

# 光る海

広報

No.634

2014年(平成26年)

2.1

1975年(昭和50年)4.1創刊



## 心静かに 気持ちを込めて

～ 関川小学校書き初め大会(1/8)～

※写真は4年生児童

# あなたの体は大丈夫？

# 40歳からの特定健診、大切です

平成20年4月から始まった特定健診は40歳以上の方が対象となっています。村では、生活習慣病にならないためにも、年に一度の受診をすすめています。今月は健診結果の傾向や村の取り組みについてお知らせします。

## 医療費も膨大

平成20年春、国は大幅な医療制度改革を行い、後期高齢者医療制度がスタートしました。その影響もあり、村の国民健康保険における医療費は、平成20年度から平成23年度にかけて、毎年5億円を超えるなど年々増加。これは、長期入院患者や人工透析の患者が多かったことなどが要因としてあげられます。

そのような中、村では増え続ける医療費を少しでも抑えようと、村の健康づくり計画の取り組み（食生活の改善や運動の普及など）を推進してきました。結果、平成24年度の医療費は前年度から約1億円少ない4億7千万円まで下げることができました。

しかし、村の国保財政は依然厳しい状況であり、村としては引き続き、高額な医療費がかかる糖尿病・高血圧の重症化を予防するため、健診を中心とした各種健康づくり事業に取り組み、医療費の抑制に努めていきます。

## 国民健康保険の負担を増やさないためにも健診の受診を！

平成24年度における村の国民健康保険加入者一人あたりの医療費は339,527円。国保財政が非常に厳しい状況の中、さらに医療費が増え続けること、国民健康保険加入者の皆さんの負担も増えることが予想されます。医療費が増加する要因は、疾病の重症化、そして長期化です。これを防ぐためにも、

特定健診の受診は早期発見・早期治療につながることも大切なものです。

また、生活習慣病が重くなると、通院や入院に伴う医療費が多くなり、家計にも影響を及ぼします。

健康な生活を送るためにも、医療費を抑えるためにも特定健診の受診をおすすめします。

## 「ものわすれ検査」を新たに実施

平成26年度の特定健診は例年通り5月下旬に村民会館アリーナで実施予定です。

この会場では、40歳以上の方を対象に「ものわすれ検査」（希望制）を新たに実施します。これまで未受診の方は受診するようお願いいたします。

## 40歳になったら年に一度は特定健診の受診を！

特定健診とは、メタボリックシンドロームに着目して糖尿病や高血圧など自覚症状の少ない生活習慣病を調べる健診です。

現在、各集落の健康づくり推進員が配布している「平成26年度関川村健康診査の調査票兼申込書」にて、来年度の健診の申し込みが可能です。

年に一度の健診は健康を見直すチャンスです。

## 40代・50代の受診率が低い

村の健診受診率は、年々わずかではありますが上昇しています。平成24年度は48%で県平均40%を上回りました。

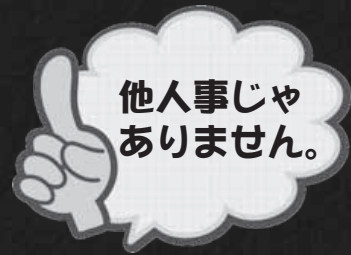
しかし、村の傾向として働き盛りの40～50代前半の受診率（特に男性）が低くなっています。



## 村の健診結果の傾向

過去の特定健診の結果をみると…

- ①上の血圧が正常値より高い方の割合が54%で県内1位
  - ②下の血圧が正常値より高い方の割合が22%で県内7位
- ⇒村の食生活改善推進員が減塩の普及に取り組んでいます。  
性別では、特に男性の割合が多く、飲酒や喫煙対策も重要!



また、血糖値でも正常値より高い方の割合が60%と多くなっています。  
⇒男性の割合が60%を超え、女性も58%と多い!

糖尿病は、自覚症状がないまま進行し、全身の血管を痛める合併症を引き起こすほか、がんや認知症の発症リスクになっていることもわかってきました。  
村では、1～2月に血糖値が高めの方を対象に、保健師・栄養士が家庭訪問を実施しています。皆さんの生活に合った支援をさせていただきます。

今年度、計画の見直しを行い、平成25年度から平成29年度までの5か年を計画期間とする「第2期関川村特定健康診査・保健指導実施計画」を策定しました。

特定健診及び特定保健指導において、国が目指す市町村の目標値は平成29年度には60%以上となっています。村では、下記目標値達成に向けて様々な取り組みを強化していきます。

年度ごとの目標値	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
特定健診受診率・ 特定保健指導実施率(*)	45.0%	47.5%	50.0%	55.0%	60.0%

(\*) 特定保健指導・・・特定健診後、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣の改善に重点をおいた保健指導

