

やまちゃん

広報

No.633

2014年(平成26年)

1.1

1975年(昭和50年)4.1創刊



迎 2014年 午年 春

村内保育園の年長児集合
「今年もよい年になりますように」

新年

あいさつ



― 自立の村の人づくり ―

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、新しい年を迎えられたことを拝察いたします。

昨秋の「The MATSURIサミットin関川村」では、皆さまにご支援、参加いただきありがとうございました。IVUSA（学生）の方々の100名参加も心強いものでした。プロジェクトチームやコミュニティからの、若い方々、ごくろうさまでした。この若い力が、これからの村づくりの中心になっていただければと願っております。

関川村が自立の道を歩んで10年がすぎました。春に実施させていただきました住民アンケートでは、半数以上の方々に、このことを認めていただきました。さらにこれをすすめて「小さくてもキラリと光る」村づくりをつづけてゆきたいと考えています。

少子高齢傾向が強まり、人口減少が加速しています。子育てしやすい環境づくり、働く場の創出などにより、これをおさえたいと考えます。乳幼児から少年までの支援策を検討

しています。また、雇用の場については、一昨年から取り組んでいます木質バイオマス発電事業計画が、機械装置の検証の段階にあります。検証は、専門の学者、技術者の二人にお願いし、研究・設計・製作の場のドイツに行っていただきました。私も同行し、現地の技術者にお会いしてきました。今後は検証の結果をいただき、資金融資申請へとすすめてゆきます。村民の皆さまには、機会をみて説明させていただくことにしています。

基幹産業の農業は、国の方針が再び大きく変わるなかで、村の役割を模索しなければなりません。女川地区のほ場整備は本格的な作業に入ります。

私事になりますが、暮れの選挙で、引き続き村長をおおせつかりました。無投票は、100%信任されたというものではありません。そのことを心にいれ、村民の皆さまの声を聞き、村政を担当させていただきます。ご指導ください。

新年にあたりご多幸をお祈りします。

謹 賀

年 頭 の ご



— 四期目に期待する —

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。村民の皆様方におかれましては、輝かしい新年をお迎えのことと存じます。新たなページを刻むこのときに、緑豊かな地球に生き、この瞬間にしか味わえないたぐいまれなる感動を、村民の皆様方とともに享受する喜びと興奮は、まさに言葉では言い表せないものがあります。

しかしながら、世界の政治・経済は依然、混沌としており先行きの不透明感が払拭できない情勢であります。我が国においても景気回復のための諸施策が講じられているところですが、一刻も早い回復を望みたいところであります。

昨年12月の村長選挙では、無投票で平田村長が四期目に就任され、舵取りが始まりました。国家財政も非常に厳しい中、わが村におきましても同様の厳しい財政運営を余儀なくされています。

平田村長は、平成の大合併には参加せず、自立した村づくりに力を入れてきた12年間の実績を強調し、村を支える若い世代を育成する場を設け、子育て支援、よりよい保

育環境づくりを進める、また、雇用対策につながる森林資源を有効活用し、木質バイオマス発電事業にも重点的に取り組む方針を示しています。

「キラリと光る村づくり」が進められています。昨年の10月に行われました「The MATSURIサミットin関川村」も大きな経済効果だと思っています。

今、時代の求めるものとして介護保険等がございしますが、これらも万全を期して進めています。

我々議会といたしましても、時代を見据えた情報分析に力点を置きながら、村民の求める効率の良い行政を念頭に村行政部と互いの知恵を出し合いながら、村民参加の村政運営に努力して行く所存であります。

依然として厳しい生活環境ではございますが、村民のさらなるご支援、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。この一年が村民の皆様にとって輝かしいものでありますようご祈念いたしまして、新年のご挨拶といたします。



菅原 健さん
(片貝)

1978年(昭和53年)生まれ

今年、三度目の年男を迎えました。あつという間の三十六年。これまでに様々な出来事があり、たくさんの方々から多くの事を学び教わりました。今振り返ってみると、やはり家族、友人は自分にとってとても大事で大切な存在だということを感じます。これからも家族や友人はもちろん、先輩後輩、そして、お世話になった方々に感謝の気持ち忘れず、一日一日を大切に過ごして行きたいと思います。



田村佳奈さん
(下関)

1990年(平成2年)生まれ

昨年は4年間の大学生活を終え、また関川村で家族と生活できることを幸せに感じています。家族に迷惑をかけてばかりでしたが、今年は家事に手伝いに料理も少しずつ勉強して頑張りたいと思います。仕事もこれから頑張りたいですし、いろんなことにチャレンジしていきたい、充実した一年にしていきたいです。そして、一日一日を大切に笑顔で毎日を過ごしていきたいと思います。



船山陽大さん
(勝蔵)

2002年(平成14年)生まれ

今年は、最高学年になるので目標がたくさんあります。その中で最も頑張りたいことを三つあげます。
一つ目は、中学年のお手本になることと、低学年に優しくすることです。
二つ目は、野球部です。キャプテンになるので、自覚を持ち、きびしい練習にたえ、全国大会へ行きたいです。
三つ目は、陸上で県一位をとることです。今年はスポ少で良い結果を出したいです。

午年はわが年

「午年」生まれの方6人に今年の抱負をお聞きしました



山口ナミさん
(蛇喰)

1942年(昭和17年)生まれ

新しい年を迎えるたびに、月日の流れの早さを感じています。
「うんめえし、ばあちゃんの味、最高!!」「おいしかったよ」お世辞であっても毎日の夕食のおかずを悩ませているババには、孫たちの言葉は嬉しい。怒ったり、喜んで、騒やかな会話の中で、自分の脳の働きが良くなっているのなら、そのことに感謝し、また十二年後の午年を、健康で迎えることができたなら、とても幸せに思います。



