

やまちゃん

広報

No.623

2013年(平成25年)

3.1

1975年(昭和50年)4.1創刊



ここが踏ん張りどころ！
力を尽くした大一番

2月24日 第3回村民ふれあい綱引き大会

『老老介護』に『認認介護』

介護保険の現状と課題

今年100歳を迎える大島
リイさん（上野新）。足
が不自由で押し車を使つて生
活していましたが、ちょうど
一年前からほぼ寝たきりの状
態が続いています。

現在は、息子夫婦（茂さん
83歳、久美子さん77歳）と3
人暮らし。リイさんの介護は
茂さんと久美子さんが協力し
ながら行っています。

リイさんの状態は要介護3。
程度で言うと中度に該当しま
す。ベッドから食卓までは車
いすで移動し、食事は自分で
食べることが出来ます。入浴
も週に一度、村内施設を利用
していますが、特に介護を要
するのがトイレ。負担を掛け
ないようにと、数年前に寝室
のベッド脇にトイレを設置し
ました。しかし、今ではひと
りでベッドから起き上がるこ

とが出来ず、トイレまでの約
2分は茂さんの支えがなけれ
ば用を足すこともできません。

毎晩、夜中に1〜2回はリ
イさんからの呼び出しブザー
が鳴ります。用事はもちろん
トイレ。ブザー音で目を覚ま
し、リイさんの部屋へ向かい
ます。

まわりの『協力』があつて
成立する在宅介護

茂さんも久美子さんも世間
一般でいう『高齢者』。

高齢者が高齢者を介護する、
いわゆる『老老介護』は、村
内では決して珍しくありませ
ん。茂さんと久美子さんには
それぞれ役割分担があります。
それは食事と身の回りの世話。
茂さんは「とてもじゃないけ
ど、両方を兼ねることはでき

ません。こうしてふたりで協
力できているからこそ、介護
できていると思います。また、
近所にも親戚がいてほぼ毎日
手伝いに来てくれるから助か
りますよ」とまわりの協力に
感謝していました。

『介護できる幸せ』

毎朝、茂さんには楽しみに
している日課があります。

それは、リイさんとの会話。
「今日はゆうあいにいく日
か？」と聞くリイさんに「ち
がうよ」「そうだよ」と応え
る茂さん。平凡な会話ですが、
唯一の親子の会話“を楽し
んでいると話す茂さんの笑顔
が印象的でした。

取材の最後、茂さんはこう
話しました。「世の中ってい
うのは、親と自分と自分の子

平成12年度にスタートした「介護保険制度」。昨今、
高齢者が高齢者を介護する、いわゆる「老老介護」、
また軽度の認知症の方が認知症の方を介護する「認認
介護」が大きな課題となっています。
今回は、サービス利用者や介護者、そして、地域で
高齢者を見守る方などへの取材を通じて、村の介護保
険の現状と課題を特集します。

で構成されている。親が出来
ないこと、出来なくなったこ
とは、自分や自分の子がやら
なければいけない。だから、

親を介護することは当たり前
のことだと思ふし、介護でき
ることを幸せだと思います」



大島リイさんの利用している介護サービス

通所介護（ゆうあい）	週1回
訪問介護（ヘルパー）	週2回
訪問看護	月2回
福祉用具貸与（ベッド・手すり・車いす）	
居宅療養管理指導	

高齢者を支える介護保険…しかし課題も山積み 「在宅」「施設」今後の取り組みは？



特別養護老人ホーム
垂水の里

鈴木 克己 園長

緊急性の高い人たちの スムーズに入所につなげられるように

平成10年に開設した特別養護老人ホーム垂水の里。現在、重度の認知症や寝たきりの人など定員の50人が入所しています。

入所待ちとなっている人が200人を超えている状況に鈴木園長は「いつベッドが空くか分からない状況ですが、施設は大切な社会資源なので本当に緊急性の高い人からスムーズに入所につなげられるようにしていかなければ」と現状の課題についてふれました。

一人ひとりの生活を大切に

今後の進むべき方向として「施設に入所しても家族や地域とのつながりを持てること、そして、ここは生活の場なので、一人ひとりの生活を大切にしたい」と個別ケアの取り組みをポイントにあげました。



関川村社会福祉協議会
介護保険事業課長

佐々木 尚子
ケアマネージャー

認知症高齢者が年々増加 早期発見と早期治療が大切

年々、認知症を要因とする介護申請は増加傾向にあります。依頼を受ける段階で、認知症状が進んでいるケースも多く「認知症は早期発見と早期治療が大切。家族は“ボケた”という認識ではなく、病気になったという認識をもってもらいたい」と話す佐々木さん。

また、認知介護の現状については「認知症の高齢者が認知症の家族を介護するので対応方法への理解が乏しかったり、食事や服薬ができていなかったり、さまざまな問題がある」と指摘。地域の支えや見守りの必要性を訴えました。

地域包括ケアシステムの構築

今後の課題として、医療との連携・介護・予防・住まい・地域の見守りといった包括的な体制づくりをあげました。



**地域で支える介護保険
～高齢者見守り訪問事業～**
地域で増え続ける高齢者の一人暮らしや高齢者のみの世帯。そんな高齢者を地域で見守ろうと平成22年冬にスタートした「高齢者見守り訪問事業」では、各地区の民生委員が定期的に高齢者や体の不自由な方を訪問し、健康状態や困りごとがあるかどうかを確認。気になるケースを発見した場合、地域包括支援センターや村社会福祉協議会に連絡する仕組みとなっています。民生委員の渡邊隆治さん（小和田）は、4地区で15件

地域に溶け込む 取り組みを

「特に認知症患者に対して地域の理解があまりない。理解を深めてもらうためにも、なるべく地域に出ていきたい」

こう話すのは、平成19年に開設した小規模多機能型居宅介護「ハーティプラザ」管理者の熊倉司さん。地域の茶の間へ出掛けたり村内の高齢者施設へ出向きカラオケをしたり、人と人の交流を目的とした活動に取り組んでいます。