指導を受けて、メタボから改善される方もいるなど対象者は年々減少しています。

### 村の取り組み

#### ①個々のライフスタイルに合った受診方法 が選べるよう未受診者対策に取り組 みます

- ・土曜日健診に合わせ、がん検診も実施
- ・未受診者健診の開催
- ・施設健診や人間ドックの補助

#### ②健診後のフォローを丁寧にを行います

- ・結果説明会や健康相談で、結果を分かりやすく説明します。

家族のためにも仕事を続けていくためにも  
年に一度、健診を受けましょう



「第2期関川村特定健康診査・  
保健指導実施計画」を進めています

# 「国民健康保険・後期高齢者医療制度」のお知らせ

## Vol.9 健康診査の受診について

国民健康保険・後期高齢者医療制度では、糖尿病などの生活習慣病の早期発見、重症化の予防を目的とし、皆さんの健康の保持増進と安心した生活を送ることができるよう、健康診査を実施しています。

皆さんの健康を維持していくためにも、日ごろからの健康管理に加えて、年に1回の健康診査を定期的に受診しましょう。

### 健康診査のながれ

#### 基本的な健康診査のながれ



#### 【① 受診案内の送付】

住民福祉課健康介護班から受診案内を送付します。（平成26年5月）

#### 【② 健診を受診】

健診内容（実施期間・受診機関（場所））を確認して、健診を受けます。

### 健康診査を有効に受けるポイント

#### 1 「1年に1回は健康診査を受ける」

病気の早期発見のため、定期的な健康診査を心がけましょう。

#### 2 「再検査・精密検査の必要があれば必ず受ける」

病気が重症化する前に早期治療を行いましょ。

#### 3 「自分の健診結果の内容を知っておく」

健診結果には必ず目を通して、自分の健康状態をしっかり把握しておきましょう。

### 健康相談を受けられます

住民福祉課健康介護班では、健康相談が行える窓口を開いています。健康相談なども活用して、心身の健康を維持しましょう。

### ワンポイントQ&A

【Q】現在、生活習慣病などで医療機関に通院中です。健康診査を受けることができますか？

【A】既に医療機関で必要な検査を実施していると思われるますが、医師と相談していただき、受診を希望される場合は市区町村で実施している健康診査を受診することができます。

# 3月3日から

## 戸籍事務が

## 電算化に

◆3月3日から、関川村に本籍のある方には新しい様式で戸籍が発行されます。

新しい戸籍の交付手数料はこれまでと同様に1通450円です。

◆これまで使用していた戸籍は「平成改製原戸籍」となり、そのデータは100年間保存されます。

なお、電算化後の戸籍には婚姻や死亡などにより、すでに除籍されている人（名欄が×の人）に関する事項は記載されません。これらの事項が必要なときは「平成改製原戸籍」（手数料750円）を交付申請していただくことになります。

### 《お願い》

1月号の広報でもお知らせしましたが、電算化に伴い、**文字が新しい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。

必ずご確認くださいようお願いします。

なお、以前の字体で記載された免許証など更新等の際には、必要な証明書は無料で交付します。

電算化後の戸籍

(1の1) 全部事項証明	
本籍名	東京都富士区緑町6番地 田中 太郎
戸籍事項 戸籍編製	【編製日】平成21年5月1日
戸籍に記載されている者	【名】 太郎 【生年月日】昭和55年8月16日 【配偶者区分】 夫 【父】 田中一郎 【母】 田中 花 【続柄】 長男
身分事項 出生	【出生日】 昭和55年8月16日 【出生地】 東京都富士区 【届出日】 昭和55年8月20日 【届出人】 父
婚姻	【婚姻日】 平成21年5月1日 【配偶者氏名】 東海花子 【従前戸籍】 東京都富士区緑町6番地 田中一郎
戸籍に記載されている者	【名】 花子 【生年月日】昭和55年8月8日 【配偶者区分】 妻 【父】 東海太郎 【母】 東海 由 【続柄】 長女
身分事項 出生	【出生日】 昭和55年8月8日 【出生地】 東京都富士区 【届出日】 昭和55年8月15日 【届出人】 父
婚姻	【婚姻日】 平成21年5月1日 【配偶者氏名】 田中太郎 【従前戸籍】 東京都富士区幸町10番地 東海太郎
	以下余白

電算化する前の戸籍

東京都富士区緑町六番地	
昭和55年8月16日 田中太郎 昭和55年8月20日 田中太郎 昭和55年8月8日 東海太郎 昭和55年8月15日 東海太郎	昭和55年8月16日 田中太郎 昭和55年8月20日 田中太郎 昭和55年8月8日 東海太郎 昭和55年8月15日 東海太郎
田中太郎	東海太郎

