

やまがら

広報

No.597

2011年(平成23年)

1.1

1975年(昭和50年)4.1創刊



迎春

2011年卯年

下関・大島・女川保育園の年長組の子どもたちが集まって撮影しました。
子どもたちの笑顔に負けないくらいに明るく元気な一年となりますように。

新年

あいさつ



活力

関川村長 平田 大 六

あけましておめでとうございます。村民の皆さまにおかれましては、それぞれに新しい年をむかえられたことと拝察いたします。

国の政策の急変のなかで、その先が見えない状況がつづいています。関川村の基幹産業である「農」に関してもその影響が大きく、関川村の「農」はどうあるべきかの論議や方向づけが必要な年になります。

昨春開校した関川小学校が、はじめての三学期をむかえます。冬のバス通学の状態も点検しなければなりません。また、昨年は、小学校閉校後に、各コミュニティでは、運動会や地域イベントなどを、これまでとはちがった形で継続実施され、活力維持のために努力を重ねられました。コミュニティの存在意義として重要なことであり期待しています。

今年度はじめての試みの、「地域活性化事業」は、この広報の十一月号でお知らせしました四つの団体を、公開審査を経て選ばせていただきました。大きな成果があが

ることを望んでいます。来年度は、公開中間報告会も計画していますし、この事業は継続してゆきたいと考えていますので、新規の応募をお待ちしています。

高速の情報通信が可能な光ケーブル網が昨秋完成いたしました。関川村に住んでいて、都市部と同じスピードで通信などができ、進出企業をむかえるにも好条件になりました。年末の村内加入状況は、開通五百六十四件、本申込六百二十三件で、他地域に比べ関川村は多いということです。ひきつづき募集しています。

少子化対策の一環として、若者向け共同賃貸住宅、「メゾン下関」を建設中です。春から利用できますが、若い活力が、この村に定着することも念願しています。

二〇〇五年以来、食生活・運動・タバコを三つの柱として「健康せきかわ21」を展開しています。まず健康で、二〇一一年が皆さまにとりまして、良い年になりますことを祈念いたします。

謹 賀

年 頭 の ご



若者定住に期待

関川村議会議長 高 橋 八 男

あけましておめでとうございます。

希望あふれる新春を村民皆さまと迎えられましたことを心よりお慶び申し上げます。

昨年、国外では尖閣諸島沖での中国漁船衝突、ロシア大統領北方領土視察、南北朝鮮問題など、暗い論議が巻き起こっています。

一方、国内では環太平洋戦略的経済連携協定、少子化・高齢化、米価の大暴落など問題が山積しています。

村内においては、農業に関しても夏の猛暑により米の品質が極端に低下し、一等米比率がコシヒカリでカントリー合わせて十五・一パーセントの率と発表されています。また、光ケーブル網も整備され、国外情報や国内情報が簡単に見ることができる時代になり驚いています。

関川小学校が四月に開校され、グラウンド・プール等の設備が遅れていましたが、秋には全て竣工となり今年度より勉強・健康増進に使用できるすばらしい校舎になりました。校区皆様のご協力大変有難うございました。生徒の登校、下校にはバスを利用し毎日楽しく通学している姿がみられます。中学校女子生徒には、いち早く子宮頸がん予防ワクチン

の助成を行い接種を実施しております。

国・県の工事関係では、女川第四砂防ダム竣工、林業作業道関係では、蛇喰・中束線開通となり災害時、観光面でも大きく期待するものです。

一月より改修工事を行う桂の関温泉ゆゝむでは、男性・女性それぞれのサウナ風呂を今より大きくし、女性サウナ風呂を移設します。リニューアルオープンは四月八日の予定とされています。

村では、役場職員の提案により計画された若者向け共同賃貸住宅が四月より入居できるようになります（単身者用七戸・子育て世帯用五戸）。人口減少に少しでも歯止めをかけるため若者定住に期待をするものです。

平成の合併から九年経過の現在、色々と難問が山積していますが、村民・行政・議会と力をあわせ、明るく住みよい村づくりに努力する覚悟であります。宜しくご支援のほどお願い致します。

本年もきらりと光る村づくりを目指して皆さまのますますのご健勝とご多幸を祈念致しまして新年のご挨拶といたします。



佐藤雅史さん
(松ヶ丘)

1975年(昭和50年)生まれ

今年で三回目の年男を迎えることとなりました。一度は故郷を離れ、親にも散々心配をかけた時期もありましたが、今では結婚もし、二人の子宝にも恵まれ、慌ただしい日常に揉みくちやにされながらも、幸せを実感しております。

やりたいことは山ほどあるのですが、何かと忙しく、正直暇などありません。おそらく今年も無いとは思いますが、少しでも時間を作り、出来る範囲でやっていこうと思います。



河内麻里さん
(沢)

1987年(昭和62年)生まれ

今年は関川村で年女を迎える最後の年になります。一月に結婚することが決まり、大好きな関川村を離れることになりました。嬉しい反面、少し寂しいです。(泣)

今年は何かと忙しい年になりそうですが、慣れない料理や家事、仕事も気を抜かず頑張りたいです。

そして、残り少ない家族との時間を大切に、いつも支えてくれた友人や家族に感謝の気持ちを忘れずに過ごして行こうと思います。

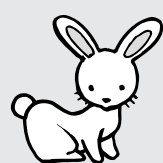


内山聖也さん
(大島)

1999年(平成11年)生まれ

今年は僕にとって、小学校生活最後の年になるので、全校をまとめていきたいです。特にスポ少はがんばりたいです。野球部に入っていますが、今年の四月ごろから県大会につながる大きな大会があります。キャプテンとしてチームをまとめて、チームワークを良くし、全員野球で郡市、下越と勝ち進み、必ず県大会に出場したいです。

小学校生活最後の年、いつもより喜べる年に行きたいです。



卯年はわが年



「卯年」生まれの方6人に、今年の抱負をお聞きしました。



伊藤セキさん
(下関)

1939年(昭和14年)生まれ

月並みではございますが、月日の経つのは本当に早いもので、今年で六度目のウサギ年を迎えることになりました。

思えば、ついこの間までヨチヨチ歩きをしながら保育園に通っていた孫も、今年は年長組を迎えることになり、この小さなモミジのような手も確実に大きくなっていくんだな、と実感させられます。今後の成長を楽しみにしながら、残りの人生を精一杯、生きていこうと思っている今日この頃でございます。