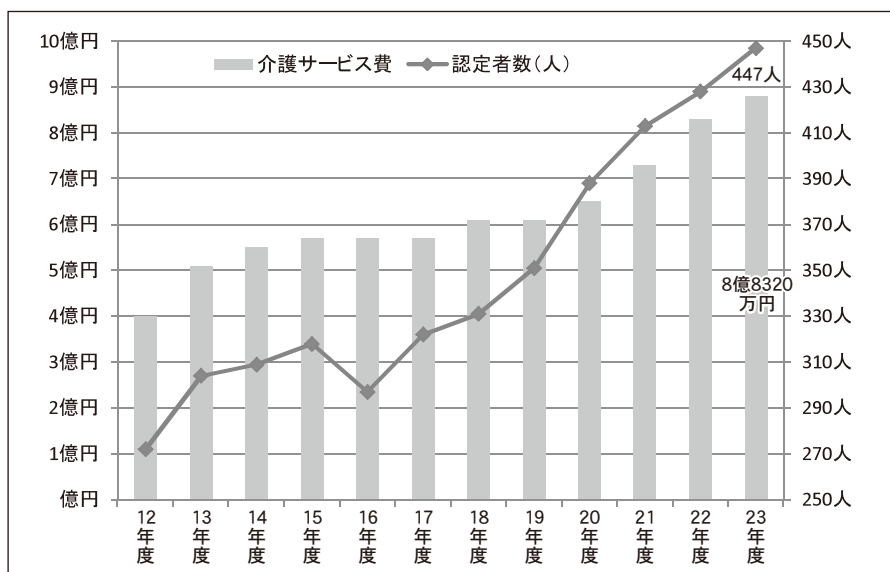
利用者の齋藤トシさん（蛇喰）は「いろいろな利用者に会えるのが楽しみです。歌をうたったり、にぎやかなことが好きなので外に出掛けるのは楽しくて仕方ありません。この場所ができて良かったです。」と笑顔がこぼれていました。

平成23年度の介護サービス費

8億8千万円超

認定者一人あたり197万円

村の認定者数と介護サービス費(村の総額)の推移



関川村の総人口に占める65歳以上の高齢者数の割合は、平成24年3月末現在で34・6%。

そのうち、介護認定を受けた方は、前年度(平成22年度)から19人増の447人。高齢者のうち、約20%が認定されている状況で、年々伸びている高齢化率に比例して増加傾向にあります。その中でも中度者(介護度2・3)の方が最も多く、全体の49%を占めています。

また、介護サービス費は、前年度から約5600万円増の8億8320万円となりました。



平成24年度に介護予防を目的としてスタートした『地域ファンルーム』。参加者から「楽しい!」「体が軽くなった!」「元気に毎日暮らせる!」など嬉しい声が聞かれています。

九ヶ谷地区・七ヶ谷地区・川北地区・女川地区の4か所で「体力アップ」「栄養改善・口腔ケア」「社会参加」を目標に開催中です。



楽しくできる『介護予防』
地域ファンルーム開催中!

介護保険料の納め方は？

保険料の納め方は、年金の受給額によって以下の2通りに分かります。

①特別徴収

老齢（退職）年金、遺族年金、障害年金が、
年額18万円以上の方 ⇒ 年金から天引きになります。

※老齢福祉年金、寡婦年金などは、対象となりません。

◆保険料が年金の支払月（年6回）に天引きになります。

◆年度の途中で特別徴収の対象者として把握されると、おおむね6か月後から保険料が年金から天引きになります。



4月	6月	8月	10月	12月	2月
----	----	----	-----	-----	----



毎年度、6月の村民税確定後に介護保険料の年額を決定します。そのため、4月、6月、8月は暫定の保険料での徴収となります。

前年の所得をもとに確定した年間保険料額から、仮徴収分を差し引いた額を3回で割ります。

②普通徴収

老齢（退職）年金、遺族年金、障害年金が、
年額18万円未満の方 ⇒ 納付書あるいは口座振替で納めていただきます。

◆保険料を納期限までに納付してください。納期限は7月から翌年2月までの年8期となっています。

◆村から通知書と納付書を送付します。

関川村役場・村上信用金庫関川支店・にいがた岩船農協関川支店・第四銀行坂町支店・ゆうちょ銀行で納付できます。

7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
----	----	----	-----	-----	-----	----	----



前年の所得をもとに確定した年間保険料額を納期数（8期）で割ります。

便利で確実な口座振替を！



村収納機関（村上信用金庫関川支店・にいがた岩船農協関川支店・第四銀行坂町支店・ゆうちょ銀行）または関川村役場で手続きが出来ます。
下記のものをお忘れなく！

◆保険料の納付書 ◆通帳 ◆印かん（通帳印）

国民健康保険からのお知らせ

～医療費が増え続けています！医療費を抑えるために健康づくりに努めましょう～

村の一人当たり医療費は、平成14年度から地域差指数が1.00を超えて推移しています。

平成16年度には地域差指数が、高額医療の目安となる1.14を超えました。このような状況から、村では高額医療の原因である糖尿病・高血圧の重症化予防、長期入院者の退院促進を重点項目として医療費の適正化に取り組んでいます。国民健康保険で給付する医療費は、加入者の国民健康保険税によって支えられています。

この大切な医療費の使い方をもう一度考えてみましょう。

＜地域差指数の推移＞

年度	13年度	14年度	15年度	16年度	17年度
指数	0.985	1.045	1.086	1.168	1.167
18年度	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度
1.016	1.076	1.271	1.104	1.121	1.221

※地域差指数とは…年齢構成の差異を除いて各保険者の一人当たり医療費を比較したもの。

全国の平均値が1.00となり、それを超えると全国平均より一人当たり医療費が高いことになります。



歩く！健康教室
 冬場の健康づくりとして毎年「歩く！健康教室」を開催しています。
 今年度は11月7日～3月13日まで全18回実施します。参加者の皆さんからは「冬場の運動不足解消に役立った」「運動により体調がよくなった」などの声がありました。



今年度は残りわずかとなっていますが、来年度も開催する予定です。皆さんの参加をお待ちしています。



健康懇談会

保健師が集落センターなどに訪問し、地区の健康づくりに推進員や食生活改善推進員の方に協力をいただきながら、高血圧や生活習慣病、歯周疾患の予防などについて啓発活動を行っています。

平成23年度は全27回開催し、のべ600人以上の方に参加していただきました。今年度も3月まで健康懇談会を実施しています。健康を考える良い機会ですので、ぜひご参加ください。

