広報 やまかわ

No.596
2010年（平成22年）
12.1
1975年（昭和50年）4.1創刊

秋晴れのなか 関川小学校で
開校記念植樹

＊関連記事は９ページに掲載

平成23年2月から

『関川健康コホート調査』が始まります

～村上・関川・粟島総合健康プロジェクト～

新潟大学、新潟医療福祉大学、国立がん研究センターのプロジェクトチームは、病気の予防を目的とした情報収集のため、三市村における健康コホート調査（長期間にわたる健康調査）を実施します。

これに合わせて村では、平成二十三年二月に、生活習慣に関する基礎アンケートを実施し、その後二十年間にわたり、皆さんの健康状態や病気を追跡調査します。対象者は、平成二十三年一月一日現在で四十～七十四歳の方です。

皆さんのご協力をお願いします。

「村上・関川・粟島総合健康プロジェクト」って何？

病気の予防を目的として、中高年の皆さんを対象に行う大規模な健康調査のことです。

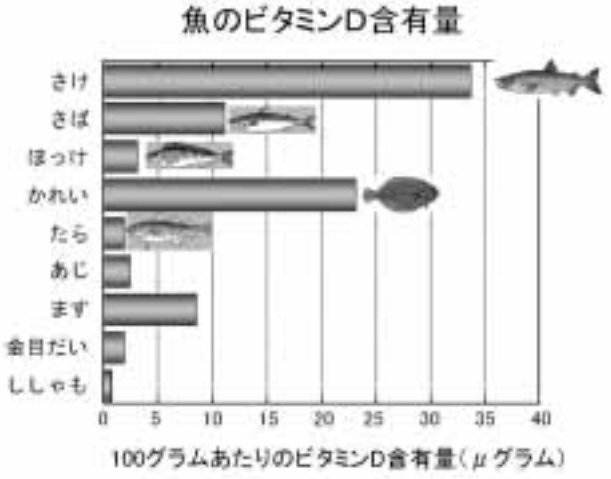
この調査から得られる貴重な健康情報を、地域全体で共有し、生活習慣病や介護予防に役立てようとする息の長い健康推進プロジェクトです。

何のために調査をするの？

テレビや雑誌で見る健康情報は、一見正しそうなものからそうでないものまでいろいろあります。科学的に確かな健康情報を得てから病気の予防を考えることが最も重要です。

調査の目的は、健康調査から得られる科学的な健康情報をもとに、この地区の皆さんがどうすれば生活習慣病を予防できるかを明らかにすることと、ビタミンDの生活習慣病予防効果を確かめることです。ビタミンDは鮭などの魚に多く含まれ（図1）、骨粗しょう症、大腸がん、糖尿病の予防効果が期待されています。

〈図1〉



いつ・何を調査するの？

◆平成二十三年二月に生活習慣に関する基礎アンケート調査を実施します。

健康状態、喫煙・飲酒、食生活、運動などの生活習慣について質問します。

◆平成二十三年春に身体（血液）検査などを実施します。

特定健診や職場の定期健康診断などを受ける方、医療機関を受診する方のうち、同意を得た方の健診結果を提供していただきます。

また、通常の血液検査に加え、ビタミンDを検査します。一部の血液は凍結保存し、将来、病気になる人とならない人で何が違うかを比較する検査も行います。

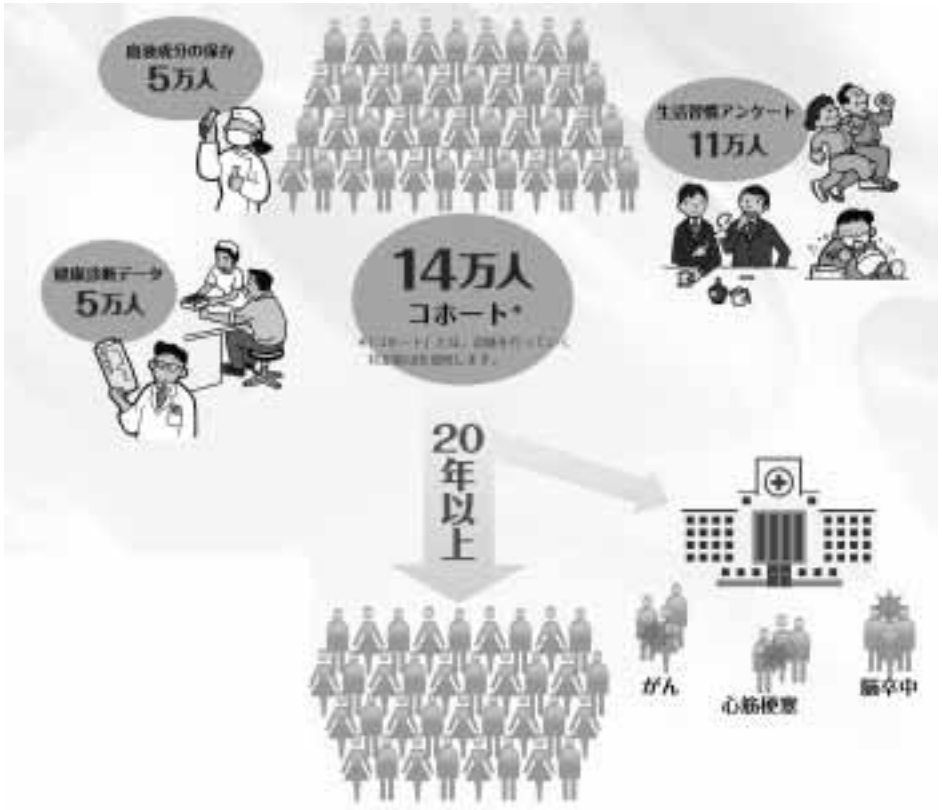
◆平成二十三年から二十年間、病気の原因などについて調査します。

アンケート調査後、脳卒中・がん・心臓病・骨粗しょう症・関節症などの生活習慣病になったかどうかを医療機関で調べます。病気になった人とならなかった人で、何が違っていたのかを調べ、病気の原因を探ります。

対象者は誰ですか？

対象者は、平成二十三年一月一日現在で、四十～七十四歳の村民の皆さんです。調査への参加は任意ですが、できるだけ大勢のご協力をお願いします。

なお、「関川健康コホート調査」は、国立がん研究センターの実施する全国健康コホート調査「多目的コホート調査」の一つとなります。村民の生活習慣や健康状態を他の調査参加地区と比較することもできます。



個人情報は保護されますか？

健康調査では、参加者の個人情報を厳重に管理します。

アンケート調査票に記入していただいた内容は、個人名が特定されないようにすべて統計的に処理をして、それ以外に使用することはありませんので、ご安心ください。

（責任者：新潟大学大学院准教授　中村和利）

参加する利点は何ですか？

参加者の皆さんには、参加者個人の食事調査結果（栄養摂取量）と血液中のビタミンDの検査結果をお知らせするほか、健康コホート調査から得られる最新の研究成果を定期的に送付します。