明田川健一さん
(上関)

1951年(昭和26年)生まれ

五回目の卯年を迎えることになりました。ここ数年、仕事の都合上、時間に追われる生活を送っている中で、月日の過ぎ去るのが早く感じられます。

気持ちは若い気でしたが、身体は正直で、年相応に薬の世話になるようになりました。これからは仕事もセーブし無理をせず、孫の成長を楽しみながら、家族と笑顔で過ごしていきたいと思います。



立野 薫さん
(上野)

1963年(昭和38年)生まれ

四回目の卯年を迎えます。日々の課題に無我夢中で取り組んで、気が付くと人生の折り返し地点は通り過ぎました。少なくとも次の年女までは、仕事に子育てに、そして趣味にと全速力で励んでいけたらと思います。

しかしながら、そろそろ体の方はガタがきて、頭の方も許容範囲を超えたのか、新しいことを収納できなくなりました。各所に支障が起きないよう、時折は鈍行レベルでも、進んでいきたいと思います。

民生・児童委員が改選されました

12月1日付けで民生・児童委員の改選が行われ、22人の皆さんが厚生労働大臣から委嘱されました。新任委員は8人、再任委員は14人です。

民生・児童委員は、地域福祉の向上のために厚生労働大臣から委嘱された「民間の奉仕者」です。生活に関することや子どものことなどでお悩みの方は、お気軽にご相談ください。秘密は固く守られます。



▲民生・児童委員の皆さん

長年の地域福祉への貢献に感謝

民生児童委員の改選で次の8名の方が退任されました。長年にわたり地域福祉の推進役としてご活躍されました。大変ありがとうございました。*順不同・敬称略

羽田ミツイ (金丸)	高橋チイ (大石)
須貝孝子 (湯沢)	渡邊セエ (上関)
加藤秀一 (内須川)	須貝イミ (高田)
中束征美 (蕨野)	中束美幸 (中束)

担 当 地 区	氏 名
下関(上地区)	鈴木 万壽夫
下関(中地区)	渡 邊 道子
下関(下地区)	佐藤 袈裟之
上関本村	近 祐治
大内淵・荒川台・下川口・六本杉・雲母	伊 藤 マリ
四ヶ字全域	横山 富男
山本・幾地・歙江沢・上土沢・下土沢	田村 孝雄
大島・橋場	近 キヨ子
上川口・蔵田島・久保・鮎谷	川 又 忠一
安角・大石・金保	高橋 かず子
沼・片貝・聞出	八幡 ケイ
金丸・八ッ口	新野 憲一
高瀬	五十嵐 岳雪
沢・湯沢	河内 正
小見・小見前新田・上野山・滝原・松平・松ヶ丘	青塚 貞夫
高田・桂・平内新	須貝 信夫
上野新・深沢・上野原・若山	大島 ミイ子
小和田・上新保・蕨野・上野	渡 邊 隆治
中束・田麦千刈	須貝 朝子
南中・宮前・蛇喰・朴坂	佐藤 啓助
主任児童委員(村全域)	横山 浩
	傳 則子

*任期はいずれも平成25年11月30日まで。敬称略。

議会の動き

臨時議会が十一月二十五日に、十二月定例村議会が、十二月十五日から二十二日までの八日間の会期で開かれました。ここでは、その主なものを紹介します。

11/25 臨時会

給与の改正

- 村議会議員の議員報酬
- 特別職の職員の給与
- 一般職員の給与
- 技能労務職員の給与
- ※右の四件は、人事院勧告に準じて、期末・勤勉手当を減額改正するものです。また、四十歳台以上の一般・技能労務職員の給与の減額を行うものです。

契約の締結

- ゆゑむ改修建築工事請負契約の締結
- ▽契約金額 六千七百二十万円
- ▽契約業者 (株)渡辺組

12月定例村議会

補正予算

■一般会計(第七号)

※歳入歳出それぞれ一千万円を減額し、総額四十八億三千三百九十万円とする。

■国民健康保険事業特別会計

(第三号)

※歳入歳出それぞれ二千万円を追加し、総額八億六千四百十万円とする。

■介護保険事業特別会計

(第二号)

※歳入歳出それぞれ一億二千万円を追加し、総額九億三千万円とする。

■公共下水道事業特別会計

(第一号)

※歳入歳出それぞれ百八十万円を追加し、総額五億六千八十万円とする。

■水道事業会計(第一号)

※資本的収入を四千八百六十万円減額。資本的支出を四千三百九十四万二千円減額しました。

事業

- 村営土地改良事業の施行
- ※高田地区頭首工について、村営で改修を行うものです。

もう設置済みですか？ 『住宅用火災警報器』



平成23年6月1日から
すべての住宅に設置が義務付けられます

村内の火災警報器設置率はわずか18%

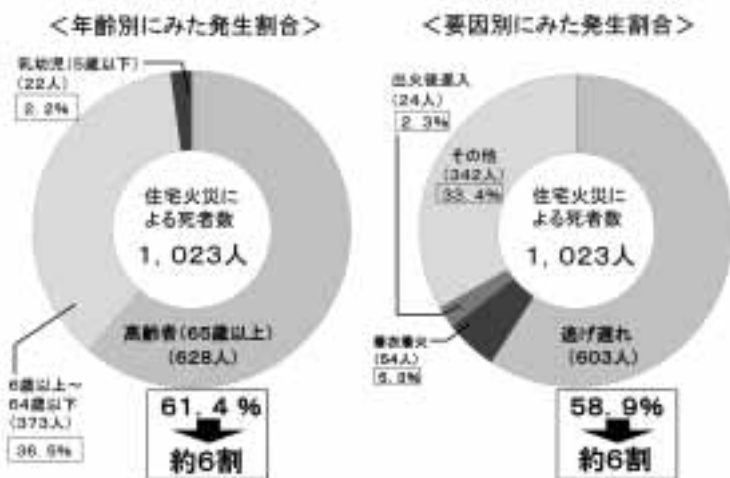
平成22年10月末現在、村内における火災警報器設置率は、わずか18%にすぎませんでした。