問い合わせ先

住民福祉課 住民福祉班

☎ 64-11471



**村では健康づくりのために
 次のような取り組みをしています！**

「後期高齢者医療制度」のお知らせ

Vol.11 高額な外来診療を受ける皆さまへ

高額な外来診療を受けたとき、『被保険者証』や『限度額適用・標準負担額減額認定証（以下「減額認定証」といいます）』を提示すれば、ひと月の医療機関等の窓口での支払いが一定の金額にとどめられます。

住民税非課税世帯の方は、事前に「減額認定証」の交付を受ける必要があります。（住民税非課税世帯以外の方は事前の手続きは必要ありません。医療機関等へ『被保険者証』を提示してください。）

詳しくは住民福祉課住民福祉班にご相談ください。

高額な外来診療を受けたとき（住民税非課税世帯の場合）



○「減額認定証」の交付申請に必要なもの

・保険証 ・印かん

※手続きで窓口に来られる方の身分証明が必要となります。

◎『被保険者証』や『減額認定証』を提示すれば、1つの医療機関でひと月に限度額を超える分を窓口で支払う必要はなくなります。

ワンポイントQ&A

【Q1】 高額な外来診療とはいくらのことですか？

【A1】 1つの医療機関や調剤薬局で、ひと月の窓口負担が

- ・住民税非課税世帯の方は8,000円
 - ・住民税課税世帯で1割負担の方は12,000円
 - ・住民税課税世帯で3割負担の方は44,400円
- を超える診療・お薬代のことです。

1つの医療機関や調剤薬局でのひと月の窓口負担がこの金額までにとどめられます。

【Q2】 住民税非課税世帯で「減額認定証」がないとどうなりますか？

【A2】 住民税非課税世帯の方は「減額認定証」を提示しない場合、いったん、12,000円（1割負担の方の外来の限度額）までお支払いいただき、支払った窓口負担と8,000円（非課税世帯の方の外来の限度額）の差額は、後日、高額療養費として支給されます。

※高額療養費は初回のみ支給申請手続きが必要です。（支給申請が必要な方には申請案内が送付されます）

2月5日、インターンシップで来村している国際ボランティア学生協会IVUSAの学生を講師に招き、関川小学校で特別授業が行われました。これは、IVUSAのさまざまな活動を参考に子どもたちにボランティアについて学んでもらおうと、4年生児童42人を対象に行われたもの。授業では、講師を務めた学生が村での活動の様子や東日本大震災被災地での災害救援また、バングラデシユでの清掃活動などについて画像を取り入れながら説明しました。

関川小で 国際ボランティア学生協会 IVUSAによる「特別授業」



高橋礼人さん（下関）は「大学生の皆さんは、ごみ清掃などの活動を一生懸命しているんだと思いました。そして、バングラデシユは、自然環境をあまり気にせず生活しているということが分かりました。自分が大きくなったら災害時など、いろいろな手伝いをしてみたいです」と話していました。

また、バングラデシユの子どもたちへビデオレターを作成。全員で校歌を歌い、ベンガル語でメッセージを送りました。



各地区の問題解決に つなげられるように ～荒川流域育成会議交流会～

2月16日、丸勝会館（下関）を会場に「荒川流域育成会議交流会」が開催されました。これは、荒川地区・神林地区・関川村の青少年育成会議の役員が集まり、情報交換を通して各地区の活動に役立てようと毎年行われているもので、当日は約30人が参加。

情報交換会では、3地区から活動報告などがあり、当村からは「村の人口の1割を青少年が占めている。その子どもたちをいかに守っていくかがポイント。大人が子どもたちに期待し、願いをもって接することを徹底していきたい」と今後の活動方針などについて説明しました。

また、青少年育成関川村民会議の伝信男会長（大島）は「3地区の交流を継続していくことが大切。お互いに情報を共有しながら、青少年のために行動していきたい」と話していました。



山口順子さん（辰田新） 法務大臣から感謝状

平成24年12月31日付で人権擁護委員を退任された山口順子さんに、このたび法務大臣から感謝状が贈られました。

山口さんは、平成18年1月1日から7年間にわたり人権擁護委員として活躍。この間、さまざまな人権相談や人権啓発活動に取り組んでこられました。人権啓発活動では、村上人権擁護委員協議会女性部で作った紙芝居と衣装で、管内の保育園や小学校などを訪問。子どもたちに思いやりの心の大切さを伝えてきました。

山口さんは「7年間お世話になりました。保育園、小学校、中学校の皆さんには毎年啓発活動で協力していただき感謝しています。今後はいじめをなくし、いつまでも友達と仲良くいられるような村であってほしいです」と話していました。

長い間、たいへんごろうさまでした。



雪原に浮かび上がる 1500個の雪灯ろう

～七ヶ谷冬の陣 雪ほたる～

冬の恒例イベントとなった「七ヶ谷冬の陣 雪ほたる」が、2月10日、安角ふれあい自然の家を会場に行われ、約1500個の雪灯ろうが辺り一面を幻想的な世界へと変えました。主催はタランペクラブ（加藤克徳代表・鮎谷）。

年々、来場者が増えているイベントで、当日も、村内外から多くの人々が訪れ、暗闇の中浮かび上がる雪ほたるの姿に魅了されていました。新潟市からカップルで訪れたという男性は「FACEBOOKでイベントのことを知りました。出身が名古屋市で雪が降らない地域なので、雪の多さにびっくりしています。雪灯ろうの数と、幻想的な光は言葉にできません。来て良かった」と雪ほたるの姿に感動していました。

巨大どもんこに 子どもたちも大喜び！

第8回おいしい・どもんこ祭り

2月9日、大石ダム湖畔県民休養地を会場に「第8回おいしい・どもんこ祭り」が開催されました。主催は大石・山と川に親しむ会（高橋八男会長・大石）。

当日は、村内外から訪れた家族連れなどでにぎわい、会場に作られた直径10m、高さ7mの巨大どもんこに来場者も大喜び。

主催者の高橋会長は「雪は大変苦勞するものだけど、上手く活用することをみんなに知ってもらえたと思う。将来的に七ヶ谷地区の大きなまつりになってくれば」と期待を寄せ、新潟市から家族で訪れた広瀬和代さんは「3年連続で訪れています。孫が雪遊びを毎年楽しみにしていて、とても喜んでいる。来年もぜひ来たいです」と話していました。



関川小学校 6年 篠田 優花 さん (下関)