近 壽太郎さん
(幾地)

1954年(昭和29年)生まれ

四十歳代の頃、還暦後の夢を描いた事がありました。ところが私の年代では五年間現役延長となり、夢の世界は五年間縮まりました。六十歳代の一年間は時速六十キロで進むみたいに早く、この五年間は人生にとって貴重な時間になります。この与えられた現役五年間延長を夢の現役生活にするにはどうしたら良いのか。今年は入社して四十年目、出生して六十年目、節目の年となります。前向きに考え、良い結論がでる年にしたいと思っています。



山本由佳さん
(小見)

1966年(昭和41年)生まれ

丙午の年に生まれ、早いもので四巡したことになります。振り返ると、子育てや仕事、趣味のバレーボールなど、めまぐるしい毎日を送ってきました。毎年各地で自然災害が起きていますが、明日何が起るか分からない時代の中で、今やることを一生懸命に楽しみながら生きるをモットーとしてきました。『人生は人間万事塞翁が馬』と言われますが、私は「いろいろなことがあつてこそ人生は楽しい」と考え、今を大切に過ごしたいと思っています。



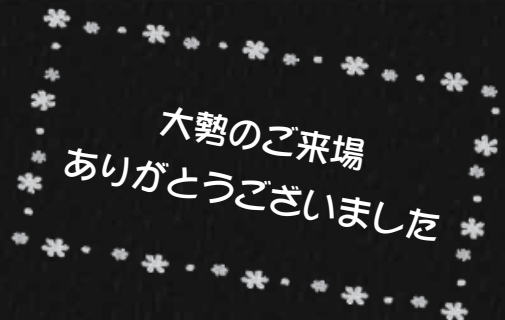
経済効果は？

The MATSURI サミット in 関川村を検証

10月に開催された「The MATSURI サミット in 関川村」。このたび実績の概要がまとまりましたので皆さんにお知らせします。

●来場者数は延べ10万5千人！

【10月5日(土)】	【10月6日(日)】
来場者 2万5千人	来場者 8万人
出演者 504人	出演者 973人
交流会 345人	



●経費は3,594万円

(支出)

出演謝礼・大蛇運行経費など	1,378万円
バス運行費	128万円
警備経費・会場設営費	1,009万円
広告費・ポスターなど印刷物	483万円
交流会費	190万円
記録費・事務費など	406万円

(収入)

村補助金*	2,875万円
県補助金	340万円
協力費(駐車場)	56万円
広告料・物販出店料など	104万円
交流会参加費・寄附金など	219万円

*村補助金の財源は、過疎債の活用によって村一般財源からの実質持ち出しが900万円程度となっています。

●経済効果は1億5千万円！

実行委員会経費、物販・飲食ブースでの売上、まつり関連での支出などの合計は8,000万円強でした。総務省統計局の計算式にあてはめると経済効果は1億5千万円。このうち、村内における経済効果は4,000万円、村上市・胎内市の圏域における経済効果は1億1千万円と算定しました。

※経済効果とは経済用語で、このたびのまつりでどのくらいのお金が動いたかという目安を示したものです。一時的に潤った利益の合計とも言えます。

●従事者は496人！

当日は実行委員会のほか、プロジェクトチームのメンバーや各コミュニティから選出されたまつり協力者の皆さん、国際ボランティア学生協会の皆さん、村温泉旅館組合、村商工会、食生活推進協議会の皆さんなど大勢の方々からご協力いただきました。ありがとうございました。



戸籍の電算化を進めています

村では、平成26年3月3日から戸籍事務をコンピューターで行うための準備を進めています。



これまでは和紙に手書きあるいは、タイプライターで記載していましたが、コンピューターで管理することにより、迅速な事務処理が行われ、以前よりも見やすい戸籍となります。

今までの手書きで作成された戸籍は書き癖などによりいろいろな字体がありましたが、コンピューター化後は、常用漢字・人名漢字・その他の漢和辞典に載っている文字で表記されることになっています。

現在、戸籍に記載されている文字が法で定められた文字に置き換えられる方には、2月上旬に郵便でお知らせします。
※既に正しい字体で記載されている場合、お知らせ文書は送付されません。

I 置き換えする文字（例）

現在の戸籍	電算化後	現在の戸籍	電算化後
喜	⇒ 喜	博	⇒ 博
藏	⇒ 藏	泰	⇒ 泰
與	⇒ 與	藤	⇒ 藤
彌	⇒ 彌	邊	⇒ 邊
紀	⇒ 紀	邊	⇒ 邊
伊	⇒ 伊	善	⇒ 善

皆さまのご理解とご協力を
よろしくお願い
します。



II 本人の申し出により書き換えできる文字（例）

電算化後	申し出後	電算化後	申し出後	電算化後	申し出後
邊・邊	⇒ 辺	澤	⇒ 沢	恵	⇒ 恵
齋	⇒ 斎	吉	⇒ 吉	榮	⇒ 栄
崎	⇒ 崎	藏	⇒ 蔵	満	⇒ 満

①通学用定期券購入費助成事業を始めます!

※県内でも先進的な取り組みです

注目!

公共交通の利用促進と子育て支援の充実を図るため、高校生などが通学に利用するＪＲ又は路線バスの定期券の購入費用を一部助成します。

平成26年４月１日以降に購入する定期券が助成の対象となります。

◆対象者

村内に居住する高校生及び中等教育学校生

◆対象要件

- ・生徒の通学手段として定期券を購入すること
- ・越後下関駅、新潟交通観光バス(株)下関営業所、村上営業所で定期券を購入すること
- ※村上駅、新発田駅などで購入した場合は対象となりませんのでご注意ください。

◆助成費用について

- ・購入額の30%（100円未満切り捨て）
- ※申請手続きは、今後の広報せきかわでお知らせします。

【問い合わせ先】

総務課 企画財政班 ☎ 64-1476

②すべてのお子さんの子ども医療費助成を拡充します!