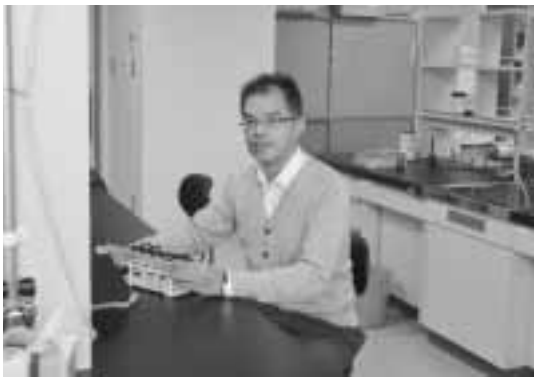
また、プロジェクトチームの研究者が毎年村を訪れ、最先端の研究成果などをお話ししますので、ぜひ参加をお願いします。

もう少し詳しく知るには？

新潟大学のホームページをご覧ください。「村上・関川・粟島総合健康プロジェクト」の詳しい情報が得られます。

http://www.med.niigata-u.ac.jp/hyg/sake.pdf

コホート調査に関する問い合わせ先
住民福祉課健康介護班
☎六四―一四七二



中村和利／新潟大学大学院准教授

経歴等

1988年　新潟大学医学部医学科卒業
1988年　福島県立医科大学助手
1996年　新潟大学医学部助手
2007年　新潟大学大学院医歯学総合研究科（地域予防医学）准教授

専門：予防医学、公衆衛生学

生活習慣病の予防につながる大切な調査です。

ご協力お願いします。

4．一般行政職の職員数の状況

区　　分	5級	4級	3級	2級	1級	計
代表的な職名	課長･局長･参事	主　幹	主査･副主幹	主　任	主事･主事補	
職 員 数	7人	10人	18人	21人	4人	60人
構 成 比	11.7%	16.7%	30.0%	35.0%	6.6%	100%

※保育・技能労務職員などは含まれていません。

5．職員手当の状況

（1）扶養手当など

区分	内　　容	国
扶養手当	配偶者　13,000円 その他　各6,500円 子（16歳年度初め～22年度末）　加算5,000円	同じ
住居手当	借家　月額12,000円を超える家賃を支払っている職員に対し、家賃の額に応じて　最高27,000円	同じ
通勤手当	通勤距離が2㎞以上である職員に支給 交通機関利用者 負担している運賃額に応じて　最高55,000円 交通用具使用者 通勤距離に応じて　2,000円から最高24,500円	同じ
期末・勤勉手当	平成21年度支給割合 期末手当　勤勉手当 6月期　1.25月分　0.70月分 12月期　1.50月分　0.70月分 計　2.75月分　1.40月分 職制上の段階・職務の級などによる加算措置　有り	同じ
退職手当	（支給率）　自己都合　勧奨・定年 勤続20年　23.5月分　30.55月分 勤続25年　33.5月分　41.34月分 勤続35年　47.5月分　59.28月分 最高限度額　59.28月分　59.28月分 その他の加算措置 定年前早期退職特例措置（2%～20%加算） （退職時特別昇給　なし　）	同じ
管理職手当	管理職に対して職務の級等に応じて定額を支給 ①課長・局長　38,800円 ②参事　31,000円 （現在、10%を減額して支給）	1月当たり 33,200円～ 130,300円

（2）時間外勤務手当

平成20年度	支給実績	795万7千円
	職員1人当たり平均支給年額	7万3千円
平成21年度	支給実績	1,037万9千円
	職員1人当たり平均支給年額	9万6千円

給与の概要は平成22年4月1日現在の「給与実態調査」によるものです。
なお、詳しくは村のホームページにも掲載する予定です。
http://www.vill.sekikawa.niigata.jp/

6．部門別職員数の状況

部門	区分	職員数 平成21年度	職員数 平成22年度	差引	主な増減理由
一般行政	議　会	2	2	0	
	総務企画	21	20	△ 1	事務の統合縮小による減
	税　務	8	7	△ 1	H21は産休・育休職員があり増員した
	農林水産	10	10	0	
	商　工	3	3	0	
	土　木	5	5	0	
	民　生	27	27	0	
	衛　生	8	8	0	
	小　計	84	82	△ 2	
特別行政	教　育	18	15	△ 3	課の統合・小学校統合による減
	消　防	0	0	0	
	小　計	18	15	△ 3	
公営企業等	病　院	4	4	0	
	水　道	2	2	0	
	下水道	2	2	0	
	その他	8	9	1	業務増で臨時職員対応を正職員対応とした
	小　計	16	17	1	
合　計		118	114	△ 4	

※教育長を含む

村職員の給与・人数などを公表します

村職員の給与や職員数などについて、村民の皆さんに知っていただくため「関川村人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づいて公表します。

問い合わせ先
総務課総務班　☎64－1476

1．人件費の状況（平成21年度普通会計決算）

住民基本台帳人口(21年度末)	歳出額（A）	人件費（B）	人件費率(B)/(A)	(参考) 20年度の人件費率
6,741人	5,827,068千円	746,135千円	12.8%	16.8%

※普通会計には、水道職員などの公営企業にかかる経費は含まれていません。

2．職員給与費の状況（平成21年度普通会計決算）

職員数(A)	給与費				一人当たり給与費 (B)／(A)
	給料	職員手当	期末･勤勉手当	計(B)	
96人	327,999千円	29,940千円	119,621千円	477,560千円	4,975千円

※1．職員手当には退職手当を含みません。
2．職員数は平成21年４月１日現在の水道職員などの公営企業を除いた人数です。

3．職員の給料などについて

（1）平均給料月額

区分	一般行政職		技能労務職	
	平均年齢	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額
関川村	41.8	297,600円	49.4	258,600円
新潟県	42.8	341,049円	48.7	351,003円
国	41.9	325,579円	49.3	284,514円

（2）学歴や経験年数の違いによる平均給料月額

区分＼経験年数		10年以上15年未満	15年以上20年未満	20年以上25年未満	25年以上30年未満	30年以上35年未満	35年以上
一般行政職	大学卒	257,100円	299,600円	313,300円	371,500円	402,900円	－
	高校卒	231,700円	254,100円	303,800円	337,500円	362,100円	401,300円
技能労務職	高校卒	－	－	－	277,200円	257,100円	301,800円

※経験年数とは、採用前に民間企業での勤務経験などがある場合にはその期間を換算し、採用後の年数に加算した年数をいいます。

（3）初任給

区分		関川村	新潟県	国
一般行政職	大学卒	172,200円	178,800円	Ⅰ種　181,200円 Ⅱ種　172,200円
	高校卒	140,100円	144,500円	Ⅲ種　140,100円
技能労務職	高校卒	137,200円	141,900円	137,200円

（4）特別職の報酬等の状況

区分		月額	期末手当
給料	村長	610,000円	（21年度 支給割合）3.1月分
	副村長	500,000円	
	教育長	457,000円	期末･勤勉手当は一般職員と同じ
報酬	議長	240,000円	（21年度 支給割合）3.1月分
	副議長	172,000円	
	議員	156,000円	

（5）給与の削減措置

対象職員	措置内容	
管理職員	管理職手当	10%減額

「後期高齢者医療制度」のお知らせ

Vol.6　高額医療・高額介護合算制度について

高額医療・高額介護合算制度とは、１年間の医療費と介護サービス利用料の自己負担額が高額になった方の負担を軽減することを目的とした制度です。

この制度は、毎年８月１日から翌年７月31日までの１年間分を対象期間としています。今回申請していただく対象は、平成21年８月１日から平成22年７月31日まで の１年間の医療費と介護サービス利用料です。