全国なでしこサッカー大会で活躍！
春からはアルビレディースに入団

2月10日・11日に滋賀県で開催された「びわ湖カップ全国なでしこサッカー大会」に、FC五十嵐ガールズ（新潟市）のメンバーとして篠田優花さんが出場しました。

全国大会出場は2年連続で昨年4位という好成績を収め今回は優勝を目指して試合に臨みましたが、結果は32チーム中11位。それでも4ゴールを記録し、チームの中心選手として全試合で活躍しました。優花さんは「昨年より結果は下だったけれど、全力でプレーできて良かった。4点取

ることができたのは満足です」と試合を振り返り、また、4月からアルビレックス新潟レディースU-18（18歳以下）への入団が決まっていることについて「練習についていくように頑張りたい。レギュラーの座をしっかりと奪い、将来なでしこジャパンに選ばれるような選手になりたい」と抱負を語ってくれました。

父親の浩一さんは「感謝の気持ちを忘れず、自分の夢に向かって一歩一歩頑張ってほしい。enjoy football」とエールを送りました。

がんばれ！関川っ子

このたび、青少年育成関川村民会議（伝信男会長・大島）から、全国大会及び北信越大会に出場する選手に記念品が贈られました。
*敬称略

―全国大会出場選手―

■軟式野球

▽船山 勝輝（勝蔵）

▽渡辺 海斗（下関）

▽川又 光流（鮎谷）

（ともに関川中学校2年）

▽鳥屋 海

（関川中学校1年・上関）

3月16日から神奈川県平塚市で開催される「第14回全国中学生軟式野球大会」に出場

―北信越大会出場選手―

■ラグビー

▽立野 大樹（上野）

▽佐藤 朋典（安角）

▽鈴木 智希（南中）

（ともに新発田高校2年）

3月9日から長野県飯田市で開催される「平成24年度全国ラグビー―新人選抜大会北信越大会」に出場

がんばれ！関川っ子 該当者の推薦について

村と青少年育成関川村民会議では、子どもたちのスポーツ活動や文化活動に対して優秀な成績（北信越大会以上に出場）を収めた方を対象に記念品を準備しています。

学校などに連絡をし、該当者の把握に努めていますが、該当漏れがある場合は、下記までご連絡願います。

【連絡先】

村民会館 TEL 64-2134



盛大に開催！30周年を迎えた ふる里会首都圏交流会

2月24日、今年で30周年を迎えた『いで湯の関川ふる里会首都圏交流会』が東京上野の「精養軒」を会場に開催され、約140人の会員の皆さんが参加しました。

交流会では、村内温泉旅館の宿泊券をかけた喜っ喜大会のほか、村の特産品や地酒が当たる大抽選会が行われ、参加者は大盛り上がり。また、ふる里会30年の歴史を振り返ろうと、スクリーンに当時の画像が映し出されると会場内からは懐かしむ声や笑い声が多く聞かれました。

交流会に参加した三瀧信道さん（神奈川県）は「関川村と個人的な縁があったわけではありませんが、先祖が関川村にゆかりがあり、父親と自分と親子2代でリレーしながら30年になりました。これからも会員みんなでふる里会を盛り上げていきたい」と話していました。



私たちができること、それは… ～自殺防止講演会～

2月23日、村民会館大ホールを会場に「自殺防止講演会」が開催されました。これは、NPO法人ホップステップげんき（平田ゆかり代表：下関）と村の共催で行われたもので、当日は村内外から約140人が参加。

講師を務めたのは、秋田県藤里町で「心といのちを考える会（自殺予防の会）」会長を務め、12年間にわたり自殺予防に取り組んでいる住職の袴田俊英さん。講演では「原因の一つに社会での孤立が考えられる。私たちが快適に過ごしたいという欲望にかられ、不快な人を社会からはじき出す世の中を作ってしまった。これからは、どんな人をも思いやれる地域の再生のためにどう行動するかが大切」と訴え、また、講演を聞いた齋藤岩太さん（高瀬）は「難しい問題だと思うが、地域とのつながり、人とのつながりが大切だと改めて感じた」と話していました。

3月は引っ越しの時期です

各種手続きお忘れなく

3月と言えば、卒業・入学・就職などにより引っ越しされる方も多いと思います。引っ越しの際には、住所変更などの各種手続きや届出が必要になりますので、忘れないようお願いします。

＊ ＊ 住所変更などに伴う手続き ＊ ＊

内 容	届け出の種類	届け出期間	届け出に必要なもの
村外から引っ越してきたとき	転入届	住み始めてから14日以内	①届出人の印鑑 ②国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険などの保険証や医療費助成受給者証 ③国民年金手帳 ④転入届をされる方は、以前住んでいた市区町村から発行された転出証明書 ※転出届の際に転出証明書を交付します ⑤本人確認できるもの（運転免許証や健康保険証など）
村内で住所が変わったとき	転居届		
村外へ引っ越すとき	転出届	あらかじめ転出前に	

転入や転出など住所変更をされる場合、それぞれ手続きが必要になります。
 住民基本台帳（住民票）は、選挙人名簿の登録、国民健康保険、国民年金の資格や給付、

住所変更の手続き
 住民福祉課住民福祉班
 ☎64-1471

印鑑登録など日常生活と密接な関係がありますので、該当する方は忘れずに手続きをしてください。
 なお、犯罪の未然防止のため、各種証明書の請求時など窓口で本人確認を行います。本人確認ができるもの（運転免許証や健康保険証など）を必ずお持ちください。

＊ ＊ 軽自動車等の届け出先 ＊ ＊

	車 種	届け出先等
役場でできる手続き	原動機付自転車（125cc以下） 小型特殊自動車（農耕車を含む）	税務会計課税務班 ☎64-1451 ※廃車手続きの際、標識と印鑑をお持ちください。標識を紛失された場合は、てん末書と手数料300円が必要です。
	軽二輪車（126cc～250cc）	新潟県軽自動車協会 ☎025-275-5704
役場でできない手続き	二輪の小型自動車（251cc以上）	北陸信越運輸局 新潟運輸支局 ☎050-5540-2040
	軽三輪車 軽四輪車	軽自動車検査協会 新潟主管事務所 ☎025-275-5845