※県内でもトップクラスの取り組みです

子ども医療費助成の受給期間を、平成26年４月１日から「すべてのお子さんについて18歳到達の３月末日まで」に拡充します。

対象者	改正前	H26.4.1～
第1子・2子までの世帯の子ども全員	15歳到達の3月末日	18歳到達の3月末日
第3子以上いる世帯の子ども全員	18歳到達の3月末日	

◆対象となるお子さんへのお知らせ

3月下旬に、新しい受給者証を送付します。

【問い合わせ先】

住民福祉課 福祉保険班 ☎ 64-1471

村では4月から子育て支援の充実を図ります!
『通学用定期券購入費助成事業』&『医療費助成の拡充』

12月定例村議会

(11月27日～12月3日)

条例の改正

■子どもの医療費助成に関する条例の一部を改正する条例
*ー子どもの医療費助成の対象となる範囲を、来年度から高校卒業までに拡充するため
のものです。

補正予算

■一般会計(第8号)
補正額 4,500万円を追加
総 額 46億4,500万円
■介護保険事業特別会計(第1号)
補正額 800万円を追加
総 額 10億960万円
■村有温泉特別会計(第1号)
補正額 50万円を追加
総 額 560万円



平田大六氏 無投票当選 村長4期目をスタート

任期満了に伴う関川村長選挙が12月10日に告示されました。届出者は現職の平田大六氏一人のため、無投票当選となりました。

平田氏は12月24日から4期目の就任。村の発展に向けて今後4年間の村政を担当します。

なお、任期は平成29年12月23日までです。

民生委員・児童委員が改選されました

12月1日付けで民生委員・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5人、再任委員は17人です。

民生委員・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。



長年の地域福祉への貢献に感謝

民生委員・児童委員の改選で次の5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)

八幡 ケイ(聞 出) 渡邊 道子(下 関)
田村 孝雄(下土沢) 伊藤 マリ(上 関)
傳 則子(大 島)

担当地区	氏 名
下関(上地区)	鈴 木 万壽夫
下関(中地区)	鈴 木 久 子
下関(下地区)	佐 藤 袈裟之
上関本村	近 祐 治
雲母・六本杉・下川口・ 荒川台・大内渚	渡 辺 栄 子
四ヶ字全域	横 山 富 男
山本・幾地・楸江沢・ 上土沢・下土沢	大 沼 雅 嘉
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	狩 野 省 子
金丸・八ツ口	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・蔵野・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
	佐 藤 清 美

*任期はいずれも平成28年11月30日まで。敬称略。

「後期高齢者医療制度」のお知らせ

Vol.8 後期高齢者医療制度のよくある質問Q & A

後期高齢者医療制度について、日ごろ皆さんから多く寄せられるお問い合わせについてお答えします。

1. 75歳になると私の保険はどうなるの？

回答：75歳の誕生日を迎えると、それまで加入していた国民健康保険などの健康保険から後期高齢者医療制度に加入します。なお、加入の手続きは必要ありません。
新しい保険証は誕生日の約10日前にお手元に届くように郵送しますので、75歳の誕生日からご使用ください。

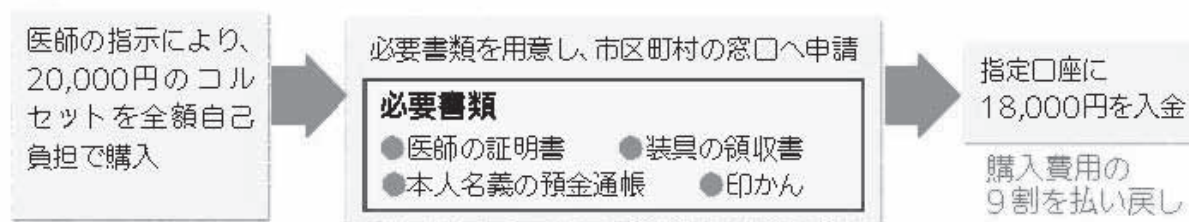
2. 保険証を紛失したのですが、どのように再交付を受ければよいのですか？

回答：保険証を紛失・破損した場合には、住民福祉課福祉保険班の窓口で再交付を受けることができます。なお、再交付を受ける際には、印かん・窓口に来られる方の身分証明書（運転免許証など）が必要です。

3. コルセットなどの治療用装具の購入費は、保険の対象になりますか？

回答：治療上必要のあるコルセットなどを作ったときにかかった費用については、申請によって払い戻しが受けられます。
申請の際は、医師の証明書・装具の領収書・本人名義の預金通帳・印かんを持って住民福祉課福祉保険班の窓口申請します。後日、かかった費用の9割（現役並み所得者は7割）が払い戻されます。

例 1割負担の方が、20,000円のコルセットを購入した場合



4. 先月の医療費が高額になったのですが、払い戻しは受けられるのですか？

回答：1か月（同じ月内）に医療機関に支払った医療費の自己負担額が、定められた限度額を超えた場合には、高額療養費が支給されます。
高額療養費が支給される方には、診療月の約3か月後に新潟県後期高齢者医療広域連合から支給申請案内（初回のみ）が送付されますので、申請書に必要事項を記入し、住民福祉課福祉保険班の窓口提出してください。

「本を通じて人と人がつながれば」こう話すのは、新発田市で古本屋の店主を務める伊藤かおりさん。昨年7月にオープンした古本「いと本」は、JR新発田駅前通りの商店街の一角にあり、敬和学園大学の学生が運営するカフェ「まちカフェりんく」に併設されています。