支給対象者について

次の①・②の条件をどちらも満たす場合に、支給の対象となります。

① 同一世帯内の後期高齢者医療制度加入者で、『医療費』と『介護サービス利用料』の両方の自己負担が対象期間内にあった場合。

② 同一世帯内の後期高齢者医療制度加入者で、『医療費』と『介護サービス利用料』の自己負担額の合計が下表の自己負担限度額を超えた場合。

※同一世帯であっても、後期高齢者医療制度に加入していない家族の自己負担額を合計することはできません。また、食事代や居住費などは含みません。

所得区分（※注）		自己負担限度額 対象期間：平成21年８月１日～平成22年７月31日
現役並み所得者		６７万円
一　　般		５６万円
住　民　税 非課税世帯	区　分　Ⅱ	３１万円
	区　分　Ⅰ	１９万円

（※注）所得区分は、基準日（平成22年７月31日もしくは、資格喪失の前日）現在の所得に応じて適用されます。

申請手続きのご案内の発送

支給の対象となる方には、平成22年12月初旬より新潟県後期高齢者医療広域連合から申請手続きのご案内を発送します。

※ただし、下記のような場合には、申請手続きのご案内が広域連合から発送できない場合がありますので、支給対象者になると思われる場合には、住民福祉課までお問い合わせください。

【平成21年８月１日から平成22年７月31日までの間に…】

▼75歳に到達するなど、後期高齢者医療制度に加入された方がいる場合。
（加入前が協会けんぽなど）

▼加入者の方が亡くなられた場合。

後期高齢者医療制度に関する問い合わせ先　住民福祉課福祉保険班　TEL　６４－１４７２

●国民年金保険料を納めましょう

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

平成22年度の国民年金保険料額は、１か月15,100円です。納めた保険料は「社会保険料控除」として全額控除の対象となり税金の負担が軽減されます。

納付が済んでいない方は、近くの金融機関等で納付してください。

●国民年金保険料の納付が困難なときは・・・

国民年金には、保険料納付が免除される制度や猶予される制度があります。納付が困難だからといってそのままにせず、必ず、役場住民福祉課で手続きを行ってください。

なお、保険料免除などの承認された期間（多段階免除承認期間において一部納付がない期間は除かれます）は、老後に年金を受け取るための資格期間に含まれるだけでなく、万一のときに、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取る資格期間にも含まれます。

また、失業された方は、離職票や雇用保険受給資格者証等を添付すれば、前年の所得に関係なく免除される特例もありますので必ず相談してください。

国民年金に関する問い合わせ先　　住民福祉課住民班　TEL　６４－１４７１

12/11～12/20

冬の交通事故防止運動

～ 師走でも ゆとりとマナーで 安全運転 ～

12月11日から20日までの10日間、冬の交通事故防止運動が行われます。年末が近づくと、人や車の動きが慌ただしくなり、冬型の気候や飲酒機会の増加などにより交通事故の多発が懸念されます。一人ひとりが交通ルールを守り、正しい交通マナーを実践して事故を起こさないよう、遭わないようにしましょう。

運動の重点

○飲酒運転の根絶

○高齢者の交通事故防止

○シートベルトと
　チャイルドシートの着用の徹底

▶保育園で、県警の「ゆきつばき号」による交通安全教室が開催され、腹話術による交通安全の啓発や横断歩道の渡り方を学びました。

「大したもん蛇」が商標登録されました

今年２月から進めてきた「大したもん蛇」の商標登録について、このたび特許庁への手続きが完了し、村の商標登録となりました。

登録期間は、平成22年10月15日から10年間です。

商品区分は以下のとおり

◆第25類（Ｔシャツ・トレーナー）
◆第30類（菓子及びパン、米）
◆第32類（ビール・清涼飲料・果実飲料）
◆第33類（日本酒）

これらの品物に「大したもん蛇」を使うときは、村の許可が必要です。

問い合わせ先
　総務課総務班　TEL ６４－１４７６

えちごせきかわの秋を満喫

堀と柳の秋まつり&農林業まつり

10/31

《関川村農林業まつり》

ふれあいど～むを会場に行われた農林業まつりでは、村の新鮮な農産物がずらり。会場に入っただけで、えちごせきかわの秋が満喫できました。また、農産物の販売のほかに、鮭のつかみどり大会なども行われ会場は大盛り上がり。

来場者には朝日豚のとん汁やなめこ汁、甘酒が振る舞われ皆さん喜んでいました。

《堀と柳の秋まつり》

役場前の柳とせせらぎ通りを中心に行われた堀と柳の秋まつり。

当日は風も強く肌寒い中でのまつりとなりましたが、約四十店が出店したフリーマーケットや高所作業車体験、恒例となった村長ガイドによる街並見学ツアーなどで賑わいました。よさこいソーランには、さいたま市をはじめ、村内外から約三十チームが参加。躍動感あふれる踊りを披露し、沿道の観客は各チームの踊りに熱い視線を送っていました。

東桂苑では「もみじまつり」

ライトアップされた紅葉が作り出す幻想的な世界

十一月六日と七日の二日間、東桂苑で村の秋を楽しむ「もみじまつり」が行われました。もみじまつりの開催は初めてで、主催はＮＰＯ法人渡辺家。

ＮＰＯ法人渡辺家の廣瀬佳明事務局長は「関川村は、もみじのきれいな所で、何もしないのはもったいない。ライトアップして幻想的な夜を演出し、皆さんに見てほしい」と話していました。

紅葉のライトアップ以外にも、庭園には約三百もの竹とうろうが置かれ、竹灯かりをバックによさこいソーランやフラダンスが披露されたほか、大正琴の演奏会も行われました。村上市から参加したよさこい和楽の武者良子さんは「夜、こういう雰囲気の中で踊るのは初めてで、不思議な感じでした。ライトアップされた紅葉がすごくきれいで、こういう所でまた踊りたいです」と幻想的な夜に感動していました。

林道蛇喰・中束線が開通

十一月十日、林道蛇喰・中束線の開通を記念して、女川ふるさと会館で記念式典が行われました。

林道蛇喰・中束線は、作業道などの整備を進め、間伐や拡大造林を推進したいという地元集落からの強い要望により、平成八年に開設事業に着手。総事業費は約十三億円で、全長は七千七百五十四メートル。

式典には、岩船治山林道協会会長の代理で鈴木源左衛門村上市副市長をはじめ、県の関係者や工事関係者などが参列しました。

林道蛇喰・中束線の開通によって、森林整備のさらなる向上が期待されます。

ボランティアの皆さんによるPR活動も行われました

開通記念式典を間近に控えた十一月五日、林道を美しくする会（星義弘会長）の皆さんが、林道の維持管理や大切さをPRするため、刈払いや泥上げなどのボランティア活動を行いました。

同会は、活動を始めて十一年目で、年間二～三か所で活動しています。会長の星さんは「林業の重要性の啓もうが目的で、こういった活動を行っています。地元の人たちと一緒に維持管理活動をしていきたい。林業の活性化につながってほしいと願っています」と話していました。

グラウンドに植えられた20本の桜

～関川小で開校記念植樹～

晴天に恵まれた十一月十九日、関川小学校グラウンドで、村教育委員会主催による開校記念植樹が行われました。

植樹したのは、ソメイヨシノとしだれ桜の苗木それぞれ十本。この苗木は、緑の百年物語から三十五万円の助成を受けて準備したものです。

記念植樹には、村や学校関係者のほか、緑の百年物語の常任理事で、以前、旧川北小学校校長を務めた渡辺イツ子さん（村上市）も参加しました。川村三千男校長は「今日は関川小のみんなが元気に大きく育ってほしいという願いを込めて植えたいと思います。そして、この木を全校児童のみんなで大切に育てていきたい」と挨拶。完成したばかりの新しいグラウンドに、初めて全校生徒が集まったこの日、子どもたちは手分けして、少しずつ土入れを行いました。