このように変わります。

戸籍の本籍地番に枝番がある場合、「〇〇番地の△」⇒「〇〇番地△」となり、「の」「ノ」が消えます。

ただし、これはあくまでも表示上の取扱いですので、本籍が変更されるものではありません。

【戸籍の電算化に関する問い合わせ先】

住民福祉課住民戸籍班 ☎64-1471

今年で10回目を迎えた「城下町しばた全国雑煮合戦」が1月12日、新発田市カルチャーセンターを会場に行われ、村温泉旅館組合（小山雄司組合長・大内洩）と村商工会観光部・青年部、村観光協会が共同で出店しました。出店は今年で4回目。

今回準備した雑煮は、塩味ベースの出汁に地元産の朝日豚と7種類の山菜を使った自慢の一品で、その名も「じゃ・じゃ・じゃ！大したもん蛇雑煮」（二杯400円）。肉の旨みがたっぷり詰まった焼き立ての朝日豚と、山菜のし

ようゆ漬けを組み合わせた創作雑煮で勝負に挑みました。村上市から来た磯部俊美さんは「山菜と肉の組み合わせはめずらしい組み合わせですがとても良かったです。肉もやわらかく味もついていて食べやすい雑煮でした。出汁もおいしかったです」と雑煮の味に満足した様子。

当日は、時折雨や雪が降る悪天候の中での開催となりましたが、目標の200杯を大きく上回る約300杯の売上げを達成。結果は、50店舗中過去最高となる6位と健闘しました。

## 地産地消で挑んだ 4回目の挑戦！結果は…

～第十回城下町しばた  
全国雑煮合戦～



## 食と健康の大切さを学ぶ

～関川中で食育出前講座～

1月20日から24日までの学校給食週間にあわせて、このたび関川中学校、関川小学校、女川保育園で食育出前講座が行われました。

これは、村の健康づくり計画に基づく取り組みで、子どもたちに食と健康の大切さを知ってもらおうと毎年行われているもの。講座には、健康せきかわ21の栄養・食生活部会の皆さんが訪問しました。

1月20日に関川中学校で行われた講座では、地元食材や朝食の役割などをテーマにしたクイズを出題。全校生徒に正しい食習慣や規則正しい生活の大切さを伝えました。

給食委員長の阿部紗穂さん（2年・大島）は「早寝早起きと朝食の大切さが分かりました。早寝をする方ではないので、これからはきちんと早い時間に寝られるように努力したい」と話していました。



## わたしたちは差別をしない！ 差別を許さない！

～関川小で人権教育～

1月16日、関川小学校で道徳授業の授業参観が行われ、各学年とも人権について学びました。

6年生の授業では、教材「生きるⅢ」を使って、人権の歴史を学習。これまでの授業で、被差別部落問題などの歴史を学んできたということもあって、この日は今までのおさらいや日常生活の中で起こり得る差別をなくすための方法についてグループごとに話し合われました。

授業を受けた小田結奈さん（下関）は「差別は絶対に悪いこと。見た目などが自分と違うからと言って、避けたり無視したりするのは良くないと思いました。これからはいろんな人たちに会おうと思うけど、みんなと仲良くしていけるような大人になりたい」と話していました。

# 大人が変われば子どもも変わる

## テーマは『教育』く知事とのタウンミーティング

1月23日、村民会館大ホールを会場に「知事とのタウンミーティング」が開催され、村内外から約150人が参加しました。

今回のテーマは「教育」。六三三制発祥の地である当村で、県が取り組むキャリア教育や地域・学校が連携する教育のあり方などについて議論が行われました。



▶会場では、知事と住民との間で直接意見交換も行われました。

はじめに、泉田裕彦県知事が県内の進学率やキャリア教育の取り組みなどについて報告。その中で「未来を担う人材を育てるには、職と社会と子どもたちをつなげるキャリア教育の推進が必要」と説明しました。

この日、パネリストを務めたのは3人で、村教育委員会の委員の山口良明さん(辰田新)は、小学校で行っている米づくりや観光ボランティアガイドの体験学習、また、大したもん蛇まつりなどの地域活動へ参加している中学校の活動を取り上げ、「さまざまな経験を通して、将来個性豊かな子どもたちであふれる村にしていきたい」と語りました。

例えば母親のイメージが強いが、社会の厳しさを知っている父親も、もつと教育に加わってもらいたい」と家庭教育の重要性を強調しました。

また、村上市で「町屋の人の形様巡り」などの町おこしに取り組んでいる県教育委員会の委員の吉川美貴さんは「地域・学校・子どもたちが連携することでさまざまなことを経験させることができる。大人が生きざまを見せることが大切。大人が変われば子どもも変わる」とこれまでの取り組みを通じて感じたことを発表しました。

タウンミーティングに参加した川鍋かやのさん(幾地)は「自分の子どもはまだ学校には行っていないませんが、県や村で取り組んでいるキャリア教育について知ることができて良かったと思います。吉川さんの話がとても興味深かった」と話していました。