元々、新発田市内の食品製造会社に勤めていた伊藤さんは、その頃から「いずれ本屋をやりたい」と周囲に話すほど、本屋への憧れを強く抱いていました。就職して1年半、新たなスタートをきりたいと

「冒険文庫」に「ブックブック交換箱」 本でつながる出会いを大切にしたい



ほん 古本「いと本」

下関出身 伊藤 かおりさん

トが添えられていて、お客は直感で本を選び、買っていきます。これまでに約500冊が売れるほどの人気コーナーとなった『冒険文庫』。「普段手に取らないジャンルの一冊に出会ってほしい。運命の一冊になってくれたら嬉しいです」と笑みを浮かべていました。

また、店先に設置されている『ブックブック交換箱』は、店に興味をもってもらいたい、人のつながりが広がるようにと、無料で本を持つていくことができるほか、自分の読み終えた本を入れることもできます。

「いと本は、本を買うだけでなく、寄贈してくれる人もいていろんな人たちとコミュニケーションをとれるのが自慢。ここは狭い分、話しやすいのかもしれない。人と人との出会いのきっかけの場になれば」と話す伊藤さん。「これからは場所にこだわらず、いろんな人が本を通じてつながれる場所をつくり、本を切り口に交流型のイベントを開催していきたい」と夢を膨らませていました。

スポーツ振興・ 地域活動に貢献



関川スポーツ少年団を表彰

このたび、関川スポーツ少年団が、永年にわたり団の発展に貢献し、素晴らしい功績があったとして、日本スポーツ少年団から表彰されました。県内で表彰された団体は2つ。関川スポーツ少年団は「将来、村を担うような子どもたちを育成したい」と1981年8月、現本部長の船山勝雄さん（勝蔵）を中心に設立され、今年で32年目を迎えました。これまで甲子園準優勝バツテリーを輩出したほか、柔道や陸上など多くの種目においても輝かしい成績を残し、また、毎年春に行われる荒川

クリーン作戦にも初年度から参加するなど、団員、保護者、指導者が一体となつて地域活動に貢献。船山本部長は「大変光榮です。指導者の皆さんには、休日、祭日、夜間と指導していただき感謝しています。これまで団の発展に大きく貢献してくれました。今回の受賞は子どもたちにも指導者にもとても励みになると思います。これからも勝つことだけでなく、体を動かすことの楽しさや礼儀作法など、しっかりと指導していきたい」と話していました。

環境保全に美化活動

大石・山と川に親しむ会 ダム建設功績者表彰



このたび東京都で行われたダム建設功績者表彰式典において、大石・山と川に親しむ会（高橋八男会長・大石）が一般財団法人日本ダム協会から表彰され、表彰状と記念盾が贈られました。

これは、北陸地方整備局の推薦によるもので、大石ダム周辺の環境保全と活性化、また、美化活動に率先して協力し、地域社会に貢献したとして表彰されたもの。

会では、これまで景観を楽しんでもらおうと大石ダム周辺で「大石ダム花いっぱい活

動」を実施したり、清流大石川周辺で、水芭蕉やあやめの植栽を行うなど、長年にわたりさまざまな活動に取り組んできました。

高橋会長は「今回、このような素晴らしい表彰を受け大変光栄です。これまで続けてきた活動が認められ嬉しく思います。これからも、大石ダム周辺を訪れる皆さんに喜んでいただけるよう美化活動に取り組んでいきたい。また、若い世代にも協力してもらえるように教えていかなければ」と話していました。

WAKABUNA

わかぶな高原スキー場 SEASON 2013>>2014

この冬もわかぶな高原スキー場へ

▽リフト券が村民価格で購入いただけます！ さらにリフト料金無料の日もあり！

村内在住の方は、リフト1日券が2,500円になる「村民価格」を設定しています。
（割引前は女性3,000円、男性3,800円）
※ご利用の際、氏名・住所などをお伺いします。

▽駐車場が毎日無料！

今年は舗装エリアを大幅に拡大して、快適にご利用いただける駐車場が増えました！

▽「スキー子供の日（毎月第3日曜日・3月の全日曜日）」と「下越エリアスキー・スノボ感謝の日（1月26日・2月23日）」は小学生のリフト料金が無料！

レンタルスキーは最新モデルをさらに増やし、より多くのお客様に快適なスキーをお楽しみいただける用意をしました。ジュニアレンタルは事前にインターネット予約ができるので、待ち時間を大幅に短縮できます。ファミリーでのご予約にも対応いたします。

【問い合わせ先】

わかぶな高原スキー場 ☎64-0330
<http://www.wakabuna.com>

◆週末はイベントが目白押し！

1月、2月の毎週日曜日はレストハウスがFMサテライトスタジオに！「WAKABUNAサニースイドステーション」ゲレンデ生放送！	
1/19(日)	わくわくウィンターカーニバル
2/16(日)	※関川村民の方はリフト料金が無料！
1/25(土)	ジャイアントスラローム大会
1/26(日)	下越スキー技術選手権

ときどき「すべっ太くん」も登場！レルヒさんが遊びに来る日もあるよ！

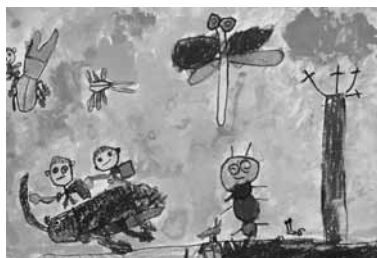
◆ご利用料金

1日券	大人2,500円（村民価格適用） 子供2,500円（小学生） ※小学生未満は無料
スキーレンタル	大人3,000円（1日） 子供2,000円 （小学生以下/1日）
レンタルウェア	2,000円
その他詳細はホームページをご覧ください。	