クラスごとに分かれて植えられたさくらの苗木。毎年春には、グラウンドから満開の桜が子どもたちの成長を見守ることでしょう。

東京上野で村人会総会が開催されました

11月21日、東京上野の「精養軒」で第29回首都圏在住関川村人会総会が盛大に開催されました。総会には、昨年より30人多い93人の村出身会員の皆さんが参加。

総会では、事業報告や決算報告、予算案などを審議・承認。その後行われた交流会では、懐かしい顔を合わせた会員の皆さんが思い出話に花を咲かせました。

第30回村人会は関川村を会場に行われる予定です

次回の村人会総会は、第30回を記念して村内を会場に開催される予定です。会員の皆さんは、たくさんの村民の方たちと交流したいと話していました。懐かしい旧友との再会、楽しみですね。

160人のランナーが激走！

第38回 村民駅伝競走大会

村教育委員会主催の伝統行事「第三十八回村民駅伝競走大会」が、十一月三日・文化の日に開催され、九つの地区コミュニティから十六チーム、総勢百六十人の選手が参加。

当日は、気温が低く肌寒いコンディションでしたが、どの選手も寒さを感じさせない熱い走りを見せてくれました。

川北Aチームが4連覇を達成

午前十時。女川小学校グラウンドのスタート地点からタスキをかけた十六人の選手が一斉にスタート。ゴールの村民会館まで三十二・三㎞、十区間で争われる村民駅伝が幕を開けました。

一区では女川A、川北A、霧出Aが一歩抜け出し、そのあとに川北B、上関A、下関Aと続きました。レース序盤から中盤にかけて、川北Aと霧出Aの二チームによる激しい先頭争いが繰り広げられ、そのあとに続いた下関Aと女川Aによる三位争いも目が離せない展開。レース終盤は、川北Aチームが底力を見せつけ、七区を走った平田達哉選手（平内新）が区間新記録となる快走で二位の霧出Aチームを突き放しました。結果は、川北Aチームが四年連続、通算二十三回目の優勝。また、準優勝は霧出Aチーム、三位に下関Aチームが入りました。

四連覇を達成した川北Aチーム監督・須貝敏雄さん（高田）は「監督として過去に四連覇の経験が二回ありますが、まだ五連覇はありません。来年も優勝し、ぜひ五連覇を達成したいです」とすでに来年を見据えていました。

また、四ケ字Bチームで6区を走った六年生の渡辺樹さん（南赤谷）は「タスキをもらったとき、前に一人ランナーがいたので追いつこうと頑張りました。一度追いついたのに、ゴール手前で逆転され悔しかったです。でも追い越せたことが自信になりました」と感想を話していました。

川北Aチーム優勝メンバー

	敬称略	
1区	南中～小和田 3㌔	10分40秒
	佐藤 雅史（松ケ丘）	
2区	小和田～上野新 4.3㌔	15分40秒
	平田 光（小見）	
3区	上野新～高田 3.1㌔	10分08秒
	須貝 裕（高田）	
4区	高田～大島 1.7㌔	6分12秒
	田村 弥一（高田）	
5区	大島～上土沢 2.1㌔	7分24秒
	須貝 剛志（高田）	
6区	上土沢～上関 3.8㌔	12分59秒
	須貝 秀之（高田）	
7区	上関～上川口 3.5㌔	11分29秒
	平田 達哉（平内新）	
8区	上川口～高瀬 4.6㌔	16分14秒
	須貝 惣太（高田）	
9区	高瀬～滝原 2.9㌔	11分00秒
	須貝 隆平（高田）	
10区	滝原～村民会館 3.3㌔	12分03秒
	近 祐希（高田）	
合計タイム		1時間53分49秒

■区間賞（敬称略）　◎印は大会新記録

区間（距離）	氏名（チーム名・集落）	記　録
1（3.0km）	大島　竜也（女川A・上野新）	10分39秒
2（4.3km）	駒沢　和也（霧出A・鍬江沢）	15分34秒
3（3.1km）	須貝　　裕（川北A・高　田）	10分 8秒
4（1.7km）	傳　　崇宏（霧出A・大　島）	5分59秒
5（2.1km）	須貝　剛志（川北A・高　田）	7分24秒
6（3.8km）	加藤　護男（七ケ谷A・鮎谷）	12分47秒
7（3.5km）	平田　達哉（川北A・平内新）	◎11分29秒
8（4.6km）	横山　太樹（女川A・上新保）	15分39秒
9（2.9km）	須貝　隆平（川北A・高　田）	11分00秒
10（3.3km）	近　　祐希（川北A・高　田）	12分 3秒

■チーム記録

順位	チーム名	記　録
1	川 北 A	1時間53分49秒
2	霧 出 A	1時間55分30秒
3	下 関 A	2時間 1分18秒
4	女 川 A	2時間 1分38秒
5	川 北 B	2時間 5分29秒
6	上 関 A	2時間 6分19秒
7	四ケ字A	2時間 7分17秒
8	九 ケ 谷	2時間 8分 9秒
9	七ケ谷A	2時間 8分16秒
10	湯　　沢	2時間11分45秒
11	霧 出 B	2時間12分 3秒
12	下 関 B	2時間18分59秒
13	女 川 B	2時間20分55秒
14	上 関 B	2時間24分52秒
15	七ケ谷B	2時間25分19秒
16	四ケ字B	2時間26分34秒

通算表彰

駅伝競争大会に出場している選手を村教育委員会（菅原清委員長）が表彰しました。

今年は12人の鉄人が表彰されました。通算30回って、本当にすごい記録ですね。
表彰された皆さん、おめでとうございます。
敬称略

■通算30回出場選手
▽本間　隆幸（安角）
▽伊藤　　敏（上関）

■通算20回出場選手
▽須貝　克幸（高田）

■通算10回出場選手
▽渡辺　拓巳（下関）
▽佐藤　宏助（下関）
▽長野　　渉（上土沢）
▽平田　澄人（滝原）
▽高橋　良平（金俣）
▽船山　利勝（勝蔵）
▽河内　　卓（湯沢）
▽船山　知紘（下川口）

■連続15回出場選手
▽船山　大伸（勝蔵）

健康せきかわ21
いきいきライフ

こころとからだを大切に
～気にしていますか？メンタルヘルス～

世界保健機構（ＷＨＯ）によると、自ら命を絶つケースの九割以上に心の病気（精神疾患）があったといわれています。しかし、そのうち実際に治療を受けていた人は、二割程度といわれています。

心の病気は、主に脳のトラブルや機能の乱れによって、心のエネルギーや働きに影響が出る疾患です。そこに過度のストレスや疲労、几帳面・真面目、責任感が強いなどの性格が相互に関係することもあります。

また、心配やトラブルのはけ口として始まった習慣（飲酒、薬物）が自分でやめられなくなる依存症があります。その習慣が手放せなくなり、やめると禁断症状が出て、身体的・精神的にも害が及び、人間関係や社会生活に支障をきたすこともあります。