### 入所者の声を大切に…

## 佐藤容子さん(下関) 介護相談員表彰



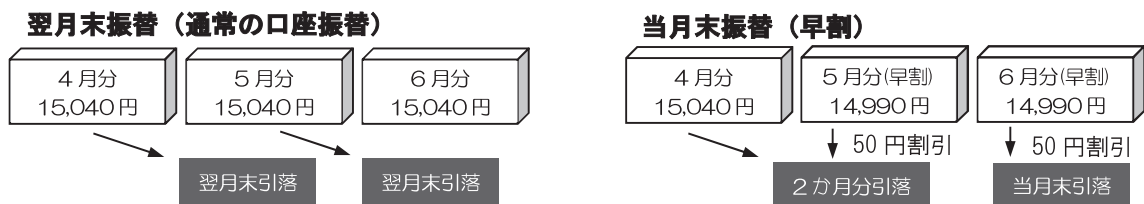
長年にわたり介護相談員の活動に貢献されたとして、このたび佐藤容子さんが介護相談地域づくり連絡会から表彰されました。

佐藤さんは、平成16年から村の介護相談員を務め、村内の介護施設を月に一度訪問。入所者の声を聞きながら、アドバイスを送ったり、気になるケースについては報告書を作成したり、事業所や地域包括支援センターとの橋渡し役として活動されてきました。

今では、佐藤さんが訪れるのを楽しみに待っている入所者も多く、これまでに延べ約500人の入所者の声に耳を傾けてきました。佐藤さんは「施設では、黙ったまま車いすに乗って一日を過ごしている方が多い。話しかけると、楽しそうに昔話をしてくれて、いきいきとした表情が嬉しい。来て良かったと思える瞬間です」とこれまでの活動を振り返る一方、これからの活動について「入所されている方が気軽に話せるようにこれからも友達みたいに親しく接することを心掛けていきたい。時を忘れて、自分の体の苦しみを忘れて話してくれるような活動をしていけたら」と話していました。表彰おめでとうございました。

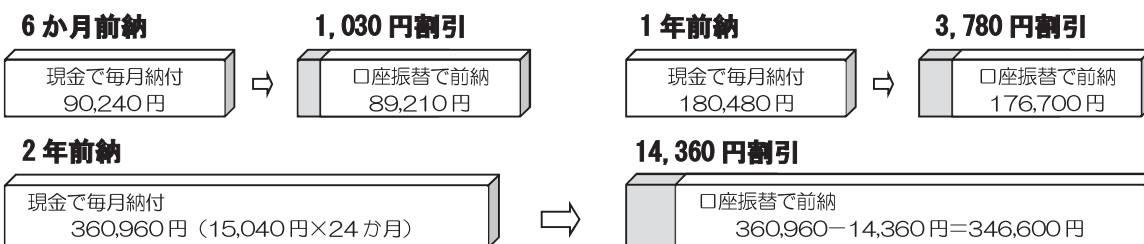
**●保険料を早割にすると、月 50 円（年間 600 円）のお得！**

保険料の納付期限は翌月末ですが、当月末に引き落とす方法のことを「早割」といいます。



※早割申込み後の最初の引き落としは、前月分（割引なし）と当月分（50円割引）の2か月分となります

**●6か月、1年分、2年分をまとめて前納するとさらにお得！**



※保険料額と割引額は、平成25年度の保険料額を基にした目安額ですので、実際の金額とは異なる場合があります

【問い合わせ先：新発田年金事務所 国民年金課 ☎0254-23-2120】

## 安心して救急医療を受診するために ～みんなで救急医療を守りましょう～

**●救急車の適正な利用をお願いします**

最近、救急車の出動件数が急増し、現場に到着するまでの平均時間が徐々に遅れてきています。このままでは、一刻を争う重篤な疾病への対応が遅れてしまう可能性があり、あなたや家族の緊急時に影響を及ぼすおそれがあります。

「夜間の救急だから」「交通手段がない」などの理由で、タクシー代わりに救急車を呼ぶことを控えてください。急な発病でも症状が軽い場合は、自家用車やタクシーを利用しましょう。

皆さんの大切な命を救うため、救急車の適正な利用をお願いします。

**●休日夜間急患診療所をご利用ください**

日曜日・祝祭日の日中や平日夜間に、急に発熱したり具合が悪くなったりしたとき、比較的症状の軽い方は休日夜間急患診療所をご利用ください。



**【村上市急患診療所 ☎75-8007】**

診察日	診察科目	受付時間	診察時間
平日（月曜日～金曜日） ただし、12月30日・31日を除く	内科 小児科	18：30～21：15	19：00～21：45
日曜日・祝日 ただし、1月2日・3日を含む		9：00～11：30 13：00～15：30	9：30～12：00 13：30～16：00