平成22年6月末現在の県内設置率42.9%と比較しても大変少ない設置状況であることが分かります。

近年の住宅火災による犠牲者の発生状況について、逃げ遅れが最も多く、全体の半数以上を占めています。また、起きている時間より、就寝時間に犠牲となる方が多くなっています。

「火災警報器は、あってもなくても何も変わらない」と思っている方、それは大間違い。消防庁によると、死者数や焼損床面積などの被害は火災警報器を設置していない場合に比べ、被害状況が概ね半減していると報告されています。

住宅火災による死者数(放火自殺者等を除く)の構成
【平成21年中】



(資料) 総務省 消防庁

皆さんは大切な家族と自分を

火災から守ることが出来ますか？

もし就寝中に火災に巻き込まれたら・・・。
普段、気を付けているつもりでも、漏電や寝たばこなどが原因で、火災が発生すること考えられます。被害を最小限に抑えるために、また、命を守るためにできることは一体何でしょうか？

今月は「住宅用火災警報器」について特集します。

消防法の改正により、平成二十三年六月一日から、すべての住宅やアパート等において火災警報器の設置が義務付けられますので、それまでに設置することが必要です。まだ火災警報器を設置していない方は「大切な家族と自分の身を守るため」に一日でも早い設置をお願いします。

住宅用火災警報器を 設置して安心感があります

蛇喰集落の近徹也さんのお宅では、住宅の新築に伴い、住宅用火災警報器を設置しました。六人家族の近さんは、各々の寝室と、階段（二階）に計6個の単独型火災警報器を設置。初めて住宅用火災警報器を設置して感じた点など話を聞きました。

Q 火災警報器を設置して良かった点は？

A 設置したことにより、安心感があります。漏電など怖いですが、警報器が教えてくれるので安心できます。

Q どういうところが安心できますか？

A 天ぷらなど作っているときに台所を離れたりする場合もありますが、その場を離れたとき、万一、



火が出ても警報器が教えてくれるので安心できます。

Q 村内の住宅用火災警報器設置率が低いということについて？

A 自分は村消防団の一員ですが、消防団や区長などが火災警報器の設置をもっとお願いしていけば良いと思います。

設置して良かった住宅用火災警報器 奏功事例を紹介します



【事例1】

布団の上で寝たばこをしてしまい、住宅用火災警報器の警報音で目が覚めると、布団から煙が出ていて、室内が煙で充満。片手鍋に水を入れて消火し、ぼやで済んだ。

【事例2】

一人暮らしの高齢者が、ガスコンロにフライパンを掛けたまま火を消したと思いこみ外出した。通りかかった近所の人が、台所と居間に設置してあった住宅用火災警報器の音に気付いたが、玄関が施錠されていたため、玄関のガラスを割って室内に入り、ガスコンロの火を止めた。

【事例3】

1階寝室のストーブが原因で発生した火災の煙を、住宅用火災警報器が感知して作動。夕食時、1階台所で家族が気づき、バケツに水を汲んで消火した。



【事例4】

妻が食事の準備中、ガスコンロに鍋をかけたままその場を離れ、隣の居間で夫と話をしていた。15分位してから、居間の天井に設置してある住宅用火災警報器が鳴りだした。妻が台所へ行くと鍋から煙が上がっていた。すぐにガスを止め、元栓を閉めたことで煙はおさまった。

県内における建物火災の発生状況(平成21年)

- 建物火災のうち、54%が住宅火災
- 建物火災の出火原因の上位は、コンロ・ストーブ・たばこ
- 火災による死者の52%が65歳以上の高齢者
- 死者の発生した経過で62%が逃げ遅れ
(放火自殺を除く)



「住宅用火災警報器設置支援事業」を実施します

村では、要援護世帯に対し住宅用火災警報器の支給及び取付けについて支援事業を実施します。

①対象となる方

平成22年9月30日現在、村に住所があり、平成22年度の住民税が非課税世帯で、次のいずれかに該当する方（在宅する場合に限ります）

- ・75歳以上の方のみで構成されている世帯
- ・重度障がい者のいる世帯
(身体障害者手帳1・2級、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳Aを所持している方がいる世帯)
- ・特別障害者手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当のいずれかを受給している方がいる世帯等

②支援の内容

1世帯につき、1個の住宅用火災警報器と取り付けを現物支給します。

③その他

平成23年1月末までに、対象となる方へ申請等についてご案内します。

問い合わせ先
役場総務課 総務班
TEL 64-1476

悪質な訪問販売等に注意してください

県内でも、住宅用火災警報器の悪質訪問販売等の事例が報告されています。
悪質な訪問販売等には、注意してください。

悪質訪問販売のよくある手口

- 「もう義務化されています」と嘘をついてあおる
- 「消防署（または市町村役所）から来ました」と嘘をついてきます
- 強引に部屋に押し入って、点検のふりをして売りつける等

県内で発生した悪質訪問販売等の事例

●「消防団からの委託を受け、住宅用火災警報器の訪問販売を行っている」と言って売り込みに来た。訪問宅が消防団員宅であり「消防団では、そのような委託はしていない」と言うと「そうですか」と立ち去った。

●NTTの別会社を名乗る者が、電話で「法が変わり、住宅の階段及び寝室に住宅用火災警報器が必要」と説明の後に「①住宅を見せてくれ②後日、取り付けに伺う③6個必要で8万円かかる」等と売り込んだが、いずれも拒否した。

住宅用火災警報器は、ホームセンター等で容易に購入できます。消防署では販売していません。

もし、不適正な訪問販売で購入、契約してしまったら…

住宅用火災警報器の訪問販売は「特定商取引に関する法律」に基づくクーリングオフ制度の対象で、契約後、一定の期間は契約の解除が認められています。
(住宅用火災警報器の場合、8日間)