そこで、普段から自分自身や身近な人の心の健康に目を向けてみましょう。体調や睡眠・食の面、環境（職場など）の変化などとあわせて、ストレスと心の様子を知ることが大事です。

そのためにも、家族や近所の皆さんで、コミュニケーションを大切にしましょう。

自己チェック

みなさんのこころと体は大丈夫？

下記の２項目以上があてはまり、その状態が２週間以上ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合は要注意。　（厚生労働省）

- □ 毎日の生活に充実感がない
- □ これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- □ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- □ 自分が役に立つ人間だと思えない
- □ 訳もなく疲れたような感じがする

★コミュニケーションのコツ

◎ポイント１：話す時

「おはよう」「お帰りなさい」などの挨拶を心掛けましょう。挨拶は、周りを明るくして、話しやすい雰囲気を作り出します。「ありがとう」の感謝の気持ちも言葉で伝えましょう。自然とあいづち（うなずくこと）も良いといわれています。

◎ポイント２：聞く時

相手が話し終わるまで聞くことも大切です。相手の答えを途中で言ってしまったり、返事をしなかったりでは、コミュニケーションは深まりにくくなります。

◎ポイント３：見る時

話す時は、優しい目つきでじっと目を見ましょう。話しかけているのに、違う方を向いていたら、相手は「聞いてくれていないのかなぁ」と思います。（もし対面が苦手な場合は、横に並んで時々目線を合わせてもよい）

また、普段から自分なりのリラックス方法をもって、ストレスをためないことも予防には大切です。

★心を大切にする呼吸方法

・リラックスした姿勢で、自然に背中を伸ばします。
・下腹部に手を当てて、ゆっくり息を吐きます。
・お腹の力（腹筋）をゆるめて、自然にスーっと空気を吸います。

お気軽に相談ください

□新潟いのちの電話
（24時間、年中無休）
TEL 53‐4343
フリーダイヤル　0120-738-556
＊毎月10日 8:00～翌日8:00の24時間は無料。

□精神保健福祉相談
（県精神保健福祉センター）
TEL 025-280-0113
＊受付時間 8:30～17:00
月曜日～金曜日（祝祭日は除く）
来所相談は要予約
（精神科医師の相談日あり）

□村の保健師
＊訪問や電話相談、相談機関の紹介等。
TEL 64‐1472

関川村包括支援センター通信㉘

地域包括支援センター　役場庁舎内一階　☎六四―一四七三
（不在の場合は住民福祉課健康介護班へ転送されます）

介護保険事業計画と高齢者日常生活圏域ニーズ調査について

介護保険制度では、三年に一度、介護保険事業を円滑に進めるための事業計画を策定しています。

現在の計画は第四期（平成二十一年度から二十三年度まで）のもので、全体像「こころが通い合う福祉と健康が保たれる地域の実現」と個人像「家庭や地域で生きがいを持ち自分らしく生きる」を理念に計画を遂行しています。

この理念が実現されるために介護予防の推進や高齢者の生きがいづくり、社会参加への取り組みのほか、介護を要する高齢者に対して適切なサービスを総合的かつ効率的に提供できるような内容が盛り込まれています。

また、必要な介護サービス量から村の介護保険料も決定しています。

第五期介護保険事業計画を策定するにあたり、今年十二月に六十五歳以上の方を対象とした「高齢者日常生活圏域ニーズ調査」を行います。

この調査は、村の高齢者がどのような生活を送っているのかを把握し、一人ひとりがより元気に、そして笑顔で暮らせる村の実現のために実施するもので、介護保険事業計画の基となる大切な調査です。

介護認定を受けている方の一部は担当の介護支援専門員が聞き取り調査を行います。また、それ以外の六十五歳以上の方は地区の健康推進員が配布と回収を行います。

お忙しい時節ですが、ご協力をお願いします。

問い合わせ先
住民福祉課健康介護班
☎六四―一四七二

健康講座 73

免疫力を高める食生活を

県立坂町病院　栄養課　加藤　つくし

今年は、暑く長い夏が終わると、あっという間に冬がやってきました。異常な気候は私たちの免疫力を低下させ、病気になりやすくします。

そこで、病気に負けない体をつくるために、免疫力を高める食べ物を積極的にとりましょう！

免疫力を高める食品と栄養素

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品（たんぱく質）

たんぱく質は細胞や免疫物質をつくる成分の一つです。免疫の働きを維持し免疫力を高める働きがあります

緑茶・ココア・赤ワイン（ポリフェノール）

抗酸化物質であるポリフェノールは、活性酸素に結びつき、体から取り除くほか、白血球の働きを高めます。

かぼちゃ・にんじん・ほうれんそう（β-カロテン）

緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンは、細菌やウイルスを殺すマクロファージを増やしたり、菌の攻撃の仕方を記憶するリンパ球の機能を高めたりします。

きのこ類（β-グルカゴン）

β-グルカゴンは、マクロファージを刺激して免疫力を強化します。

ヨーグルト・納豆・漬物・味噌・醤油（乳酸菌）

腸内環境を整えることで抗体が作られ、免疫力が高まります。善玉菌であるビフィズス菌を始め乳酸菌は、悪玉菌のウエルシュ菌や大腸菌を抑えてくれます。

野菜・いも・豆・果物（食物繊維）

腸内の有害物質を排出して、腸内をきれいにし、善玉菌が増えます。

バランスの良い食事を

これらの食品をただ大量に食べても意味がありません！

大切なのは、まんべんなく色々なものを食べること！

体に良いものを食べても偏っていては逆効果です。

◆主食＋主菜＋副菜を揃えて食べましょう。

日頃からバランスの良い食事を心がけ、その上で効果の高い食材を意識することが病気に強い体をつくる近道です。

＊このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
☎六二―三一一一

平成22年度 村体育協会 優秀選手表彰

11月3日

＊成績は主なもの
順不同・敬称略

全国大会等入賞・出場選手

―陸上―

▽船山　勝雄（勝蔵）
＊第27回北陸マスターズ陸上競技選手権大会
100m走　第4位・400m走　第3位
300mハードル走　第2位（大会新）
＊第28回北陸マスターズ陸上競技選手権大会
100m走　第2位・400m走　第1位
800m走　第2位

―フライングディスク―

▽高野　義昭（大島）
＊第10回全国障害者スポーツ大会アキュラシーディスリート・ファイブの部第4位・ディスタンスメンズ・スタンディングの部第2位

―バスケットボール―

▽伊藤　賢人（辰田新・新潟商業高校1年）
＊第63回全国高等学校総合体育大会第5位

―バドミントン―

▽松田　瑞紀（上関・荒川高校3年）
▽細野　愛理（下関・荒川高校3年）
＊全国高等学校定時制通信制体育大会女子団体戦出場

―バレーボール―

▽堀　克久（湯沢・荒川高校3年）
＊全国高等学校定時制通信制体育大会ベスト16

―野球―

▽野澤　和希（辰田新・関川中学校3年）
＊第10回ＡＡ全国中学校ＫＢ野球選手権大会in伊豆出場

―ゴルフ―

▽瀬賀　百花（下関・関川小学校6年）
＊全日本小学生ゴルフトーナメント全国決勝大会高学年女子の部第3位・全日本小学生ゴルフトーナメント東北予選大会高学年女子の部第1位