\*診療所の場所は、(社)村上市岩船郡医師会館内（村上第一中学校グラウンド脇）です

お子さんの急な病気（発熱・嘔吐など）は、休日夜間小児科救急医療電話相談が便利です。  
☎025-288-2525（※携帯電話で「#8000」と押してもつながります）  
《実施日》土日・祝日・年末年始（12月31日～1月3日）《時間》19時～22時



# 学校からのお知らせ

## 今月は関川小学校からの紹介

### 生活に密着した税金について考える

関川小学校では、毎年6年生を対象に租税教室を行っています。今年度は、社会科学習の一環として、下関在住の伊藤三五郎税理士を講師に迎え実施しました。

子どもたちは、今まで社会科の授業の中で、税金の種類やどんなことに使われているのかなど、基本的なことを学習してきました。当日は、「税金がなければ日常の生活が成り立たなくなる」となどの話を聞き、改めて税金の大切さに気付きました。



### 『道徳』授業を 保護者に公開しました

1月16日(木)に道徳の授業参観を行いました。今回は、県同和教育研究協議会発行の副読本「生きる」を使って道徳授業を実施し、当日は、約110人の保護者の皆さんが参観されました。授業参観後、たくさんの方からアンケートに回答していただきました。いくつか紹介します。

- 子どもたちが自分で発言できるスタイルが良かったです。家でも考える事柄があれば子どもと一緒に話し合ってみたいと思いました。
- 他人のことであるけど自分のことのようにつらさや痛みが分かっている様子でした。人の気持ちに気付き思いを共感して熱くなる姿は、立派だと感じました。



## 予防接種法による 定期予防接種についてのお知らせ

### 第2期風しん麻しん混合ワクチン(MR)・ 2種混合ワクチンの定期予防接種について

平成25年度の対象者で、まだ定期予防接種が済んでいない人は有効期限内に接種しましょう。接種回数はそれぞれ1回です。

有効期限：いずれも平成26年3月31日まで  
(※有効期限を過ぎると自己負担となります)

### 対象者について

(第2期MR) 保育園年長に該当する年齢の人  
(2種混合) 小学6年生

※例年、有効期限を過ぎてしまい自費での接種になってしまうケースが見受けられます。ご注意ください。

### 【問い合わせ先】

住民福祉課 保健師 ☎ 64-1472

## 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 1月9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	0.093	0.077	11:50	小雨時々雪
	関川小学校	0.103	0.087	16:00	〃
	関川中学校	0.097	0.087	16:15	〃
	関川村役場	0.093	0.087	16:30	〃
上関	ゆ〜む	0.107	0.087	11:40	〃
四ヶ字	辰田新集落センター	0.117	0.090	9:30	〃
霧出	大島保育園	0.090	0.083	13:30	〃
七ヶ谷	安角ふれあい自然の家	0.120	0.090	13:20	〃
	大石ダム	0.097	0.087	14:30	〃
九ヶ谷	金丸ふれあい自然の家	0.083	0.070	14:00	〃
	鷹の巣温泉駐車場	0.100	0.083	11:20	〃
川北	川北ふれあい自然の家	0.087	0.077	9:45	〃
	高田ふるさと会館	0.103	0.090	15:10	〃
湯沢	高瀬ふるさと会館	0.093	0.077	10:10	〃
女川	女川保育園	0.100	0.090	10:40	〃
	中束集落センター	0.100	0.090	10:20	〃
測定結果	最大値	0.120	0.090		
	最小値	0.083	0.070		
	平均値	0.099	0.085		



## 健康せきかわ21 いきいきライフ

# いつまでもあなたらしく生きるために 禁煙にチャレンジを！

村では、村民皆さんの心身の健康づくりを盛り上げるため、健康づくり計画「健康せきかわ21」を推進しています。健康づくり推進協議会たばこ部会では、非喫煙者を受動喫煙から守ることができるように地域の分煙環境の整備に力を入れて取り組んでいます。

さまざまな病気の原因になっているたばこ、今回は禁煙対策について紹介します。

### 特定健診問診結果からみえる喫煙率（H24年度）

	喫煙率
関川村	15.8%
新潟県全体	13.5%

関川村の特定健診を受けた方でたばこを習慣的に吸っている人は、新潟県全体の喫煙率より高くなっています。



### ‘禁煙’成功のキーワードは『楽に』『確実に』『安く』

禁煙は、禁煙外来や禁煙補助剤を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができ、比較的楽に、しかも何も使わない場合に比べて成功率が3～4倍高まることが分かっています。