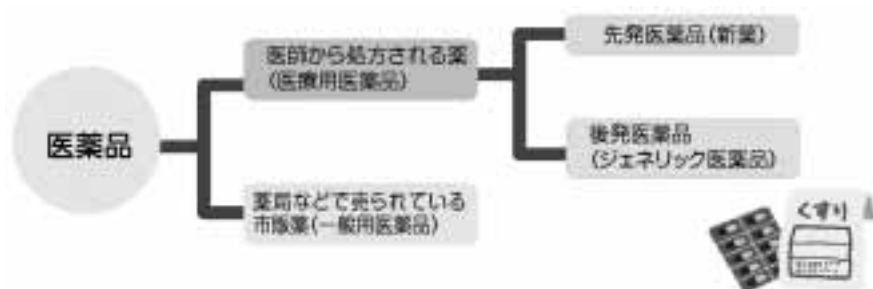
「後期高齢者医療制度」のお知らせ

Vol.7 後発医薬品を利用しましょう

こうはつ い やくひん

◆「後発医薬品」とは…

「後発医薬品」とは、先発医薬品（最初に作られた薬）の特許期間の終了後に、先発医薬品と同じ成分を使って製造されるもので、効き目や安全性は確認されています。後発医薬品は、先発医薬品に比べて低価格で、薬代の負担を減らすとともに、医療費節約で医療保険制度の安定にもつながります。



◆後発医薬品を利用するには…

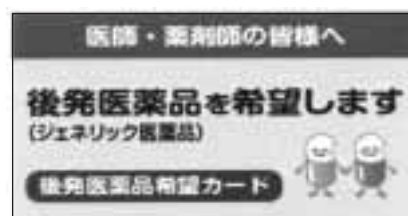
処方箋にある「後発医薬品への変更不可」の欄に、医師からのサインがなければ後発医薬品への変更が可能なので、薬剤師に相談してみましょう。

また、病院内で薬をもらう院内薬局の場合は、医師に後発医薬品への変更が可能か相談してみましょう。

◆「後発医薬品希望カード」を活用しましょう

右の「後発医薬品希望カード」を医師や薬剤師に見せれば、後発医薬品に変更の意思があることが簡単に伝わります。

右のカードは、役場受付窓口にも用意しています。



◆後発医薬品を利用した場合どのくらい安くなるの？

後発医薬品が安価とはいえ、同じ有効成分の後発医薬品を複数の製薬会社が製造していますので、その製造会社ごとに値段も違います。

右の図は、ある先発医薬品と2社の後発医薬品を比較した結果です。一つの薬を後発医薬品に変えるだけでこれだけの差が出るので、数種の薬を併用しているほど、薬代の負担が減らせるはずです。

医療費抑制のためにも、後発医薬品の利用にご協力をお願いします。

先発医薬品と後発医薬品の薬代の比較(例)

先発医薬品 A (5mg)
28日分 (1日2錠) 1,092円
1年間では 13,104円



これだけの差があります

後発医薬品 B (5mg)
28日分 (1日2錠) 588円
1年間では 7,056円

後発医薬品 C (5mg)
28日分 (1日2錠) 504円
1年間では 6,048円

(社)日本損害保険協会から 積載車が寄贈されました

十二月二日、(社)日本損害保険協会から消防積載車一台が寄贈され、受納式が行われました。受納式には、同協会新潟県支部の曾我茂一会長をはじめ、平田大六村長や菅原修消防団長などが出席。曾我会長は「災害が発生した場合など、村民の生命と財産を守るために役立ててほしい」と挨拶しました。贈呈された積載車は、このあと第一分団第一部に引き渡されました。

同協会では、保険事業以外にも様々な防災活動を行っています。消防自動車の寄贈事業も防災活動の一環として行っているもので、一九五二年度から全国の市町村や離島などに、これまで二千七百十九台を寄贈しています。



▶耐火服に身を包み、放水を体験する児童

関川小では児童が放水体験

受納式終了後、関川小学校では消防団活動を子どもたちに知ってもらおうと、全校児童を前に、積載車のお披露目と第一分団によるポンプ操作が披露され、子どもたちから拍手や歓声が沸き起こりました。その後、各クラスの代表児童が放水を体験。消防団員の指導のもと、若干緊張した表情で筒先を握っていた子どもたちでしたが、初めての放水体験を喜んでいました。



▶役場で行われた受納式のようす

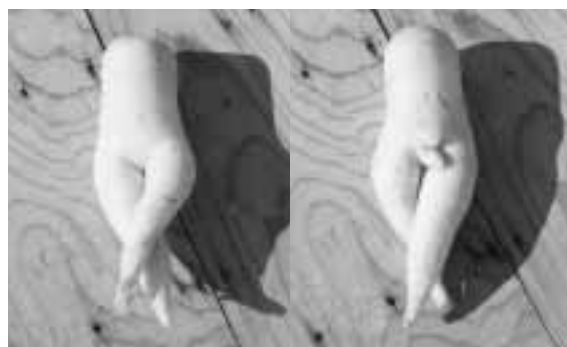
村の一助になれば… CDに込めた村への想い

このほど、関川村の魅力がたつぷり詰まったCD「いで湯のせきかわ歌めぐり」が完成しました。これは、坂上進さん(上関)が中心となって企画や制作を進めてきたもので、製作に関しては、ほとんどが村民による手作りとなっています。

CDには、平田大六村長からのメッセージのほか、村の観光名所などが舞台となっている全五曲(カラオケ付き)が収録されています。

CDの完成にあたり、坂上さんは「少しでも村の一助になればと思い、自分に出来ることを何か形にしたかった。CDをたくさんの方に聞いてもらい、村の魅力を知ってほしいし、ぜひ村へ来てほしい」と話していました。

CDは一枚七百元。渡邊邸や道の駅関川、小泉屋で取り扱っています。



何とも不思議なこの大根 …対照的です

「これは珍しいよ」。

こう話すのは、下関集落の横山英明さん。11月中旬、いつものようにあおくび大根の収穫作業を行っていました。

家に帰り、土を洗い流してはじめてその形に気が付いたそうです。

片側は女性のような、反対側は男性のように見える何とも不思議な大根。1本の大根で、このように対照的な形を表すのは大変珍しいそうです。



▶平田村長が作成したCDジャケットのイラスト

気持ちを含めて作った手毬 ～交通事故防止運動に役～



小澤ツヨさん（九十六歳・

松ヶ丘）が、手毬作りを初めて、約二十年が経ちます。大蔵神社裏にあった当時の下関工芸センターで行われた講習会に参加したことがきっかけで、それ以来、手毬を作り続けているツヨさん。大きな手毬は靱殻で、小さな手毬はティッシュペーパーを利用して球の形に整え、そこから針と糸を使って仕上げていきます。