現在、軽自動車税は毎年4月1日現在の所有者に課税されます。

軽自動車等の手続き
 ※手続きは車種ごとに異なります

転入や転出をされる場合、それぞれ届け出が必要になります。（印鑑が必要です）

上・下水道の手続き
 建設環境課水道環境班
 ☎64-1479

※届け出を忘れると、毎年課税されることになりますのでご注意ください。

廃車や譲渡される場合はもちろん、村外に転出される場合も届け出が必要になります。

休・廃止や名義変更などの申請が必要な場合があります。

転出の場合

転入の場合
 加入や休止解除の申請が必要な場合があります。

平成25年度

米の生産数量目標

68.59トンの減

国では、水田の有効活用により自給率向上を図るため、主食用米の需要拡大と併せて新規需要米・備蓄米の生産・利用の拡大に取り組むこととしています。

また村では、平成25年度も生産者の自主的な取り組みを基本に、経営所得安定対策や水田を活用した産地づくり等、安定した農業収入が図れるよう、関係機関と協力し推進します。

県の生産数量目標

昨年12月に示された平成25年度産米の都道府県別生産数量目標によると、米の消費減退とこれに伴う在庫の増加から、全国の生産数量目標は昨年に比べ2万トンの減少の791万トンとなりました。

県産米においても、全国の生産数量目標の減少等が要因となり、生産数量目標は約54・5万トンと昨年に比べ2910トンの減少しました。

市町村の生産数量目標

村の生産数量目標は、4682・80トン。平成24年度産米と比較して68・59トンの減となり、面積換算で916・40トンとなりました。

制度の名称が変更

平成23年度から、農業者戸別所得補償制度が本格実施となりましたが、平成25年度から「経営所得安定対策」と名称が変更されます。

具体的な内容については、まだ説明がありませんが、農家の混乱を避けるため、平成25年度は従来の制度をほぼ維持していくとのことです。

また、村単独助成による支援も予定しています。ご不明な点などある場合は、左記までご連絡ください。

【問い合わせ先】

農林観光課農林振興班

☎64-1447

平成24年交通事故の状況

村内では事故件数および

負傷者数が増加

平成24年中に村上警察署管内で発生した交通事故の状況がまとめられました。

これによると、村上警察署管内では、発生件数・死者数・負傷者数ともに前年

に比べ減少しています。

一方、村内では発生件数及び負傷者数が前年にくらべ増加したものの、交通死亡事故は発生せず、死者数が2年ぶりにゼロとなりました。

昨年、県内における交通事故死者数は107人で、昭和31年（94人）以来、56年ぶりに110人を下回りました。

それでも、県内では高齢者が犠牲となる事故の割合が6割を占め、また、村内では車同士の事故が半減したものの、50代の運転者による事故が4割を占めています。

ドライバーも歩行者も交通ルールを守り、交通安全に努めましょう。

	年	発生件数 (件)	死者数 (人)	負傷者数 (人)
全国	H24	664,907	4,411	824,539
	H23	690,907	4,611	852,094
	増減	△26,000	△200	△27,555
新潟県内	H24	8,383	107	10,207
	H23	8,983	133	10,971
	増減	△600	△26	△764
村上警察署 管内	H24	178	4	233
	H23	197	6	241
	増減	△19	△2	△8
関川村	H24	13	0	18
	H23	10	2	11
	増減	3	△2	7

平成25年3月1日～3月31日 シートベルト・チャイルドシート着用強調月間

全ての座席でシートベルト着用の徹底

県内において、後部座席のシートベルト着用率は44%で低い数字となっています。すべての座席でシートベルトを着用し、被害の軽減を図りましょう。

チャイルドシートの正しい使用の徹底

県内における使用率は46.5%で、全国平均（58.8%）を大きく下回っています。特に年齢が上がるにつれて使用率が低くなっています。

大切な命を守るためにも6歳未満のお子さんには、必ずチャイルドシートを使用させましょう。



学校からのお知らせ

今日は関川中学校からの紹介

1年間を振り返って ～地域の皆さまに支えられた 関川中学校～

体育祭・文化祭などの学校行事を参観いただきありがとうございました。



職場体験学習や地域清掃等で、生徒を受け入れてくださりましてありがとうございました。



たくさんの地域行事に参加させていただきありがとうございました。



貴重なご意見や、さまざまなお指導をいただきありがとうございました。



来年度もさまざまな体験活動を通して、生徒一人ひとりに「たくましく生きる力」を育てていきます。地域の皆様のご協力をよろしくお願いします。

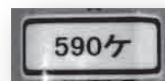
お家に眠っていませんか？

図書室の本

～本の返却にご協力ください～

図書室では、約200冊の本が返却期限を過ぎてても貸し出されたままとなっています。

下のようなバーコードと、背表紙に請求記号の記されたシールが貼ってある本は、図書室の本です。（番号はそれぞれ違います）



一度貸し出した記録は、返却されるまで残り続けます。返却期限が何年過ぎていても構いませんので、図書室へ返却してください。

3月は引っ越しのシーズン

家具の転倒防止対策を しっかりと！

地震が発生すると、転倒した家具の下敷きや割れたガラスなどにより、けがをしたり、最悪の場合死亡したりするケースもあります。中越大震災や中越沖地震のときも家具の転倒やガラスでケガをした人が大勢いました。

こうした家具の転倒などは、転倒防止器具の取り付けやガラス飛散防止シートの貼り付けなどで防ぐことができます。

この機会に、いつ起こるか分からない地震に備えてお住まいの対策をご検討ください。

【問い合わせ先】

役場総務課 総務班 TEL 64-1476



たった一人のあなたです たった一つの命です

～新潟県自殺対策キャッチフレーズ～



一人で悩まず
相談しましょう！

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

3月は「自殺対策強化月間」です

3月は、全国的に自殺者数が多い月です。ここからだが疲れていると、自分自身でこころの不調（うつ状態）に気付きにくく、「命を絶つ以外に解決方法がないのでは」と一人で考え込んでしまふ場合もあります。

村の自殺の現状は県全体と類似していて、若者、働き盛り、高齢者の3つの年齢層に多いです。自殺は、うつ病やアルコール問題と強い関係があり、不眠や食欲減少などの身体症状や、お酒のトラブル（寝酒など）等との関連が言われています。