第44回 県ジュニア美術展覧会 入選作品

村内小・中学校から16作品が奨励賞に選ばれました。＊敬称略

- ◆主催 新潟日報社・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35,161点
- ◆入選数 2,060点（特賞30点・優秀賞190点・奨励賞1,840点）



らいき
大島 来騎
(関川小1年・上野新)



さきか
新野 咲花
(関川小1年・金丸)



須貝 寿也
(関川小1年・桂)



みどり
本間 翠
(関川小3年・安角)



こうき
須貝 光槻
(関川小2年・高田)



むつき
桂澤 睦貴
(関川小2年・田麦千刈)



りょう
沢田 涼輔
(関川小5年・大島)



ゆう
渡辺 優
(関川小5年・上関)



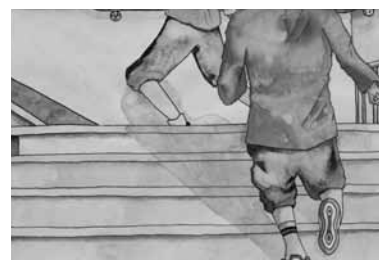
あき
荒木 桜輔
(関川小4年・下関)



るか
大島 瑠夏
(関川小6年・上野新)



あさ
井上 麻央
(関川小6年・上土沢)



ももこ
佐藤萌々子
(関川小6年・安角)

学校からのお知らせ

今月は関川中学校からの紹介

いじめに立ち向かおうプロジェクト

学校では、生徒会活動や部活動など、異学年間で交流する体験の中で、規範意識や社会性を育成する様々な取組を行っています。

11月26日(火)に行われた集会では、生徒会書記局が「いじめについてのアンケート」結果の発表を行いました。

その後、生徒1人ひとりが、ハート型のメッセージカードに「いじめ根絶に向けての決意」を作成しハート型のボード「いじめをしない宣言愛言葉」に貼り付けました。



メッセージ作成の様子



ドッチビー大会の様子

また、異学年間の交流を意図して、全学年合同でチーム編成をしたドッチビー大会を行いました。

1月いじめに立ち向かおうプロジェクト集会

1月には、関川小の6年生を迎えて、いじめをテーマにした中学生による自主制作映画を上映し交流を深めます。

【日 時】 1月30日(木) 13:40~16:00

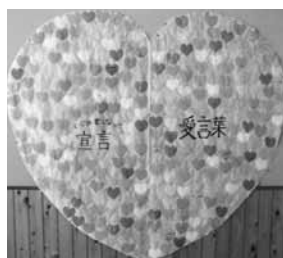
【全体会】 関川中学校 多目的教室

【分科会】 関川中学校 各教室

【内 容】

- ①いじめをテーマにした、中学生による自主制作映画を上映します。
- ②中学生がクラス毎に『いじめ』の解決策を考え、発表します。
- ③小中学生と一緒に、小グループに分かれて『いじめ』について話し合います。

※今年度も、地域の方々から子どもが考えた解決策についてアドバイスをいただきます。地域一丸となって、いじめに立ち向かいます。



いじめをしない宣言愛言葉



佐藤 灯愛^{ともみ}
(関川小6年・大島)



近 柚香^{ゆうか}
(関川小6年・蕨野)



高橋 郁
(関川中1年・下関)



横山 真菜
(関川中2年・片貝)





健康せきかわ21 いきいきライフ

この時期は暴飲暴食に注意!!

忘年会やクリスマス、新年会と食べたり飲んだりする機会が多い年末・年始は、1年のうちで暴飲暴食が心配な時期です。また、寒いからと、つい運動量も減りがちで、「年末太り」になってしまうことも多いようです。新年を迎え、体調を良好に保つためには、いつも以上に食生活に気を使い、意識して体を動かすことが大切です。

過ごし方のポイント!!

1. 野菜から先に!よく噛んで食べる!

野菜を先に食べることで血糖値の上昇が緩やかになり、血管を丈夫に保つことができます。また、よく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され、少量でも満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。



2. 「ながら食べをしない!」

テレビを見ながら、雑誌を見ながらなどの「ながら食べ」は気づかぬうちに食べ過ぎにつながってしまいます。お菓子を食べるのであれば、朝食後または昼食後にして、食べ過ぎを防ぎましょう。

3. 食品のカロリーを知って腹八分目の食事をしましょう!

お正月のメニューで気を付けたいもの

おもち切りもち2個とご飯1杯(150g)は同じくらいのカロリーがあります。



=



同じカロリー

もち1個はごはん茶わんに軽く2/3杯(80g・135kcal)に相当します。間食でもちを食べたらその分食事の主食を加減しましょう。その他、あんこもち(もち1個50g、粒あん30g)は約200kcal、おしるこ(もち2個入り)は約400kcal、きな粉もち(もち2個入り、砂糖入りきな粉20g)は280kcalです。



4. お酒は1日に飲む量を決めておき、適量を知りましょう!

週1回は休肝日を設けて、体にやさしい、節度ある適度な飲酒を心がけましょう!