作った手毬を近所の方や子どもたちにプレゼントするのが好きで、昨年の秋、巡回に来ていた上



▶「飲酒事故防止」と書かれた裏面には「酒飲んで運転すつとあぶねつけずってすんなよ」というツヨさんのメッセージが付いています

ツヨさんは「交通安全に役立ててもらえるなんて本当に嬉しい。少しでも事故が減れば良い」と願っていました。

野新駐在所の市川所長にも四十個プレゼント。ツヨさんの気持ちがかもった四十個の手毬を、交通事故防止に役立てようと「飲酒事故防止」のメッセージが加えられ、十二月十六日、交通安全協会関川支部女性部の皆さんが村内飲食店などを巡回し、手毬をそえて「飲酒運転根絶」を呼びかけました。



この冬はわかぶな高原スキー場へ

▽村内居住の方はいつでもリフト券が村民価格！

村内居住の方は、リフト1日券が2,500円になる「関川村民価格」を設定しています。
（割引前：一般女性3,000円・一般男性3,800円）

▽駐車場が毎日無料！

レストランのみのご利用も可能です。

▽スキー子どもの日は小学生のリフト券が無料！

毎月第3日曜日と3月の毎日曜日は「スキー子どもの日」。また、スキー・スノーボード感謝の日も小学生のリフト券が無料です。

▽わく湧くウインターカーニバル開催

美味しい屋台村、雪遊びや楽しいゲームで冬を楽しみましょう。

▽レンタルスキーは楽に操作ができる最新モデルを大量導入

お子様の安全のため、ジュニアセット利用の方にヘルメットの無料レンタルもご用意いたしました。

問い合わせ先 わかぶな高原スキー場

TEL 64-0330

<http://www.wakabuna.com/>



◀ 昨年のわく湧くウインターカーニバルのようす

今シーズンもイベントが目白押し！

1月・2月の 毎週日曜日	FM Kent Sunny Side Station (ゲレンデにおいて、毎週ラジオ生放送！)
1/23(日) 2/27(日)	下越エリアスキー・スノーボード感謝の日
1/23(日) 2/20(日)	「わく湧くウインターカーニバル」 (村内居住者リフト無料！)
1/29(土)	第21回 ICcup・NSTわかぶな高原ジャイアントスラローム大会
1/30(日) 2/19(土) 2/20(日) 2/26(土) 2/27(日)	スキー発祥100周年特別企画 「ゲレンデデビューの日」 (スキー初体験のキッズを対象にレルヒさん無料スクール開催。各回限定10名をWEB先着予約受付中)
詳しくはスキー場ホームページなどをご覧ください。	



健康せきかわ21

いきいきライフ

食事のポイント

★塩分を控えましょう！

塩分には、血液量を余分に増やしたり、血管の壁を厚くさせてしまう作用があります。そのため、塩分の多い食事は高血圧の引き金となります。塩分の摂取量は1日10g未満が目標です。減塩に取り組みましょう！

＜塩分を控えるコツ＞

- 醤油は、全体にかけるのではなく、少量ずつ付けて食べる。
- 漬物は1食につき1～2切れ程度におさえ、毎食は食べないようにする。
- 味噌汁は1日1杯程度にし、具たくさんにして汁の量を減らす。
- 加工食品（たらこ、かまぼこ、ハム、インスタント食品など）は控えめにする。
- そばやうどん、ラーメンの汁は残す。
- だし汁、酢、香辛料などを活用して、風味調味料や塩、醤油の味付けを控えめにする。

寒い季節、 血圧のコントロールが重要です!!

風が冷たく本格的に冷え込む季節となってきましたが、皆さんはこの季節、自分の血圧に気を配っていますか？寒い季節には血圧がグンと上がりやすいので、普段血圧が高めの方は特に注意が必要です。

また、寒い季節だけに限らず、普段から血圧が高い状態を放っておくと、血管に大きな負担がかかりボロボロになってしまいます。そうすると、結果的に脳の血管が破れて脳出血を起こしたり、血管が詰まって血液の流れが悪くなり狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を起こしてしまう危険性があります。これらの生活習慣病を防ぐには、血圧のコントロールが大切です！

そこで、今回は、血圧をコントロールするポイントについてご紹介します。

生活のポイント

★寒暖の差による血圧の上昇に気をつけましょう！

暖かい所から急に寒い所に行くと、寒さから身を守るために血管が収縮して、血圧がグンと上がります。急激な血圧の上昇は、脳や心臓の血管に大きな負担をかけ、脳卒中や心筋梗塞の引き金となります。

また反対に、急激な熱さ（熱いお風呂など）も血圧の上昇を招くので危険です。



＜寒暖の差を少なくするコツ＞

- 入浴前に、脱衣所と浴室を暖めておく。（例えば…脱衣所は、暖房または小さいストーブをつけておく。浴室は、浴槽のフタを開け、温かいシャワーを床面にかけておく。など）
- お風呂の温度は38～40℃くらいに設定し、熱くしすぎないようにする。
- 廊下やトイレに行くときは、上着を着用するなどして、暖かい格好をする。
（夜間は、枕元に上着を一枚用意しておくで安心です。）
- 外出時には、コート、マフラーや帽子、手袋、マスクなどの防寒具を身につける。



NTTドコモの 携帯電話基地局が 開局しました

光ケーブル網の設備・運用の開始に伴い、新たに3つの携帯電話基地局が開局しました。

これは、平成21年度に村が国の補助を受けて整備したものです。

- ◆開局日
平成22年12月27日
- ◆開局した地域
田麦千刈集落
沼（本村）集落
- ◆提供サービス
NTTドコモ（FOMA）

問い合わせ先
総務課企画財政班
TEL 64-1476

参加者の皆さんは講師の説明に耳を傾け、試行錯誤しながらも初めてのケーキ作りを楽しみました。

また、講師を務めた教育課の職員は「今後も、この教室を続けていきたい。そして、これをきっかけに関川スイーツ部を立ち上げたい」と意気込みを語っていました。

十二月十八日、村民会館を会場に、村教育課の主催で「オトナの手作りスイーツ初心者教室」が開催されました。

オトナの手作りスイーツ 初心者教室が開催されました



健康講座

74

メタボリックシンドロームとは

県立坂町病院 鈴木 薫

皆さんはメタボリックシンドロームという言葉をご存知ですか？新聞等で取り上げられることも多く、健康診断でもお腹の周りの長さ（腹囲）を計られた方も多いと思います。しかし、メタボリックシンドロームの詳しい内容や何故悪いかなどをご存知の方は少ないのではと思われま