一人で抱えず、まずは相談されることをお勧めします。



こころとからだの変化に
目を向けましょう！

Q眠れますか？

Q食欲はありますか？

Q体重は減っていませんか？

Qお酒の量が増えていませんか？（寝酒やお酒のトラブルなど）

Q「いつもより元気がない」

「いつもできていたことができない」などの変化はありませんか？

普段からストレスを
ためない心がけも

▼一人で悩まず相談し、話す

▼体を温める・お茶を飲む

▼マッサージやストレッチをする

▼風邪を予防する（ストレスで免疫力が落ちる）

▼おなかを使った深呼吸
▼ガムをかむ

相談窓口

「障がいに関する相談会」：毎月村内で開催。
* こころの健康などについての相談会。日程等は広報でお知らせ。

「地域生活支援センターはまなす出張相談会」
* 3月25日10時～12時、さくら工房で開催。
（相談支援専門員による相談会）

新潟いのちの電話

* 村上市近郊 ☎53-4343（24時間・年中無休）
* 毎月10日8時～翌朝8時は無料。
フリーダイヤル ☎0120-738-556

村上地域振興局 健康福祉部（村上保健所）

連絡先：☎53-8369

村の保健師

* 訪問や電話相談、その他相談機関の紹介や同行。
* 毎週月曜10時～14時「保健センター健康相談」（個別相談）を実施。
連絡先：住民福祉課健康介護班 ☎64-1472

村では、地域での見守り役である民生児童委員や健康づくり推進員などの方々にメンタルヘルスサポーター養成研修会を実施しています。そうした方々を通して、相談につなげることもできます。



村民会館アリーナを会場に「生涯学習広場&福祉健康フェア」が開催されます。当日は、こころと体の健康相談や簡単ストレスチェックができるコーナーを設けますので、ぜひお越しください。

3月10日は
福祉健康フェア

にゃん吉 健康スタンプラリーのお知らせ



ラリーに参加
して健康への
関心は高まった
かにゃ〜??

平成24年度 にゃん吉健康スタンプラリー最後のビッグイベント!! 「抽選会」を開催します



3月10日(日)に村民会館アリーナで行われる「福祉健康フェア」が今年度最後のラリー対象イベントになります。応募用紙持参で福祉健康フェアに足を運んで頂いた方を対象に抽選会を実施します。大勢のご参加お待ちしております。

4個以上スタンプを集めて頂いた方は役場住民福祉課(3月中)と福祉健康フェア会場にて応募用紙と引き換えに健康グッズをお渡しします。応募用紙に必要事項をご記入の上ご持参下さい。

【問い合わせ先】

住民福祉課健康介護班 TEL 64-1472

健康講座

98

心房細動のお話

新潟県立坂町病院 院長 鈴木 薫

心臓は大きく分けて4つの部屋から出来ています。心臓の上部の部分を心房と呼び静脈から血液が心臓に戻ってくる部分です。下の部分は心室と呼ばれ心臓から血液が出て行く部分で夫々左右があります。普通は規則正しく心房が興奮し心室に血液を送り込み、その後心室が興奮し全身に血液を送り出します。その為、脈は規則正しく打っています。

りやすい事です。田中元首相、小淵元首相、更には巨人の長島さんも心房細動から脳梗塞になったと思われます。脳梗塞は生命が助かって後遺症が残る、その後の生活に支障をきたす事が多いので予防が最も大事です。

心房細動は心房が一分間に400以上の速さで興奮する為、心室は心房と一緒に興奮しないで不規則に興奮します。その為、脈はバラバラになり、脈が速くなったり遅くなったりすると感じる場合が多くなります。

心房細動による脳梗塞は、抗凝固剤(ワーファリン、ブラザキサ等)で普通の人と同じ程度まで危険を減らす事が出来るといわれています。抗凝固剤を飲むには幾つか注意する事があります。ワーファリンは量が多すぎると出血が止まらなくなりますが、量が少ないと効果がありません。その為、血液検査の値をみて量を調整する必要があります。納豆、わらびや青汁等を食べると薬の効果が無くなります。一度効果が無くなると同じ量

の薬を飲んででも駄目で、量の調整をやり直さなければなりません。だから、「少しぐらいなら食べても」は禁物です。ブラザキサは何を食べても良く、血液検査の回数も減ります。しかし、1日でも飲まないといと効果が無くなりますのでキチンと飲む必要があります。抗凝固剤を飲まないでいて脳梗塞になった人は数多くいます。抜歯も昔は抗凝固剤を中止して行っていました、今は服用したまま行っています。内視鏡も服用したまま行う施設が増えてきています。薬を休むか否かは必ず処方している医師に相談して下さい。また、出血しやすい、皮下出血しやすい等の場合も必ず受診して下さい。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎ 62-3111



卓球を楽しむ 運動不足を解消！ ～高齢者やまゆり大学～

2月15日、村民会館アリーナを会場に、高齢者やまゆり大学が開催され、今年度9回目の開催となる今回は、昨年に引き続き卓球大会が行われ

ました。卓球大会は、受講生からの希望が多かったことと、冬場の運動不足解消が目的で、当日は30人が参加。



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

卓球は、ルールも分かりやすく、誰でも気軽に楽しめるスポーツということもあって、終始笑い声が絶えず、参加者はラケットを手に卓球を楽しみました。参加者の中には、この日のために練習を重ねてきた人もいて、トーナメント方式で行われた試合ではその腕を競い合いました。

富樫チヨさん（下土沢）は「卓球は中学生のときにしたことがあります。かれこれ50年ぶりの卓球です。昨年も参加して本当に楽しかった。相手の球を受けると嬉しいし、何より体を動かせるのが気持ちいい。若返ります」と楽しんでいました。



図書室の窓から

村民会館図書室

新しい季節に向けて、色々な準備に忙しい毎日を過ごされている方も多いのではないのでしょうか。3月は別れと旅立ちのとき。でもその先には、新しい出会いと希望に満ちた明日が待っています。

この本よんで!!