ウイスキー、ブランデー
(Alc: 40%) ダブル1杯/60ml



焼酎
(Alc: 25%) 100ml



日本酒
(Alc: 15%) 1合/180ml



ワイン
(Alc: 12%) 2杯/240ml



缶チューハイ
(Alc: 7%) 1缶/350ml



ビール
(Alc: 5%) 中ビン1本/500ml

1月31日(金)に男性の料理教室(「男の台所」)を開催します。詳しくは全戸配布のチラシをご覧ください。

所得税確定申告の事前申告を受け付けます

2月17日(月)～3月17日(月)の確定申告にさきがけ、事前申告を受け付けます。

と き	ところ	受付時間
2月12日(水)～ 2月14日(金)	役場 3階大会議室	午前の部：9時～11時30分 午後の部：13時～16時

【対象者】

村内に在住している、給与所得と雑所得（公的年金等やシルバー人材センター配分金などの所得）のみの方で、年末調整が済んでいない方や医療費等の控除で還付申告をしたい方。

※この事前申告では収入が遺族年金や障害年金のみの方、無職・学生・扶養されているなどで収入がない方、給与や年金所得のみでも所得税が課税されていない方についての「住民税申告(書)」も受け付けます。

【持参するもの】

- ①源泉徴収票（給与・年金）
- ②各種控除に必要な証明書
- ③医療費控除を申告される方は医療費の領収書
(混雑緩和のため、必ず前もって合計してきてください)
- ④認印や本人名義の口座番号の分かる通帳など
- ⑤その他、申告に必要なもの

【事前申告に関する問い合わせ先】 税務会計課 税務班 ☎ 64-1451

健康講座

108

アレルギー児とペットの飼育

新潟県立坂町病院 小児科 今田 研 生

気管支喘息児には食物や花粉、ダニやハウスダストなどにアレルギーがある者が多いですが、ペットとして飼われる犬、猫、小鳥、ウサギやハムスター等の小動物にアレルギーのある児も少なくありません。

ペットの飼育率は地域差もあるようですが、ここ数年は不変または微増しているようです。多くのアレルギー児は既にペット抗原に感作を受けてしまっているのです、その抗原に暴露されればアレルギー反応が起きて症状が悪化します。しかし、既に長年ペットを飼っていて、免疫寛容が成立している可能性が高い児ではペットを飼うことはあまり問題ないでしょう。

これまでペットを飼ったことがないアレルギー児が新たにペットを飼えば、感作を受けて将来ペットアレルギーを発症する危険があることを説明すると、その時点で多くの家族はペットを飼うことをあきらめます。一度飼ったペットは情が移ってしまうので、手放すことは難しく、アレルギー児であるにもかかわらず実際に手放すことはあまりありません。

しかし、最近興味深い研究が外国から発表されています。出生時および出生後一年ほどの期間にペットを飼っていた家庭の子供はペットを飼っていないかった家庭の子供に比べてアトピー性皮膚炎や気管支喘息の罹患率が低いというデータです。つまり、ペットを飼う事はアレルギー発症の危険因子ではなく、むしろ予防

効果があるかのような結果です。しかし、それぞれの研究の結果は必ずしも一致しておらず、男女差やペットの種類の違いなどで結果はさまざまです。つまり、子供の遺伝子の違いによってペットの影響は正反対の結果が出るということがわかってきています。ですから、ペットの飼育が一概にアレルギー発症予防につながるという期待はできないのです。将来的には患者の遺伝子解析を行ない、ペットを飼っても良い子供と、飼わないほうが良い子供を区別できるようなものかも知れません。しかし、現時点ではアレルギー体質の子供は各種抗原の感作を受けやすいことを考えて、アレルギー疾患を発症していてもペットの飼育はお勧めしないのが無難です。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎ 62-3111



サンタクロースからの プレゼントに子どもたちも 大喜び

ピーカーブー
Peekabooクリスマスパーティー

パーティーでは、絵本の読み聞かせやPeekabooによる人形劇ショーのほか、バルーンアート世界大会準グランプリのフージーさんが特別ゲストとして参加。嗜好をこらした様々な催しに参加者からは終始笑顔がこぼれていました。そして、お待ちかねのサンタクロースが登場すると子どもたちは大喜び。一人ひとり名前が呼ばれ、紙とストローで作られた動くおもちゃが手渡されました。

櫻井惺くん（高田）は「サンタクロースに会えて楽しかったし、プレゼントをもらえてうれしかった。クリスマスは毎年楽しみです」と喜んでいました。

12月15日、子育て支援サークルPeekaboo（田村優子代表・平内新）主催のクリスマスパーティーが村民会館大ホールを会場に開催されました。今年で8回目を迎えたパーティー

イーには村内外から約60人の親子連れが参加。年々、村外から参加する子どもたちが増えていて、年齢の幅も広がってきているなど人気のイベントになっています。



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

喜びに満ちたお正月をお過ごしのことと存じます。新年を迎えて、今年の読書の目標を立ててはいかがでしょうか。本とのつき合いが薄くなっている方なら、ひと月に一冊でも良いと思います。12冊の中に素敵な出会いや発見があるかもしれません。

この本よんで!!

「あやとり」
シシドユキオ文 798シ



天気が悪い冬の日には家でみんなであやとりはどうですか。日本のあやとり、世界のあやとり、簡単なようで、ちょっと難しい。みんなで挑戦してみよう。

今月の1冊

「歩けば歩くほど人は若返る」
三浦雄一郎著 498ミ



今年世界最高齢でエベレストに立った著者の、その元気の源は「ミウラ式ウォーキング術」にあった。メタボでズボラな冒険家を復活させた、簡単・効果大な健康法を一挙公開。



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。

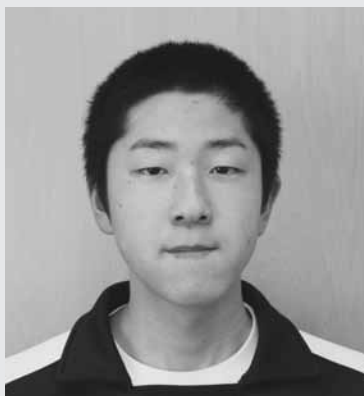
高田～沢～女川 方面 …… 12(日) 25(土)
大島～片貝～大石 方面 …… 19(日)

18日は おはなしのかい
みんなで来てね!!