す。メタボリックシンドロームは、内臓に溜まった脂肪（腹筋の中の脂肪：内臓脂肪）が色々な臓器に悪さをする病気です。内臓脂肪が一定量以上溜まると脂肪細胞も肥満となり、体に悪さをする物質を出すようになります。一般的に腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上になると内臓脂肪量が限界を超えて溜まっている場合が多いといわれています。腹囲は内臓脂肪と皮下脂肪（腹筋の上にあるつまめる脂肪）からなっています。皮

下脂肪が多ければ内臓脂肪が溜まっていなくても腹囲は大きくなります。皮下脂肪が少ないと腹囲は正常でも内臓脂肪が溜まっている場合もあります。女性は男性よりも皮下脂肪がつきやすいので腹囲の基準が大きくなっています。人種により皮下脂肪のつきやすさが異なるため、国により腹囲の基準が異なります。ですから腹囲の基準のみを問題にすることに意味がないことをお分かり頂けると幸いです。

一般的に高血圧、高脂血症、糖尿病等は別々の病気であり、各々の病気を治療しなければなりません。これらの病気が重なると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中に普通の人の何倍もかかりやすくなり、また重症になりやすいといわれています。一方、メタボリックシンドロームでは内臓脂肪が溜まることにより、高血圧や糖尿病、脂肪肝、動脈硬化が起こるため、内臓脂肪を減らせば全て良くなる可能性があり、将来、心筋梗塞や脳卒中中等になる危険を減らせる可能性があります。そのため、最近、健康診断等でメタボリックシンドロームの指導が厳しくなっている訳です。

内臓脂肪を減らすにはどうしたら良いでしょうか？腹八分目と毎日の散歩が一番です。散歩は1時間すれば最も良いですが、忙しかったり、脚が痛くて長く歩けない人などは十分前後でも結構ですからこまめに歩いてください。歩くことにより筋肉がつき、脂肪が燃えやすい体質に変わります。歩くことにより動脈硬化や将来の寝たきり生活の予防になります。足腰の筋肉がづくことにより腰や膝の負担が減り、腰や膝の痛みが軽くなることもあります。

正月のご馳走を控えめにし、暖かい時間帯を選んで散歩をしましょう。自分の健康は自分で守るものです。

＊このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
☎六二一三一



サンタクロースからの贈り物

Pee ka boo クリスマスパティー
(ピーカーブー)

十二月十九日、ピーカーブー主催の「クリスマススパティー」が村民会館大ホールを会場に行われ、当日は、村内外からこの日を楽しみに待っていた約百人もの親子が参加

しました。ピーカーブーによるショータイムでは、影絵や人形劇が披露され、子どもたちは笑顔でいっぱいに。中には、音楽のリズムに合わせて、楽しそう



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

に体を動かす子どもたちもいました。ショータイムが終わると、ステージからサンタクロースが登場。子どもたち一人ひとりにプレゼントが手渡され、子どもたちは目を輝かせて大喜びしていました。また、この日はブルーニアート世界選手権準優勝のえんじえるさんがスペシャルゲストとして登場。風船を自由自在に操る姿に、会場からは拍手や「すごい」といった歓声が沸き起こりました。子どもたちにとって、今回のパーティーは、夢がいつぱい詰まった最高のクリスマスプレゼントになりました。



図書室の窓から

村民会館図書室

明けましておめでとうございます。今年も村民の皆さんと、本を結ぶ懸け橋となるべく努力してまいりますので、村民会館図書室をよろしくお願いいたします。皆さんのご利用をお待ちしております。

この本よんで!!

「おぼけのドラゴンたいじ」
ジャック・デユケノワ さく Eデ



おぼけのパコームが住んでいるお城で水漏れが発生。冷たい水で地下室のドラゴンが目覚めます。さあ、パコームはどうやってドラゴンを退治し、水漏れを直すでしょうか?

今月の1冊

「神様のカルテ2」
夏川 草介 913ナ



一止は信州の「24時間、365日対応」の本庄病院で働く内科医である。そんな彼に母校・信濃大学の医局から誘いがかかる。一止が選択したのは、本庄病院での続投だった。



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 ……22(土)
大島～大石～片貝方面 ……16(日)・29(土)

15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!

参加してくれた子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。



渡
邊

慶
さん
(上関)

村上市消防本部で消防士として勤務している渡邊慶さんに話を聞きました。

一消防士として普段から心がけていることは？
消防の仕事は体力が必要なので、非番日などを利用して体力づくりをしています。また、体調を整え常に良い状態で業務につけるよう心がけています。

一村上桜ヶ丘高校陸上部出身の渡邊さん。12月に行われた全国高校駅伝大会に初出場した後輩たちへ一言お願いします。

京都へ応援に行かせてもらいましたが、後輩が走る姿はとても輝いて見えました。また、今まで陸上部が目標にしていたものを見事実現し、県を代表する高校にしてくれたことを誇りに思います。これからも目標に向かって一生懸命頑張ってください。

一大切にしているものは何ですか？

家族、仲間、恋人はもちろん、何といてもこの「関川村」です。生まれ育ったこの村の伝統や自然は他の地域にはない素晴らしいものがあると思いますので、これからも「関川村」を大切にしていきたいです。

一今年はどうな年にしたいですか？

「向上心」と「目標」を意識し、地域、住民の皆さまの安心と安全を守れるように頑張っていきたいと思っています。そして、村の行事などにも積極的に参加し、様々な方たちと交流し、自分にとって実りある1年にしたいと思います。