北信越大会等入賞・出場選手

―バレーボール―

▽近　友里恵（大島・新発田商業高校3年）
▽近　美咲（辰田新・新発田商業高校2年）
＊第63回県高等学校総合体育大会第2位・第46回北信越高等学校バレーボール選手権大会出場

―バスケットボール―

▽本間　壮（大島・新発田南高校3年）
▽佐藤　玄（安角・新発田南高校3年）
＊第63回県高等学校総合体育大会第2位・第49回北信越高等学校総合体育大会出場

―陸上―

▽佐藤香津利（蔵田島・村上高校1年）
＊県高等学校陸上競技1年生大会男子ハンマー投げ第1位・北信越高等学校新人陸上競技大会男子ハンマー投げ出場

―バドミントン―

▽平田　実佳（平内新・荒川高校2年）
＊北信越高等学校定時制通信制体育大会女子団体戦出場

―柔道―

▽伊藤奈津美（沼・村上桜ケ丘高校3年）
＊第63回県高等学校総合体育大会女子78kg級第2位・第51回北信越高等学校総合体育大会女子78kg級ベスト8
▽佐藤　健世（下関・東京学館新潟高校3年）
＊第51回北信越高等学校総合体育大会男子団体戦・男子81kg級出場
▽高橋　慧（大石・東京学館新潟高校1年）
＊第51回北信越高等学校総合体育大会男子団体戦出場
▽鈴木　耀太（下関・新潟工業高校2年）
＊第51回北信越高等学校総合体育大会男子73kg級出場
▽高橋　慎（大石・関川中学校3年）
＊第41回県中学校総合体育大会男子団体第3位・男子73kg級第3位・第31回北信越中学校総合体育大会男子73kg級第3位
▽小池　一毅（下関・能生中学校2年）
＊第41回県中学校総合体育大会男子団体第3位・男子90kg超級第2位・第31回北信越中学校総合体育大会男子90kg超級第3位
▽小池　陽菜（下関・関川小学校6年）
＊平成22年度北信越柔道連盟強化指定選手
第30回新潟県スポーツ少年団総合体育大会5・6年生50kg超級第1位・第1回県小学生女子体重別柔道大会6年生55kg超級第2位

県大会入賞選手

―陸上―

▽小池　陽菜（下関・関川小学校6年）
＊第7回県ジュニア陸上競技選手権大会女子ソフトボール投げ第2位

―柔道―

▽近　賢太朗（宮前・北越高校2年）
＊第32回全国高等学校柔道選手権大会新潟県大会男子90kg級第3位・全日本新人体重別選手権新潟県大会男子90kg級第3位
▽五十嵐あさひ（上関・村上桜ケ丘高校3年）
＊第32回全国高等学校柔道選手権大会新潟県大会女子57kg級第3位

あなたに直撃 92

佐藤夢希さん（大島）

11月５日に長岡市で行われた県中学校駅伝競走大会にキャプテンとして出場した佐藤夢希さんに話を聞きました。

―チームのキャプテンとして県大会を振り返って今の気持ちは？

昨年は県大会出場を逃してしまい、大変悔しい思いをしました。今年は必ず県大会に行くぞという強い気持ちで夏からみんなで走り込んできました。結果は32位でしたが、下越地区の中学校の中では３番目のタイムだったので頑張れたと思います。

―駅伝を通して気付いたことや感じたことは？

僕は郡市・下越・県大会とすべてアンカーを走りました。最終区の自分のところまで、ひとつのタスキを精一杯の走りでつないでくれた仲間の願い、サポートしてくれた仲間の期待、そして応援してくれた方々の思いや関川中学校の絆を感じながら走ることができました。

―一緒に頑張った仲間へひと言お願いします。

朝練や夏休みの猛暑の中、一緒に練習してきた仲間たちと県大会に行くことができて幸せでした。ありがとうございました。

―将来の夢を聞かせてください。

僕の将来の夢はまだ決まっていませんが、いつかこの経験を活かせるよう頑張っていきたいです。

《県大会結果》　32位／42チーム中
《メンバー》須貝　裕・加藤護男・小嶋夏希・高橋智裕・磯部　晃・佐藤夢希
選手の皆さん、サポートの皆さんお疲れさまでした。

▽加藤　聡（鮎谷・関川中学校３年）
▽佐藤　朋典（安角・関川中学校３年）
▽阿部　岳晃（金丸・関川中学校２年）
▽加藤　裕一（鮎谷・関川中学校２年）
▽佐藤　享憲（下関・関川中学校１年）
＊第41回県中学校総合体育大会男子団体第３位
▽髙橋　郁（下関・関川小学校４年）
＊第１回県小学生女子体重別柔道大会４年生33kg以下級第１位・第30回県スポーツ少年団総合体育大会４年生以下45kg以下級第３位
―卓球―
▽近　陽貴（大島・関川小学校６年）
▽市井　翔大（山本・関川小学校５年）
▽高橋　由伸（上土沢・関川小学校４年）
＊第30回県スポーツ少年団総合体育大会団体戦第３位

表彰おめでとうございます。
これからも関川っ子の活躍を期待しています。

大会結果
＊敬称略

第53回 郡市柔道大会

■期日　10月31日
■会場　村上東中学校武道場
■成績
―小学生団体戦―
▽第２位　関川村柔道教室
―小学生６年生の部―
▽第１位　小池　陽菜（下関）
▽第３位　高橋　孟（下関）
―小学生４年生の部―
▽第２位　高橋　郁（下関）
―小学生１年生の部―
▽第２位　小池　優佳（下関）
▽第３位　近　健太（辰田新）

第13回 BSN柔道選手権大会（県大会）

■期日　11月６日・７日
■会場　鳥屋野総合体育館
■成績
―６年生女子無差別級―
▽第３位　小池　陽菜（下関）
―中学生女子団体―
▽第３位　関川中学校

第６回 クラブカップ卓球大会

■期日　11月14日
■会場　村民会館
■成績
―団体戦の部―
▽第３位　女川チーム
―個人戦の部―
▼小学生高学年
▽第１位　近　陽貴（６年・大島）
▽第３位　市井　翔大（５年・山本）
▼一般女子A
▽第２位　伊藤　直実（田麦千刈）
▽第３位　伊藤　早苗（田麦千刈）
▽同　新野　瞳（金丸）
▼一般女子B
▽第１位　高橋香代子（蛇喰）
▽第２位　近　知子（大島）
▽第３位　渡辺千佳子（上関）
▼一般男子A
▽第２位　内山　誠（大島）
▼一般男子B
▽第１位　鈴木　利彦（蛇喰）
▽第２位　小笠原　敏（新潟市）

村の歴史は僕たちにまかせて！

大好評だった観光ボランティアガイド

十月三十一日に行われた堀と柳の秋まつりで、関川小六年生が渡邉邸や東桂苑、歴史とみちの館などで観光ボランティアガイドを務めました。

六年生児童は、この日のために夏休みから準備を開始。事前見学を行ったり、インターネットを使って情報収集するなど準備万端。子どもたちは観光客の皆さんに勉強してきたことを精一杯伝えました。

新潟市から家族で遊びに来たという女性は「良く勉強しているなと感じました。何よりも自己紹介から始まって礼儀正しい。子どもたちが地域のことに関心を持って学ぶ姿がすばらしい」と感心していました。ボランティアガイドを務めた伊藤実那さん(上関)は「勉強してきたことをうまく伝えることができました。人に伝えるということは大変なことでしたが、機会があればまたやってみたい」と感想を話していました。

子どもたちにとって、人に伝えることの難しさや人に伝えられたときの嬉しさを感じることができた貴重な一日となりました。

◀5年生は学校田で収穫した「大したもん蛇米」をプレゼントしました。

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

◆お問い合わせは村民会館へ
TEL 64－2134

図書室の窓から

村民会館図書室

図書室は、あなたのクリスマスを応援します！クリスマスパーティーの料理やお菓子、手作りのカードやプレゼントの作り方、クリスマスを盛り上げる絵本なども揃っていますよ。

この本よんで!!