健康保険の適用基準を満たしていれば、1日20本のたばこ代の1/2～1/3程度の費用で禁煙治療が受けられます。

応援します！  
禁煙チャレンジ

### 体の中をキレイに！

禁煙を始めると、継続するほど病気のリスクも吸わない人に近づいていきます。また、口臭、体臭のヤニ臭さから解放される、肌質がよくなるなどの美容効果も見逃せません！

禁煙で  
人生を変えよう！

### 時間の有効活用で充実生活！

たばこ1本吸うのに5分かかるとしたら、1日1箱で1時間40分。この時間を別のことに使えます。

### お金が貯まる！

これまでたばこに使っていたお金が貯まります。何に使いますか？

(例) 1日に1箱(400円)吸っていた場合

1か月で12,000円 → 家族と外食など      6か月で72,000円 → たまにはのんびり旅行など

### 健康寿命をのばす！

たとえば喫煙が主な原因である慢性閉塞性肺疾患は、患う期間が長いだけでなく医療費も高額です。また、喫煙は骨粗しょう症を進め、高齢で骨折すると寝たきりなどの要介護期間が長くなり、介護費もかさみます。

禁煙は、自立して元気に過ごす期間である健康寿命をのばし、将来の医療費や介護費の節約にもつながります。

「2月は高齢者見守り強化月間」

県では平成21年から2月と9月を高齢者見守り強化月間と定めています。

少子高齢化や核家族化、地域コミュニティの希薄化

などにより高齢者の孤立化が進んでいると言われてい

ます。孤立化は認知症状が原因であることも考えられ

孤立死や自殺にもつながる重大な問題です。雪や寒さ

で閉じこもりがちな2月は、高齢者にとって特に注意が

必要な期間といえます。

高齢者自身ができることは、元気でいることを自ら

発信する、気になることは早めに相談する、ひとりで

雪下ろしなどの危険な作業を行わない等、自助努力が

基本になります。

また、高齢者が地域や社会から孤立化することを予

防するために、地域全体で見守り、支え合う体制が大

今すぐ、誰にでもできる

こととして、

◆近所で声をかけあいま

しょう。まずはあいさつか

ら。

◆地域の高齢者をさりげな

く見守りましょう。

◆近所で、普段と違うこ

とがないか目配りをしまし

よう。

地域の見守り体制のほか

県では企業等との協力体制

づくりを進めています。村

でも高齢者に関わる新聞配

達、宅配や灯油やガスの配

とを考え、見守り強化月間の

マグネットシートを車に貼

っていた、だく協力をお願い

しています。

「いつもと様子が違う」

「心配なことが起きている

ようだ」と気付いたり心配

な点がある場合は、地域包

括支援センター、地区担当

の民生委員にお気軽に「相

健康講座

109

PTP包装シートの誤飲

…くすりを飲む時は口に入れる直前に

もう一度確認しましょう…

新潟県立坂町病院 薬剤部 岸 とし

錠剤やカプセル剤の包装は

PTP包装シートと呼ばれる

プラスチックにアルミなどを

貼り付けたものが主流となっ

ています。この包装を切り離

し、そのまま飲んでしまう事

故（誤飲）が報告されていま

す。切り離れた包装の角は鋭

く、飲み込むと食道などの消

化管に刺さって傷つけ、場合

によっては消化管を突き破る

おそれがあります。「包装の

まま飲んでしまう」などあり

考え事をしていて、あわて

いた、テレビを観ながら飲ん

だなど、注意力がかけている

時に起こっています。飲んで

直後に気づいた例もあります

がその時は全く気づかず、後

でのどや食道の痛みなど何ら

かの症状が出てから受診した

例もあります。ほとんどは軽

症で済んでいます。入院を

要した重症例もあります。

誤飲防止対策として、包装

の裏側には包装から取り出し

ますが、飲む数を間違えないよ

うに1回分ごとにハサミで切

り離している方も多いと思

います。病院でも誤飲の可能

性がなく判断できる方には切

り離したものをお渡しする場

合もあります。お薬カレンダー

やケースにセットする時も

切り離さなければならず、危

険は残ります。

薬を飲む時は包装の誤飲の

危険性も頭に置き、次のこと

をこころがけましょう。

・薬は口に入れる直前にもう

一度確認し、あわてず、落ち

着いてのむ。

・万一PTP包装を誤飲した

ら、すぐに受診する。誤飲の

自覚がない場合でも、飲んだ

後にのどや胸に違和感がある

場合は受診を考える。

・誤飲の危険が考えられる場

合、家族や介護者は飲みおわ

るまで見守り、1回分の薬を

まとめて包む「一包化」につ

いても相談、検討する。

・（できるだけ）1錠ずつに切

り離さない。

\*このコーナーへのお問い合

わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111



## 身近な遊び オセロ・トランプを楽しむ ～ 高齢者やまゆり大学 ～

1月17日、村民会館休養室で今年度8回目の高齢者やまゆり大学が開催されました。以前から「子どもと遊べるゲームなどを学びたい」と要望があつたことから、この日は

「身近な遊びを楽しむ」をテーマに約30人の会員がオセロやトランプに挑戦。参加者の半数以上がオセロ初体験ということもあり、経験者から教えてもらいながら初めての対



## 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

戦を楽しみました。また、トランプでは七並べやババ抜き、大富豪にも挑戦。室内には終始、参加者の笑い声が溢れていました。  
ゲームを楽しんだ山口サトさん（辰田新）は「オセロをしたことがなくて、興味があつて参加しました。頭を使つた楽しいゲームで、みんなできて楽しかった」と笑顔がこぼれていました。