地元の食材を使った料理を通して交流を深めようと「山北・関川ごつつお交流会」が十二月九日、村民会館で行われました。
交流会は初めての試みで、村上市山北地区のごつつお物語協議会のメンバーや村生活改善研究会のメンバーなど約三十人が参加。
四班に分かれて行われた「ごつつお作り」は、地元の食材をふんだんに使った地域色豊

地元の料理を通して深まる交流 山北・関川ごつつお交流会

かなお互いの料理について、いろいろな情報を交換しながら行われました。

山北ごつつお物語協議会メンバーの皆さんは、地元で獲れた鮭を使った「どんぐら汁」と、鮭や野菜がたっぷり入った栄養満点の「ちゃんちゃん焼き」を、村生活改善研究会の皆さんは、春に緑の少年団が駒打ちしたなめこを使った「なめこ汁」と地元の野菜を使った「大根とにんじんのくるみお和え」をそれぞれ振る舞いました。交流会には平田大六村長も招かれ、お互いの地元料理を食しながら交流を深めました。

大会結果

*敬称略

第22回

関川村柔道選手権大会

■期日 12月5日

■会場 関川中学校柔剣道場

■成績

一小学生低学年の部

▽第1位 野沢 輝星

▽第2位 小池 優佳 (3年・勝蔵)

▽第3位 近 健太 (1年・下関)

▽第3位 近 健太 (1年・辰田新)

一小学生高学年の部

▽第1位 小池 陽菜

▽第2位 高橋 孟 (6年・下関)

▽第3位 山口 佳郎 (6年・下関)

▽第1位 高橋 慎 (3年・大石)

▽第2位 加藤 聡 (3年・鮎谷)

▽第3位 佐藤 朋典 (3年・安角)

一中学生男子の部

▽第1位 高橋 慎 (3年・大石)

▽第2位 加藤 聡 (3年・鮎谷)

▽第3位 佐藤 朋典 (3年・安角)

一中学生女子の部

▽第1位 長谷川夏帆 (2年・下関)

▽第2位 近 千穂 (2年・上関)

▽第3位 須貝梨菜子 (3年・高田)





佐 藤 桃
(関川小1年・下関)

奨励賞14点



高 橋 まき
(関川小1年・下関)

優秀賞1点



池 田 聖 鈴
(関川小2年・下関)



高 橋 想 楽
(関川小2年・上土沢)



大 島 寿 仁
(関川小2年・上野新)

第41回 県ジュニア美術展覧会 入選作品

優秀賞に高橋まきさん（下関）の作品が選ばれました。
また14作品が奨励賞に選ばれました。＊敬称略

- ◆主 催 新潟日报社、県教育委員会など
- ◆応募数 県内の保育・幼稚園、小・中学校などから絵画と版画 計38,345点
- ◆入選数 2,060点（特賞30点、優秀賞190点、奨励賞1,840点）



高 橋 郁
(関川小4年・下関)



五十嵐 陽 音
(関川小3年・田麦千刈)



手 塚 宇 汰
(関川小3年・上野新)



鈴 木 み の り
(関川小5年・下関)



阿 部 紗 穂
(関川小5年・大島)

先生から 先生に



松井 恭子先生

(関川小学校 特別支援学級担任)

随想 リレー

82

私は子どもの頃からスタジオジブリの映画の大ファンです。小3の頃の密かな自慢は『飛行石（天空の城ラピュタ）に登場』を復活させる呪文を全部言えること』でした。また、大学の頃に同じくジブリ好きの先輩と出会い「風の谷のナウシカ（原作）」の解釈についてアツク語り合ったのも良い思い出です。

必然的に息子もジブリ好きになりました。保育園で、3歳の誕生会の時に「大きくなったらナウシカになりたいです」と同じ年の子からやや斜め方向の発表をするほど「風の〜」がお気に入りです。4歳になった今では「カリオストロの城（宮崎駿監督作品）」を気に入り、私を相手にルパンとクラリス姫ごっこをしてく満悦です。姫扱いしてくれるのは息子くらいなので、私も恥ずかしさをこらえて熱演しています。

当然子どもの頃と、大人になった今では作品の楽しみ方が違うわけですが、私は「明るく楽しい」表側の裏にある、「真に伝えたいメッセージとは何か」を考えながら見るのが好きです。生と死について、善と悪についてなど、大人になるまで気付かなかったテーマに気付いたとき、ますます好きになったのです。

そして、これは学校も同じだな、と子どもたちを楽しく活動・学習させる裏側には、必ず、身につけてほしい力を定め、その力をどうつけさせれば一番効果的か、という検討があります。子どもが成長してから振り返ったときに「そうだったのか」と気付くような。

ジブリ映画のように子どもを引きつける授業を数多く組み立てることができるよう、勉強勉強の毎日です。

2月1日号は、関川中学校の遠藤節子先生にバトンタッチ！



高橋 なつみ
(関川小5年・上土沢)



渡辺 裕貴
(関川小6年・下関)



渡邊 健斗
(関川小6年・上関)



山口 辰幸
(関川中2年・辰田新)



渡辺 寧々
(関川中3年・上関)



如意山松岳寺第二十二世高橋文明さんは大正十五年十二月九日山形県鶴岡市、蓮台院の住職地主慈明の三男として生まれた。昭和二十年早稲田大学商科に入学したが一年修了で退学し、

近・現代 関川郷の人びと

執筆：佐藤貞治（「せきかわ歴史とみちの館」館長）

高橋 文明

（湯沢在住）

昭和二十一年松岳寺二十一世和尚高橋祖舟の養子となる。昭和二十四年三月駒沢大学専門部仏教科を卒業。以後祖舟のもとで修業を積み、昭和三十七年十一月から松岳寺住職に就いた。

昭和四十二年八月二十八日の大水害で寺は壊滅的被害を被ったが住職を始め檀家や地域の人々の努力により立派に復興を果した。そして関川村は湯沢観音公園内に八・二八水害殉難者三十四人の名を刻んで慰霊碑を建立。毎年慰霊祭を行っている。