「ふゆじたくのおみせ」
ふくざわゆみこ さく Eフ

クマさんとヤマネくんは贈り物をしようと、ふゆじたくのお店へ買い物に行きました。二人の心温まる交流を描いた一冊。贈り物をする時の相手への思いが伝わってきます。

今月の１冊

「骸骨ビルの庭」
宮本 輝 913ミ

住人たちを立ち退かせるため、八木沢は管理人としてビルに着任する。戦後からそこに暮らす住人たちの、それぞれの人生の軌跡と断ち切れぬ絆が八木沢の心を動かす。

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。

女川～川北～沢　方面 ‥11(土)･26(日)
大島～大石～片貝方面 …… 18(土)

18日(土)は おはなしのかい

みんなできてね！！

ブルーベリーの皆さんが贈る、ステキなおはなしの世界…。ろうそくを使っての演出が幻想的です。家族みんなでの参加も大歓迎！無料です！

参加してくれたこどもたちにはかわいいシールをプレゼント！

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

▶寄贈される積載車と同型のもの

日本損害保険協会から 消防積載車が寄贈されます

日本損害保険協会では、防災活動の一環として、毎年、全国に20台の消防積載車を寄贈しています。

今年は、本県へ１台の割当があり、その１台が村へ寄贈されることが決定しました。

寄贈された積載車は、12月２日に関川小学校で披露され、受納式の後で、第１分団第１部（下関）に引き渡す予定となっています。

▶子どもたちの元気な歌声が体育館に響きわたりました

閉校後、初の霧出まつり

秋も深まった十一月十四日、土沢ふれあい自然の家（旧土沢小学校）で霧出まつりが行われました。今年の霧出まつりは、旧土沢小学校の閉校後、初の開催。

主催者を代表して霧出郷コミュニティの伝信男会長が「一時は開催も危ぶまれましたが、こうして開催することができ大変嬉しく思います。霧出を想う心を、この旧土沢小学校に寄せていただきたい」と挨拶。オープニングは、関川小学校に通う霧出地区の子どもたち約四十人による合唱で幕開け。休み時間を利用して練習を重ねてきたという子どもたちは校歌など三曲を披露しました。また、唄や踊りの他にも、健康づくり推進委員による健康教室や農産物品評会なども行われました。

先生から先生に

随想リレー

81

齋藤　佑先生

（関川中学校　１年担任）

「努力は人を裏切らない」この言葉は大学の恩師、野瀬清喜先生から頂いた言葉です。

一浪して大学に入学し、柔道部に入部できたのは、四月当初からではありませんでした。「女子柔道部だから入部できない」と話をされ、夏ごろまでは自分がやりたいことができないからか、目的もなく、何をしたいのかも分からずに大学生活を送っていました。

そんな自分が嫌で、自分探しの目的でアメリカの大学に一ヶ月半、語学留学しましたが、滞在中も何か物足りない生活を送っていました。

帰国しても、目的も定まらない生活を送っていた矢先、偶然、ふとしたところで、野瀬先生と出会いました。自分から先生のところに向かい「明日から柔道をさせてください」と頭を下げ、お願いしました。今思えば、藁にもすがる思いだったのでしょう。

「一年間、必死に練習をしていたら、胸に大学の名前が入った柔道着を着て、試合に出場できる」という条件で私の大学での部活動はスタートしました。練習は埼玉大学で、自分の大学から片道十五キロ、毎日自転車で通っていました。柔道ができると思えば苦にはなりませんでした。練習はきつく、大変でした。選手生活の半分ほどは、ケガとの戦いでした。自信をなくし、大宮駅に電車が停車すると、思わず新幹線に飛び乗りたい思いも何度もありました。電車の中で何度も泣いたのを思い出します。「新潟に戻って教員になる」という自分の夢がいつも自分自身を支えてくれていたのかもしれません。

関川中学校に赴任して三年。思えば、年齢も二十代から三十代に突入しました。最近、ふと自分自身の未来像を考えています。

毎日、元気な挨拶。学校生活で見せる満点の笑顔、そして、自分の未来に向かって一歩一歩、歩んでいる子どもたち。生徒とともに私も歩みを止めず、一歩一歩理想の自分に向けて歩んでいきたいと思います。

１月１日号は、関川小学校の松井恭子先生にバトンタッチ！

このコーナーに登場していただける方を募集しています。自薦他薦は問いません。

じっくり心をこめて

スローフード 81

《今月のご紹介》

早坂 ノエミ さん（深沢）

にいがた地鶏のささみのかつ丼

関川村のにいがた地鶏の生産量は県内第１位で約30%を村内で生産しています。

一般に販売されているブロイラー種よりうま味成分が約２倍も含まれていて、保水性が高くジューシーでしっかりとした歯ごたえのおいしい鶏肉です。

材料（１人分）

・コシヒカリ新米　半合
・にいがた地鶏のささみ　２本（70g）
・たまねぎ　1/4個　・プレーンヨーグルト　大さじ１
・塩　0.7g　・こしょう　少々　・米粉　適量
・卵　適量　・パン粉　適量　・揚げ油　適量
・大根　50g　・しょうゆ　９g　・みりん　4.5g
・砂糖　0.8g　・青じそ　１枚半

作り方

①米は洗って30分程度浸水させ、炊飯器で炊く。
②鶏ささみは肉たたきでたたいて伸ばし、半分はたまねぎのすりおろしにつけ、半分はヨーグルトにつける。（どちらもできるだけ長い時間つけると、やわらかくなりおいしくなる）しばらくつけたら塩、こしょうをふる。
③米粉、溶き卵、パン粉の順につけて170℃の揚げ油でからっと揚げる。揚げたら油をきっておく。
④大根はおろして汁ごと鍋に入れ、しょうゆ、みりん、砂糖も入れて火にかけてひと煮する。
⑤どんぶりにご飯を盛り、ささみのカツをのせて④のたれをかける。
⑥せん切りにした青じそを飾ってできあがり。

せきかわ文芸

短歌

齢（よわい）にか過ぎ行く月日の早かりし
遠き日偲び若き日何処
須貝　恵美（高田）

紅葉狩り大石山にダムの色
今を盛りと人は集いり
佐藤　庄七（愛広苑）

無造作に伸びるすすき穂風まかせ
靡く姿に心移して
小池　啓子（下関）

頭ふりリズムとる児の眼とあえば
いつしか吾も園児のひとり
渡辺千恵子（上関）

訪ね来し上杉城主の奨励を
今に傳えるウコギの垣根（来沢にて）
山口　藤枝（辰田新）

近・現代 関川郷の人びと

執筆者：佐藤貞治（「せきかわ歴史とみちの館」館長）

近　研三（上関在住）

八・二八水害の記録「天災のあらし」を著した近研三さんは大正十二年三月八日、関川村上関に近吉の四男として生まれた。

長じて関川信用組合販売購買利用組合勤務を経て、昭和十八年十月関谷村書記に任命された。

昭和二十五年二十七歳で税務課長に就任したのをはじめ、昭和三十四年民生課長（三十五年病院事務長兼任。三十六年住民課長も兼任）。昭和三十六年十月福祉課長を歴任。昭和三十九年第十九回国体が開催され、関川村は山岳競技会場となり、国体準備室長をつとめた。国体終了後の昭和三十九年十月企画課長、昭和四十二年一月総務課長を歴任。この年の八月二十八日未曾有の大水害に遭遇する。