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。



津野莉来さん
(関川中学校2年・高瀬)

このたび「関川中学校生徒会選挙」に立候補・当選した津野莉来さんに話を聞きました。

一生徒会長に立候補したそうですが、きっかけは？

まわりの人から「生徒会長になってみたら？」と言われたのもありますが、関川中学校生徒会の一員となって体育祭や文化祭などの活動を盛り上げていきたいと思い、立候補しました。

一生徒会長としてのこれからの目標は？

僕のスローガンは「日本一の学校に！」なので、学力も学校行事も部活動も全校生徒と協力し、より良い関川中学校にしていきたいと思っています。

今、夢中になっているものはありますか？

アニメを見ること、バスケットボールをすること、エレキギターを弾くことです。

それでは将来の夢は？

たくさんの人たちを楽しませることができ、感動させられるアニメーションをつくることです。

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】

《測定月日 12月10日》

測定場所		測定値		測定時間	天候
		地上10cm	地上1.0m		
下関	下関保育園	0.080	0.070	16:40	雨
	関川小学校	0.080	0.073	16:55	〃
	関川中学校	0.103	0.097	17:20	〃
	関川村役場	0.093	0.080	17:30	〃
	運動公園	0.107	0.097	16:00	〃
上関	ゆ〜む	0.107	0.093	17:10	〃
四ヶ字	辰田新集落センター	0.093	0.080	16:20	〃
霧出	大島保育園	0.083	0.073	9:15	曇り
七ヶ谷	安角ふれあい自然の家	0.120	0.097	13:40	雨
	大石ダム	0.140	0.107	13:20	〃
九ヶ谷	金丸ふれあい自然の家	0.120	0.103	15:00	〃
	鷹の巣温泉駐車場	0.080	0.067	14:10	〃
川北	川北ふれあい自然の家	0.097	0.077	10:50	曇り
	高田ふるさと会館	0.087	0.073	9:30	〃
湯沢	高瀬ふるさと会館	0.090	0.083	15:40	〃
女川	女川保育園	0.087	0.067	9:50	〃
	中束集落センター	0.093	0.077	10:20	〃
測定結果	最大値	0.140	0.107		
	最小値	0.080	0.067		
	平均値	0.098	0.083		

大会結果

*敬称略

第29回

県下柔道大会

■期日

12月8日

■会場

鳥屋野総合体育館

■結果

小学4年生以下の部

▽第3位 関川村柔道教室

先鋒

須貝 旺生

中堅

高橋 葉菜

大将

小池 優佳

▽第2位

高橋 郁

▽第1位

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

下越地区中学生柔道

1・2年生体重別大会

■期日

10月20日

■会場

新発田市カルチャーセンター

■結果

女子52kg級

高橋 郁

男子66kg級

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

▽第2位

佐藤 竜太

▽第1位

佐藤 竜太

じっくり心をこめて スロー フード

118



豚肉と小松菜の にんにくしょうゆ炒め

ビタミン、カルシウムが豊富な小松菜をメインのおかずに取り入れました。ホカホカのご飯と一緒に召し上がってください!!

《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

材 料 (2人分)

- ・豚肉切り落とし肉 200g
- ・小松菜 1束(200g) ・塩、こしょう 少々
- ・片栗粉 適宜 ・にんにく 1片
- ・サラダ油 大さじ2 ・砂糖(*) 小さじ1
- ・酒(*) 大さじ1 ・しょうゆ(*) 大さじ2
- ・水(*) 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は、食べやすい大きさにカットし、塩・こしょうを軽く振り、薄く片栗粉をまぶす。小松菜は4cmの長さに切り、水気を十分に切る。にんにくはみじん切りにしておく。
*のついた調味料などは合わせておく。
- ② サラダ油を熱したフライパンでにんにくを香りが出るまで熱したら、①の肉も加え、炒める。
- ③ 肉にほぼ火が通ったら、小松菜を加えてサッと炒め、合わせておいた*の調味料などを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。最後にごま油を垂らして出来上がり。

せきかわ文芸

俳句

俳句

水たまり よけて通るか お月様
冬仕度 まがったせなに 赤とんぼ

大塚 沖正 (下川口)

木枯の 一号ききて 寒さまし
春遠き 梢の上の 雲もよう
マンシヨンの ぬりかえつ、も 日脚伸ぶ
のつべ汁 部屋一杯に 夜の音

横山 一正 (東京都)

短歌

幾度も師走の坂を越えたれど
未だ分らない百八ツとか

佐藤 庄七
(愛広苑)

笑み浮かべ吾に寄りくる人なるに
思いだせずに戸惑いてをり

須貝 恵美
(高田)

合唱する園児の声は満ち満ちて
「飲むのうた」部屋に響けり

渡辺千恵子
(上関)

関川俳句の会作品

銀杏散る青空を背に悉く
点々と漆紅葉の燃えてあり
裸木や桜並木の華やげり

渡辺しづい
渡辺しづい
渡辺しづい



あけましておめでとう
ございます。本年もよ
ろしく願います！

2013年もたくさんの
学生を温かく受け入れてい
ただきありがとうございます。
新年第1号を記念し、
IVUSAと関川村の1年
間の活動を振り返りたいと
思います。

【2月8日～11日】
七ヶ谷雪ほたる&

大石どもんご祭り

参加者 99名

2つの集落で活動を行
いました。村の皆さんと一緒
にお祭りを作り上げたほか、
役場の雪かきも行いました。
新潟の冬は本当に寒かった
ですが、皆さんとの会話を
楽しみ、心温まる冬を過ご
すことができました。