「だっこのおにぎり」
長野ヒデ子著 つちだのぶこ絵 Eツ



ヒデ子さんのうたあそび絵本。うたって、おどってあそびましょ！だっこだっこママだっこ。おにぎりになって、ママにだっこしてもらいましょう。

今月の1冊

「a b さんご」
黒田 夏子著 913ク



第148回芥川賞受賞作。「昭和」の知的な家庭に生まれたひとりの幼子が成長し、両親を見送るまでの美しくしなやかな物語。全文横書きの奇抜な作風。



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。

高田～沢～女川 方面 …… 2(土)17(日)
大島～片貝～大石 方面 …… 9(土)24(日)

10日(日)は おはなしのかい 「エンジョイ！生涯学習広場」と同時開催！

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。

あなたに直撃



平田大之さん
(大島)

10月に開催される「The MATSURI サミット」の実行委員会プロジェクトチームのサブリーダーを務める平田大之さんに話を聞きました。

ープロジェクトチームに参加した理由は？

もっともっと魅力的な関川村にするために、僕自身も何か関川村に貢献したい。平田大之という存在を、足跡をこの地に残したいと思っていました。そんな中、このプロジェクトの話が入ってきたので喜んで参加させていただきました。

ープロジェクトチームでは具体的にどんなことをしていますか？

決まっているのは、大したもん蛇まつりの第1回開催から四半世紀を迎える節目の年に全国のまつり団体にお越しいただき、The MATSURI サミットを関川村で開催すること。このまつりを通して、新たな村や地域の在り方を考え、全国の活性化モデルとなれるよう、地域を超えた人や文化の輪をさらに広げられるよう活動させていただいています。

ー今、夢中になっていることは？

自分を楽しむことです。自分がやりたいこと、見たいもの、食べたいもの、行きたいところ、自分の直感に素直になって行動することを心掛けています。

ー関川村に望むことは？

関川村はたくさんの魅力があふれる素敵な村なので、この素晴らしい魅力をもっとたくさんの方に知ってほしいです。今はまだ関川村を知らない人が、数年後、この魅力を求めて関川村に来た時に「一生忘れられない思い出」として心に刻まれることを願っています。

サーベイメーターによる放射線測定結果 (一般的な安全基準は0.16マイクロシーベルト以下)

【単位：マイクロシーベルト/毎時】

測定場所		測定値		測定月日時 間	天 候
		地上10 cm	地上1.0m		
下関	下関保育園	0.090	0.077	2月8日 11:50	雪時々くもり
	関川小学校	0.087	0.073	2月8日 15:35	〃
	関川中学校	0.090	0.077	2月8日 15:45	〃
	関川村役場	0.087	0.087	2月8日 15:55	〃
上関	ゆ〜む	0.087	0.073	2月8日 15:25	〃
四ヶ字	辰田新集落センター	0.107	0.083	2月8日 11:35	〃
霧出	大島保育園	0.097	0.077	2月8日 9:30	〃
七ヶ谷	安角ふれあい自然の家	0.080	0.067	2月8日 13:45	〃
	大石ダム	0.080	0.070	2月8日 13:30	〃
九ヶ谷	金丸ふれあい自然の家	0.077	0.053	2月8日 14:40	〃
	鷹の巣温泉駐車場	0.087	0.070	2月8日 14:10	〃
川北	川北ふれあい自然の家	0.093	0.087	2月8日 11:20	〃
	高田ふるさと会館	0.087	0.073	2月8日 9:45	〃
湯沢	高瀬ふるさと会館	0.090	0.083	2月8日 15:15	〃
女川	女川保育園	0.080	0.060	2月8日 10:15	〃
	中束集落センター	0.103	0.087	2月8日 10:45	〃
測定結果	最大値	0.107	0.087		
	最小値	0.077	0.053		
	平均値	0.089	0.075		

大会結果

*敬称略

第38回

荒川地区卓球大会

■期日 1月20日

■会場 荒川総合体育館

■成績

―団体の部―

▽第3位 関川卓球クラブ

―個人の部・小学生女子―

▽第1位 高橋 凜香子

(6年・蛇喰)

▽第2位 佐藤 希実

(6年・大島)

▽第3位 市井すみ香

(5年・山本)

第25回

村民囲碁将棋大会

■期日 2月11日

■会場 村民会館休養室

■成績

―囲碁の部―

▽優勝 澁谷 鐵男

(上関)

▽準優勝 加藤 義彦

(内須川)

▽第3位 島田 健

(村上市)

―将棋の部―

▽優勝 御簾納良平

(下関)

▽準優勝 中束 光久

(下関)

▽第3位 斉藤 竹規

(村上市)



じっくり心をこめて

スロー フード

108



ねぎのポタージュ

ねぎは村でも作っている人が多く、この時期のねぎはしっとりしていておいしいです。風邪の予防にもいいですね。まんまスティックはうるち米を練り上げて棒状にしたものでももちもちとした食感がおいしいですよ。

《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

材 料 (4人分)

- ・ねぎ 2～3本 ・じゃがいも 2個
- ・オリーブ油 小さじ1 ・水 2カップ
- ・牛乳 1と1/2カップ ・生クリーム 1/4カップ
- ・塩 小さじ2/3 ・こしょう 少々
- ・固形コンソメ 1個 ・まんまスティック 1本

作り方

- ① ねぎは縦半分に切って、3 cm長さに切る。じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。
- ② まんまスティックは1 cmの輪切りにし、熱いお湯に浸してやわらかくする。
- ③ 鍋を熱して油をしき、①を焦がさないように炒める。
- ④ 水とコンソメを入れてじゃがいもに火が通るまで煮る。
- ⑤ 火が通ったらミキサーにかけ、こし器にかけたら鍋に戻して火にかけ、牛乳と生クリームを加える。
- ⑥ 皿に盛り付けて②を真ん中に浮かべ、パセリをちらす。

せきかわ文芸

俳句・山柳

俳句

寒のう^{カン}ち 春まだとおし 波の花
雪化粧 冬將軍と 仲なをり

大塚 沖正 (下川口)

一輪の 白き水仙 露地に咲き
夕焼を 背に飛行雲 北にのび
冬至過ぎ 一日ごとに 日脚伸び
わが生命 まもる介護に 朝日さし

横山 一正 (東京都)

川柳

笑み満つる 上野の杜の この集い
湧く歓呼 ふるさと会の どよめきを

小野 善三郎

(千葉県市川市)

短歌

竹林の 白き着物の雪女
今、勇ましい 除雪車がゆく

佐藤 庄七

(愛広苑)

ゆうあいに 百人一首のカルタ取り
皆若き日の顔にて競う

須貝 恵美

(高田)

猫柳自在に 生けて床にあり
しなやかなるを羨しと思う

渡辺 千恵子

(上関)