昭和五十一年産業課長に就き、昭和五十三年十月勤続三十五年をつとめ退職。終始村の要職をつとめ関川村の発展に尽くした功績は大きい。

昭和四十二年八月二十八日の記録的な集中豪雨は関川村を一夜にして壊滅的状態に陥れた。

三十四名の尊い生命を奪った濁流は家を流し、耕地を荒廃させ、道路・橋梁をはじめあらゆる施設に荒れ狂って、被害総額一七七億円を超えるまれに見る大惨事となった。

当時、村の災害対策本部の総務責任者として救援活動にかかわった総務課長近研三さんは災害の発生から復旧着手までを克明に記録した「八・二八水害の記録―天災のあらし―」を平成七年に出版した。①災害の発生、②ひたすら救援を待つ、③被害、④救援、⑤復旧への道、⑥遺体捜索と合同慰霊祭の六部構成で自分の記録資料をもとに詳細に述べている。まことに貴重な文献である。特に第一部では十三時五十分対策本部が設置されてから二十二時五十分通信途絶して、村内の情勢掌握不能となるまでの様子を筆者は状況が刻々変化する中で走らせたメモをもとに記述している。そして役場職員、村消防団、自衛隊、県警は、その時どう動いたか克明に今日に伝えてくれる。

激甚災害の指定をうけ、かってない大規模な災害復旧により新しく生まれ変った村の姿に、過去の出来ごとは、とかくかすみのように薄れがちになり、やがて世代の移り変りと共に忘れ去られるものであると筆者は警鐘を鳴らしている。

この書は濁流に飲みこまれていった人々への痛哭の書であると同時に今後の防災にとって大切なことは何かを示唆してくれる貴重な文献である。近研三さんの功績はまことに大きい。

昭和四十四年一月全国町村会長表彰を受賞。

○著書
・八・二八水害の記録「天災のあらし」
・妻を悼む
・人生うきしずみの記
・米寿に想う
・先祖代々の記録

○近家の系図
先祖
孫三郎―乙次郎―広吉―研三―（四代）―祐治

せきかわ文芸

関川俳句の会作品

児は巣立ち明月もはや忘れ居て　渡辺しづい

啄木鳥（きつつき）に一心不乱を教えられ　渡辺しづい

「蒼茫」を読んでしのびぬ秋の夜（蒼茫は森澄雄の句集）　渋谷　くに

濃く淡く遠山わけて秋深む　渋谷　くに

赤飯に菊なます添え村祭　南　セツ

乙女等の動きたおやか風の盆　南　セツ

秋晴れや結婚式の稚児の舞　青木　慶一

ひらひらと睦み合いつつ秋の蝶　青木　慶一

せきかわ川柳会作品「遠い」「険しい」

遠い日の竹馬連想ハイヒール　渡辺しづい

登山好き雪山眺む車椅子　佐藤　ノブ

玉音も昭和も褪せて遠くなる　平田　千恵

アルバムが遠い昔を語り出す　南　セツ

遠い友インターネットで用済ませ　本間　イミ

広報 せきかわ
No. 596／12月号
平成22年12月１日発行

戸籍の窓

●10月16日～11月15日までの届出●

お誕生おめでとうございます

后禾右（みかな）ちゃん（女）　高　田
　須貝大次郎・三郁子さん
色　葉（いろは）ちゃん（女）　下土沢
　田村　聖・春菜さん
乃　愛（のあ）ちゃん（女）　下　関
　池田行俊・めぐみさん

すえながくお幸せに

菅　沼　正　広さん　中　束
（鈴　木）　杏　奈さん（新発田市）

伊　藤　賢　さん　中　束
（大　滝）　たか子さん（村上市）

新　野　勝　さん　南赤谷
（大　沼）　紗由里さん（上土沢）

嶋　原　勝　哉さん　上　関
（小　澤）　渚　さん（新潟市北区）

ごめい福をお祈りいたします

山口　光子さん	61歳	上土沢
津野トキエさん	92歳	上　関
大塚　タイさん	80歳	金　俣
大島　平二さん	81歳	上野新
近　英雄さん	78歳	大　島
船山義次郎さん	81歳	下川口
伊藤　松男さん	80歳	南　中
近　一之進さん	89歳	大　島

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

平成22年10月末現在　（　）は前月対比

世帯数	2,048世帯（－3）
総人口	6,676人（－6）
男	3,181人（－3）
女	3,495人（－3）

転入	18人	転出	12人
出生	2人	死亡	14人

編集室から

▶今年も残すところ１か月となりました。時間が経つのが早いと感じるのは私だけでしょうか。年をとったせいかもしれません…。昨年の今頃は、新型インフルエンザが猛威を振るい、連日ニュースや新聞で「学級閉鎖」「学校閉鎖」が報道されていました。今年は昨年に比べると、それほどインフルエンザが流行していませんが油断は禁物です。手洗い・うがいで予防しましょう。　（あ）

野山草 81

ロウバイ（蝋梅）

ロウバイは名前に梅がついているので、一般の梅と同様にバラ科サクラ属と思われそうですが、ロウバイ科ロウバイ族の落葉低木です。中国原産でよく栽培されているのはソシンロウバイという品種です。この花の由来は呼んで字のごとくで、ロウソクのロウで作ったような黄色い花が多数付くからです。まるでロウで作った造花のような花は、初めて見たときから強烈に印象にのこりました。花の香りも強く、かわいらしい花なのですが、開花時期が１～２月頃なので、葉も落ち始めあまり目立たなくなるのが欠点です。花の少ない真冬に開花してくれる楽しみな花です。

栽培方法　土質や日照にあまり左右されず、雪国の関川村でも栽培が容易です。冬に開花するので私は地植えにしたことがありませんが、囲いをすれば地植えでも栽培可能でしょう。増殖は挿し木が一般的ですが実生もできます。晩秋にアズキくらいの種ができるので、播種すると翌春発芽します。

種子などにアルカロイド系の毒を含むので、取扱に多少注意してください。

◆六聖園（富樫幸子・上関）

わが家の人気者

優菜（ゆうな）ちゃん（10歳）
遥菜（はるな）ちゃん（５歳）
須貝隆平さん　千穂さん（高田）

みんなに笑顔と元気をくれる２人の娘たち。ケンカもいっぱいするけれど、とっても仲良し。明るくひょうきん者でおしゃべり大好きな妹と４年生になり勉強を頑張っているとっても頼れる姉です。これからも元気にいっぱい遊んでいつまでも仲良し姉妹でいてね!!

発行／関川村
編集／総務課

〒959-3292　新潟県岩船郡関川村大字下関912番地
Tel　0254-64-1476　Fax　0254-64-0079
ホームページ　http://www.vill.sekikawa.niigata.jp/
メール　somu@vill.sekikawa.niigata.jp