貝 徹さん 高田
(松浦) 幸さん (胎内市)

ごめい福をお祈りいたします

中東 常雄 さん	87歳	中 東
近 善四郎 さん	95歳	若 山
近 サキ さん	88歳	若 山
加藤 昭一 さん	78歳	内須川
高橋 リツ さん	93歳	金 俣
早坂 政雄 さん	91歳	上 野
河内 連子 さん	98歳	上野山

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8年4月末現在 ()は前月対比

世帯数 1,779世帯(-12)
総人口 4,470人(-18)
男 2,138人(-10)
女 2,332人(-8)

(転入 11人 転出 18人)
(出生 0人 死亡 11人)

編集室から

▶熱中症予防の記事を掲載しました。年々夏の気温が上昇しているように感じるのは、気のせいでしょうか？迫り来る本格的な夏に打ち勝つためにも、「暑熱順化」を少しずつ取り組んでみようと思います。▶弟が大学野球のオープン戦に出るということで、急遽観戦へ向かったある日。結果は1打席フォアボール。往復8時間…。これからも追い続けます。(さ)

事業者募集!!

地域の見守り活動を兼ねた

移動販売事業者を募集します

—— 移動販売支援事業補助金 ——

日常生活に必要な食料品と日用品の買い物が困難な方に地域の見守り活動を兼ねた移動販売を行っている事業者に対して、経費の一部を補助します。

補助対象者

- ・村内に事務所又は事業所を有する法人又は個人事業主
- ・食品衛生法その他関係法令を遵守している者
- ・村税等を滞納していない者
- ・暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律に規定する暴力団の構成員でない者

補助要件

- ・村と見守り協定を交わすこと
- ・村内で地域の見守り(1日あたりおおむね10人以上)を兼ねた移動販売を月に8日以上行うこと
- ・巡回する地域をあらかじめ村と協議し、調整すること
- ・買い物困難者から要請があった場合に、移動販売を行うこと

補助金の額

移動販売車の購入・改造費	費用の2分の1以内(上限100万円)
移動販売の活動費	移動販売車1台あたり 月額25,000円(実績に応じて加算)

問い合わせ 地域政策課地域振興班 ☎ 64-1478

▶こちらは有料広告です

今日のごはんも 集まりごっこ ころさぎ村のお惣菜で

旧女川保育園で、お惣菜をつくって販売しています。
折詰やオードブルなどもご予算に合わせておつくりしていますので、村の集まりや各種会合などに御利用ください。

ころさぎ村
関川村上野新 28-4 (旧女川保育園)

TEL: 0254-62-7160

当店おすすめ 惣菜

・さつまいもの甘さそのまま煮た味
芋ようかん

・世代を問わず人気の味しみ細切
きんぴらごぼう

銀鯉焼漬、鯖みそ煮などや
鶏もも唐揚げ、コロッケなどの揚ものもあはず

▶こちらは有料広告です

プランのご案内

当館では、ゆったりと温泉にご入浴できる部屋貸しのお得なプランをご用意しております。
お食事についてはご予約時にご相談を承ります。
ご宿泊(素泊まり/朝食付き)も承っております。

越後雲母温泉

高台の宿 寿荘

〒959-3264 関川村大字上岡669

TEL: 0254-64-1130 FAX: 0254-64-1193

あなたに直撃



阿部和樹さん

① 現在担当している仕事は何ですか？

健康福祉課で後期高齢者医療保険や自立支援医療、老人クラブなどに関する業務を担当しています。窓口対応や各種手続きなどで、安心して利用していただけるよう丁寧な対応を心がけています。

② 普段、大事にしていること・心掛けていることは？

分からないことをそのままにせず、周囲の方に積極的に聞くことを大切にしています。教えていただいたことを一つひとつ身につけ、確実に成長していけるよう心がけています。

③ 最近はまっていることやお気に入りの趣味は？

これまであまり運転をしていませんでしたが、村に戻ってからはする機会が増え、運転することに少しずつ楽しさを感じています。気分転換にもなり、良いリフレッシュになっています。県外にもいつか行ってみたいです。

④ 最後に、村民のみなさまに一言。

慣れ親しんだこの村ではありますが、仕事に関してはまだ不慣れなことも多く勉強中です。少しでも早くみなさまのお役に立てるよう努めてまいりますので、これからよろしく願いいたします。

フォトギャラリー



P12で紹介した第44回新潟県小学生ソフトテニス選手権大会優勝ペアを写真で紹介いたします。
写真前列右から
吉光柑菜さん、伊藤環さんです。

わが家の人気者

せい 凄
りい 璃 くん (5歳)
ちゃん (2歳)

駒沢 俊亮さん 美優さん (下関)



毎日元気いっぱい友達と遊ぶのが大好きな凄。最近はずボーツにゲームに、好奇心旺盛なワンパク長男です。妹のマイペース屋の璃は、プリンセスとアイドルが大好き。ダンスの動画を見て1人でよく踊っています。1番得意なダンスは、プリンセスと関係ないプリンバンダンスです。
パパとママはそんな二人が大好きです！二人しかいない兄妹だから喧嘩をする時もありますが、仲良く手を取り合っていて優しく強い子達に育っていつてもらいたいと思います！