【8月23日～26日】
大したもん蛇まつり

参加者201名

この夏、関川村でのIV
USAの活動は10年目を迎
えました。今回は「ありが
とう関川」というコンセプト
で活動しました。当日の
お手伝いだけでなく、各集
落を訪問して草むしりやお
茶会などのボランティアも
行い、これまで以上に多く
の皆さんと関わることで
きました。

【10月5日～6日】

The MATSURIサミ
ットin関川村

参加者96名

秋とはいえまだ暑い中、
多くの観客に囲まれ直進す
る大蛇に興奮しました。会
場誘導スタッフとして村の
新たな歴史を刻む一助にな
ることができ嬉しく思いま
す。

【11月各日】

学園祭

IVUSA学生が所属す
る各大学では学園祭が開か
れ、毎年展示発表をしてい
ます。関川村での活動も紹
介し、来場者に関川村を知
ってもらうきっかけにもな
りました。



本年最初の活動は2月7
日の大石どもんご祭り、16
日の七ヶ谷雪ほたるの運営
のお手伝いです。ぜひ、祭
りに遊びに来てください！
また、この春開催する
「お祭りカンファレンス」
に平田大六村長にゲストと
して講演していただくこと
になりました。

これらを皮切りに、20
14年も、関川村とIVU
SAがさらに深く深い絆を
築いていけるよう、一同、
今年も精進して参ります！

※お祭りカンファレンス

地域活性化に貢献してい
る事例を学び、若者や外国
人と一緒にその可能性や課
題を考えます。

2月22日東京にて開催予定

世きかわ文芸

千大根日差しと風を存分に
秋灯や酒まん香る通夜の席
補聴器に波音ひびく秋の暮
山肌をつつみ雪雲しずしずと
ストーブの温み恋しく人が寄る
住む人はなくなり柿の熟れしまま
送電線カラス連なり秋の暮
時雨るるや枝に残りし木守柿
遠雷の光の写す里の山
ラジオでの深夜放送夜長かな
湯豆腐や平凡に生く八十路かな
冬日和合間に髪を切りに行き

渋谷 くに
渋谷 くに
渋谷 くに
南 セツ
南 セツ
伊藤 久恵
伊藤 久恵
青木 慶一
青木 慶一
青木 慶一

せきかわ山柳会作品「出る」「弁当」

出る杭は今打たれず無視される
亭主のは子供のついでお弁当
残り物活かして豪華お弁当
戦中は梅干一つ日の丸と
友達とオカズ分け合うお昼時
飛び出して互に悲鳴夜の道
寒さ凌ぎうなぎどんぶり弁当に
雑草が我が物顔で一等地
里帰り亡母思い出すのっ平汁
若き日の手作り弁当なつかしむ
母の愛スタミナ弁当子に渡す
排尿も健康管理のパロメーター

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

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

莉心ちゃん(女) 下関
山崎 進・久江さん
真悠ちゃん(男) 下関
石田 友和・ちづるさん
かなで 奏ちゃん(男) 下関
伊藤 幸樹・遥那さん

すえながくお幸せに

{ 高井 達弥さん 下関
(山田) 泰代さん (村上市)
{ 佐藤 優さん 朴坂
(忠) 由香さん (村上市)

ごめい福をお祈りいたします

平田 七郎さん	82歳	平内新
田村 サヨさん	90歳	平内新
八幡 一寿さん	60歳	八ツ口
石山ヨシ子さん	85歳	朴坂
石田 豊作さん	83歳	下関
長谷川 泉さん	76歳	下関
田村 泰三さん	83歳	下土沢
高橋 イシさん	85歳	大島
平田マツエさん	80歳	平内新
船山 みささん	88歳	沼
富樫 宗吉さん	94歳	下土沢
古川 芳房さん	57歳	高瀬
平田 十三さん	89歳	平内新
河内 得夫さん	79歳	上関

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11月末現在 ()は前月対比

世帯数	2,010世帯	(-7)
総人口	6,357人	(-18)
男	3,032人	(-6)
女	3,325人	(-12)
(転入)	3人	(転出) 14人
(出生)	2人	(死亡) 9人

編集室から

▶明けましておめでとうございます。
2014年がスタートしました。2013年は皆さんにとってどのような一年だったでしょうか。昨年も全国各地で台風や竜巻、豪雨災害などが発生し甚大な被害がもたらされました。今年は大きな災害等なく平穏な年となりますよう願っています。
村民の皆さまにとりまして素晴らしい一年となりますように… (あ)

なつり輝く☆せきかわっ子たち vol.26

今月は、関川中柔道部で副部長を務めている
須貝海心さん(2年・下関)を紹介します!

柔道部の練習を見て、小さな自分が自分より大きな人を投げる姿にカッコ良さを感じ、中学入学と同時に柔道を始めました。「これからも柔道を楽しんでいきたい」と話すとても前向きな海心さんです。



⑥ チームメイトから見た海心さんは?

- ・いつも真剣に取り組んでいて見本になる良い先輩!
- ・友達がたくさんいる
- ・後輩思いの優しい先輩!

⑥ 顧問の清野善一先生から海心さんへ

中学から柔道をはじめ、これまでたくさんのケガをしましたが、くじけず前向きに取り組んでいます。あと半年、副部長としても一人の選手としても活躍してほしいと思います。

⑥ 10年後の自分は?

大好きな柔道を続けていきたい!



目標は、県大会に出場し
個人・団体ともに入賞すること!

わが家の

人気者

さき 朔季ちゃん(5歳)

明石真理さん(下関)



わが家のヤンチャ坊主さきは、大島のじいちゃんと畑に行ったり戦いごっこをしたりします。そして食いしん坊のさき、ばあちゃんの料理が大好きでモリモリ食べます。おかげでいつもニコニコ元気に毎日過ごしています。これからも、スクスク育ってほしいです。