東西の46分大震災

松田 栄一

(下関)

午前と午後の違いあれども



「おおいし・どもんご祭り」
「七ヶ谷冬の陣 雪ほたる」
に参加

「おおいし・どもんご祭り」では、IVUSA学生が52人参加し、運営のお手伝いや雪像作り、下関保育園で園児たちと一緒に会場に飾るキャンドル作りを行いました。祭り当日は、ホットチヨコレートの配布等を行いました。

また「七ヶ谷冬の陣 雪ほたる」では、IVUSA 学生が46人参加し、雪灯ろつ作りなどの会場設営や、

IVUSA学生の声



Q 関川村での活動に参加しようと思ったきっかけは？

A 僕が初めて参加した活動は4年前の大したもん蛇まつりでした。地元熊本のために地域活性化について学びたいと考えていたところ、先輩に参加を勧められたのがきっかけです。

除雪作業、わら細工体験をしました。多くの方のおかげで「おおいし・どもんこ祭り」そして「七ヶ谷冬の陣 雪ほたる」に参加することができました。

改めまして、心より御礼申し上げます。これからも

学生の若さと元気を村に届けられるよう努力してまいります。そして、関川村とIVUSAの関係がより強固なものになるよう、そして、村の方に少しでも恩返しができるよう、また必ず帰って来ます！

Q 参加前と参加後で変わった事は？

A 人と人との出会い、つながりを大切にできるようになったと思います。また、地域というものもつながりの集合だと考えるようになりました。

Q 今後関川村とどう関わっていききたい？

A この3月で大学、I V
USAを卒業しますが、
関川村の皆さんから教わ
ったつながることの楽し
さを胸に頑張っていきま
す。

これからは、活動など関係なく、ただ楽しむためにまた遊びに行きたいと思います（笑）

関山俳句の会作品

何時の間に猫も出て来て日向ぼこ
寒菊や黄一色の鉢ばかり
雪しまき嫁の帰りを案じけり
検査して異常なしとてりんごむく
久久に部屋へやわらかき冬日さす
ちゃんちゃんこ着て晩学の夜を点す
ストーブに油足し入れ夕支度
二度三度今日も手抜き鍋料理
地下水のそのみ雪の解け早し
客疎^{まば}ら雪原走るローカル線
冬木立宿り木一つほっこりと
雪深しすっぽり包みて村一つ
診察を待つ間畑作春隣
愛犬と風雪中を散歩かな
誕生日近くなりしや日脚伸ぶ

せきかわ山柳会作品

化粧して若い時代に巻き戻す
孫生まれ今から見てるランドセル
一人酒テレビ相手に管を巻く
表裏日本全国雪が降り
東京に住む子供等に雪見舞
食べる事だけが仕事の冬籠り
将来の期待を詰めた塾かばん
編み急ぐ指の動きに愛がある
思い出を美しくする十回忌

渡辺しづい 渡辺しづい 渡辺しづい
渡辺しづい 渡辺しづい 渡辺しづい
洪谷くに 洪谷くに 洪谷くに
洪谷くに 洪谷くに 洪谷くに
南セツ 南セツ 南セツ
南セツ 南セツ 南セツ
伊藤久恵 伊藤久恵 伊藤久恵
伊藤久恵 伊藤久恵 伊藤久恵
青木慶一 青木慶一 青木慶一
青木慶一 青木慶一 青木慶一

平田	平田	平田	南	南	南	渡辺しづい	渡辺しづい	渡辺しづい
千恵	千恵	千恵	セツ	セツ	セツ	しづい	しづい	しづい

戸籍の窓

● 1月16日～2月15日までの届出●

お誕生おめでとうございます

ももか
百々花ちゃん(女) 中 東
佐藤 友之・美優さん
けいた
恵 太ちゃん(男) 沢
河内 孝文・香さん

ごめい福をお祈りいたします

渡邊	チエ	さん	106歳	小和田
小澤	ツヨ	さん	98歳	松ヶ丘
伊藤	喜久	さん	84歳	下 関
高橋	キク	さん	86歳	大 島
津野	浩	さん	71歳	上川口
渡邊	初男	さん	75歳	上 関
平田	ハルノ	さん	93歳	松 平
伊藤	八重子	さん	74歳	大 島
鈴木	成雄	さん	86歳	南 中

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25年1月末現在 ()は前月対比

世帯数 2,027世帯(0)
総人口 6,483人(－5)
男 3,085人(+4)
女 3,398人(－9)

(転入 7人 転出 7人)
(出生 6人 死亡 11人)

編集室から

▶今回は村の介護保険の現状等について特集させていただきました。取材をする中で感じたことは、地域での見守りや支え合いがとても大切だということでした。若者の数も減り、高齢化率が35%を超える関川村。これからは今まで以上に「地域力」が必要になると感じました。そして、もうひとつ印象に残っていることは「人とのつながりを持ちたい」と思っている人が多いということでした。「話し相手がほしい」「地域に出て楽しみたい」当事者の声(想い)を聞くことができて良かったと思います。(あ)

キラリ輝く☆せきかわっ子たち vol.16

今月は、関川中テニス部で部長を務めている高橋理彩さん(2年・大石)を紹介します！

小学5年生からテニスを始めた理彩さん。生徒会の役員もしていて部活に参加できないこともあります。みんなが仲良く楽しくテニスができるように、ムードメーカーとして頑張っている笑顔のかわいい部長です。



⑥ チームメイトから見た理彩さんは？

- ・うさぎが大好き
- ・明るくて元気だから、みんなに慕われている
- ・美人でモテる！

⑥ 顧問の金子浩先生から理彩さんへ

負けず嫌いで、頑張り屋なところは、理彩さんの素晴らしいところです。最後の大会に向けて自分のため、チームのためにベストを尽くしてください。

⑥ 10年後の自分は？

医療関係の仕事に就いていたい！



今年は個人戦・団体戦で
県大会出場を目指します！

わが家の人気者

あらたちゃん(6歳)

佐藤雅史さん 千恵子さん(松ヶ丘)

みあかちゃん(3歳)



身体を動かすことが大好きで妹思いのあらた。

歌と踊りが大好きでお兄ちゃんの真似ばかりしているみあか。

二人は元気いっぱい毎日ケンカが絶えませんが、とっても仲良し！いつまでも仲のいい兄妹でいてほしいです。