信心するのは人だけではなかった。寺に七年間も住みつき、住職の頭の上に行儀よくとまり読経の声に合わせて「ピーピー」と唱和する信心スズメのピーコが話題となった。

高橋文明さんは昭和二十五年三月三十一日から三十一年三月まで（関谷中学校教諭、及び昭和三十八年五月から五十七年三月まで（村上中学校教諭、荒川中学校教諭、村上第一中学校教諭）二十四年にわたり新潟県公立学校教員として、また昭和三十一年九月から三十八年四月まで六年余りにわたり山形県公立学校教員及び鶴岡市立公民館事務職員として勤め、合わせて三十一年余りの間教育関係に携わり、多くの功績を挙げた。

高橋文明さんは多彩な社会活

動により培われた豊かな経験と誠実な行動により、昭和六十二年四月総務長官（現総務大臣）から行政相談員の委嘱を受け、以来二十年にわたって行政相談活動に精励した。地域住民からの行政に対する苦情を受けて、関係部局に通知し、その解決を促すとともに、意見や要望を取り次ぐなど地域住民のために尽力した。また平成五年四月から十四年間、新潟行政相談員協議会理事、平成十三年四月から六年間下越地区行政相談委員協議会長を務め、行政相談委員のリーダーとして行政相談制度の発展向上に多大な貢献をした。

そのほか、関川村の社会教育委員（委員長）、公民館運営審議会委員（委員長）、青少年育成村民会議運営委員、文化財調査委員、生涯学習推進協議会長等を歴任し、地域活動に積極的に携わり地域の発展に貢献した。

平成十八年四月十五日長年の行政相談功勞により小泉純一郎内閣総理大臣主催「桜を見る会」に招待され、翌平成十九年四月瑞宝双光章を受章した。

○松岳寺の系図

開祖

二十世

玉翁守瑄和尚・満舟和尚

二十一世 二十二世

祖舟和尚・文明和尚

せきかわ文芸

せきかわ川柳会作品「決める」「模様」

着て脱いで立って座ってやっと決め

渡辺しづい

運動会目覚めて先ずは空模様

渡辺しづい

幼な児はドングリ宝握りしめ

佐藤 ノブ

病みて知る情一言名薬よ

佐藤 ノブ

神様も決めかねている思案顔

平田 千恵

気に入った模様にサイフ待ったかけ

平田 千恵

展示会一目惚れした訪問着

本間 イミ

縁談も返事来る迄悩む日々

本間 イミ

答弁に決め手があって押し切られ

南 セツ

父ちゃんの一言あって決めた縁

南 セツ

せきかわ文芸への投稿をお待ちしています

せきかわ文芸コーナーは、一般・中学生・高校生どなたでも投稿することができます。

広報せきかわは、皆さんからの素晴らしい作品をお待ちしています。

■基本事項

◇俳句・川柳「五・七・五」※俳句には季語が必要です。

◇短歌「五・七・五・七・七」

■問い合わせ・投稿先

◇役場総務課総務班（広報編集室）

☎六四一―一四七六

戸籍の窓

●11月16日～12月15日までの届出●
お誕生おめでとうございます

すぐりちゃん(女) 山 本
大徳 洋之・悦 子さん
い ち こ
伊知子ちゃん(女) 宮 前
渡辺 貴良・ 史 さん
はる と
陽 斗ちゃん(男) 田麦千刈
小川 力也・千 秋さん

すえながくお幸せに

{ 田 村 貴 史 さん 平内新
(佐 藤) 真奈美 さん (村上市)
{ (須 貝) 和 則 さん (村上市)
{ 城 崎 幸 子 さん 深 沢

ごめい福をお祈りいたします

福田 照山 さん 85歳 沢
渡邊 昭子 さん 78歳 上 関
前田 正 さん 52歳 鮎 谷
若林 春子 さん 77歳 下 関
高橋 リイ さん 80歳 蛇 喰
井上 二郎 さん 93歳 上土沢

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

平成22年11月末現在 ()は前月対比

世 帯 数 2,047世帯(－1)
総 人 口 6,665 人(－11)
男 3,174 人(－7)
女 3,491 人(－4)

(転入 7 人 転出 15 人)
(出生 3 人 死亡 6 人)

編集室から

▶明けましておめでとうございます。
2011年の幕開けです。昨年は皆さんにとって、どのような一年だったでしょうか？目標を達成できた人、夢を叶えるために努力を続けてきた人、充実した一年を過ごせた人…様々な2010年を過ごしてきたことと思います。

新たな気持ちで迎えた2011年、新たな目標に向かって、新たな一歩を踏み出しましょう。

村民皆様にとりまして、健康で幸多い年でありますようお祈りいたします。広報せきかわは、今年も皆さんからの情報提供をお待ちしています。(あ)

さざんかはツバキ科の常緑広葉樹です。分布は九州、四国～台湾、中国などに分布しています。ツバキ科の植物は本来熱帯系の植物で、椿、山茶花、茶などは温帯にも適応している珍しい種類で、日本が北限になっています。北限の茶どころとしての村山茶は有名ですね。サザンカの由来は椿の中国名「山茶花」に由来し、(さんさか)⇒(ささんか)⇒(さざんか)となまったものといわれています。さざんかはよく歌にうたわれていて、『さざんかの宿』や『たきび』が有名ですね。

栽培方法 『たきび』の歌詞で、さざんかの咲いた道で焚き火をすると歌われていて、12月～1月頃の花の少ない時期に咲く貴重な花です。椿との区別は難しく、私は簡単に12月～1月に咲くのがさざんか、3～4月に咲くのを椿と分類していますが、椿は花ごと落ちるのに対し、さざんかは1枚ずつ散ることや、葉がギザギザしているなどの違いがあります。さざんかと椿の交雑種もあり、雪国の関川村でも囲いをするとうつさざんかも多いので、地植えて、花の少ない初冬に開花を楽しんでみてはいかがでしょうか。

◆六聖園(富樫幸子・上関)

野 山
草 82

さざんか(山茶花)



わが家の 人気者

けん と
健 智 ちゃん(6歳)
こ はる
心 晴 ちゃん(3歳)

渡邊郁夫さん 歌織さん(沢)



家でも外でも元気いっぱい体を動かして遊びまわるのが大好きな健智と心晴です。ケンカもしますが、車のドアの開閉やシートベルトが上手くできない妹のかわりにやってあげるお兄ちゃんにいつも「ありがとう」と言う妹。このまま仲の良い兄妹で育って欲しいです。