### 冬期間の体力づくりに 「ズンバゴールドサークル」 参加してみませんか？

村民会館では体力づくりを目的としたズンバゴールドサークル（リズムに合わせ体を動かす体操）を開催しています。年配の方も楽しめる教室ですので、ぜひ参加してみませんか？

- ◆開催日 毎週金曜日 19時30分から
- ◆会場 村民会館 大ホール
- ◆会費 月額 1,000円
- ※初回無料体験を実施しています。
- ◆申込み 村民会館まで
- ◆講師 小林 雅子さん（下関）

## 図書室の窓から

村民会館図書室

立春とは名のみの寒さが続いています。家事や勉強を早めに終えて、眠る前のひと時を読書に充てるのはどうでしょう。本の世界が夢の中に出てくるかも。

### この本よんで!!

「だるまなんだ」  
丸山誠司 絵 EM



だるまさんが ころんだ  
だるまさんが しずんだ  
どつたる、だるまさん  
そして衝撃のラスト!

### 今月の1冊

「学年ピリのギャルが1年で偏差値を40上げて慶應大学に現役合格した話」

坪田信貴 著 376ツ



一人の教師との出会いが、金髪ギャルとその家族の運命を変えた——「ダメな人間なんて、いないんです。ただ、ダメな指導者が、いるだけなんです」



### 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。

高田～沢～女川 方面 ……9(日)22(土)  
大島～片貝～大石 方面 ……1(土)16(日)

### 15日(土)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…。ろうそくを使つ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。  
※今月は図書整理で10日(月)～14日(金)は休みます。



松田光司さん  
(下関)

1月12日に新発田市で開催された「第十回城下町しばた全国雑煮合戦」に参加した村商工会青年部の松田光司さんに話を聞きました。

—全国雑煮合戦に初めて参加した感想は？

当日は大勢のお客さんで賑わい、とても活気のあるイベントだなと思いました。関川村で採れた山菜と朝日豚を使った私たちの雑煮は大変好評で、参加して本当に良かったです。

—スタッフとして大変だったことは？

お客さんの呼び込みを担当しましたが、雪や雨が降り続き、とても寒いあいにくの天候でした。久しぶりに、チャックの開け閉めが出来なくなるくらい手がかじかみ、寒さで気絶するかと思いました(笑)でも慰労会のビールはうまくかったです。

—今、一番の楽しみは？

仕事が終わって家に帰るとハイテンションの息子が迎えてくれて、一緒に好きなブロック遊びをしたり、お風呂に入ったりすることが楽しみです。最近、ますます言う事を聞いてくれなくて大変ですが、息子と過ごす時間が楽しいです。

—これから関川村に望むことは？

人口が増えて、活気のある村になってほしいです。関川村は自然が豊かで、住む人の人柄も良く、生活するのにとても良い環境だと思います。そのことを上手く活かして、村外の人も関川村で暮らしたい、仕事をしたいと思えるような村になってほしいです。



## まもなく開催！ 「七ヶ谷冬の陣 雪ほたる」

冬の恒例行事となった「七ヶ谷冬の陣 雪ほたる」が今年も盛大に開催されます。主催はタランペクラブ(加藤克徳代表・鰺谷)。

約1500個の雪灯ろうが辺り一面を幻想的な世界へと一変させます。会場では、玉こんにゃくの無料サービスやもちつきも行いますので、ぜひご来場ください。

国際ボランティア学生協会(IVUSA)の学生たちも大勢参加します！

【日時】 2月16日(日)

●雪灯ろう作り 13時30分から

●雪灯ろう点火 16時30分から

【場所】 安角ふれあい自然の家グラウンド

8日(土)は、大石ダム湖畔県民休養地で「第9回おいしい・どもんこ祭り」が開催されます。

## 大会結果

\*敬称略

### クリスマスカップ

in 山北  
(バスケットボール)

■ 期日 12月21日・22日

■ 会場 山北総合体育館

■ 結果

▽ 優勝 関川中学校

### 平成25年度

村上市・岩船郡

中学校一年生

### バレーボール大会

■ 期日 1月13日

■ 会場 朝日総合体育館

■ 結果  
▽ 第3位 関川中学校

### 第25回 関川村 柔道選手権大会

■ 期日 1月12日

■ 会場 関川村柔剣道場

■ 成績

▽ 小学生低学年の部

▽ 優勝 須貝 怜矢(1年・高田)

▽ 第2位 高野 陽向(1年・高田)

▽ 第3位 五十嵐 希夢(1年・下関)

▽ 小学生高学年の部

▽ 優勝 小池 優佳(4年・下関)

▽ 第2位 須貝 旺生(4年・高田)

▽ 第3位 高橋 葉菜(4年・大石)

▽ 中学生男子の部

▽ 優勝 高橋 孟(3年・下関)

▽ 第2位 山口 佳郎(3年・辰田新)

▽ 第3位 伊藤 優哉(2年・下関)

▽ 中学生女子の部

▽ 優勝 高橋 郁(1年・下関)

▽ 優勝 高橋 郁(1年・下関)

▽ 優勝 高橋 郁(1年・下関)

▽ 優勝 高橋 郁(1年・下関)

▽ 優勝 高橋 郁(1年・下関)

▽ 優勝 高橋 郁(1年・下関)

▽ 優勝 高橋 郁(1年・下関)

▽ 優勝 高橋 郁(1年・下関)

▽ 優勝 高橋 郁(1年・下関)

▽ 優勝 高橋 郁(1年・下関)

▽ 優勝 高橋 郁(1年・下関)

じっくり心をこめて

# スロー フード

119



## 鮭と白菜のポン酢炒め

鮭は大きめに切ってボリューム感を出したり、細かくして食べやすくしたり、お好みで召し上がってください。

旬の白菜を使ったほかほかあっさりメニュー、とてもおいしいですよ！

## 《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

### 材 料 (2~3人分)

- ・焼き鮭 (塩つきでも可) 2切れ ・白菜 1/4カット
- ・しめじ 1/2パック
- ・玉ねぎ 小玉1個 ・ピーマン 2個
- ・ポン酢 大さじ3 ・ねぎ 適量

### 作り方

- ① しめじはほぐす。白菜はざっくりと1口大の大きさに、玉ねぎは皮をむいてくし型に、ピーマンは種を除いて細く、ねぎは小口に切る。
- ② 鮭は1口大の大きさに切ってから焼く。
- ③ ①の白菜をさっと湯通ししておく。
- ④ フライパンに①のしめじ、玉ねぎ、ピーマンを入れて炒める。野菜に火が通ったら②の焼き鮭、③の白菜も加えて炒める。
- ⑤ ポン酢を加えて混ぜ合わせる。弱火にしてふたをし、軽く蒸し焼きにする。
- ⑥ 皿に盛り付け、①のねぎをふりかけて完成。

## せきかわ文芸

### 俳句・山柳

俳句

草も枯れ 鉄路もさびる 無人駅  
今年も又 初日 拝めぬ 雪が降る

大塚 沖正 (下川口)

### 短歌

雪霏霏と峠の道を登りゆく  
スノーボードで寒九の湧き水  
冬の日々 樂しと寄り合う公会堂に  
昔姉さの語り 无尽きず

佐藤 庄七 (愛広苑)  
須貝 恵美 (高田)

今一度逢うて語りき友なるも  
呼び声届かぬ常夏の地に

須貝 恵美 (高田)

くすぐられ鼻は耐えつつ漬物に  
入る鷹の爪 爪ひたすらさざむ

渡辺千恵子 (上関)

### 関山俳句の会作品

初冬かな竹の緑が目にしみる  
何もかも忙しきことや年の暮  
お年玉互いに笑みて年始め  
光光とまた森閑として冬の月  
暮早し話短く別れけり

渡辺しづい  
渡辺しづい  
渡辺しづい  
洪谷 くに  
洪谷 くに



**勉強会・研究会も  
実施しました**

1月18日、冬の関川の活動の歴史や背景を学ぶ勉強会と、関川村の財政や観光人口などについて学ぶ研究会が関東と関西それぞれの会場で行われました。参加者は今月の活動に向け、わくわくしてきました。



**関川村でIVUSAの活動  
報告会を行います**

今回わたしたちNPO法人国際ボランティア学生協会(IVUSA)では、冬の活動のなかで、IVUSA活動報告会を実施することになりました。

わたしたちIVUSAは関川村だけでなく、様々な地域で活動を行っています。そんなわたしたちが普段どんな活動をしているのか、またそもそもどういった団体なのかを関川村の方々に知っていただきたいと思います。

学生の熱い想いをぜひ聞きに来てください。

- 【日時】 2月7日(金) 18時から90分程度
  - 【受付】 17時30分から
  - 【会場】 村民会館大ホール
- 入場無料ですので、ぜひお越し下さい！
- 報告会には、大勢の学生が参加します。  
みなさんの再会が今から楽しみです！



**フェイスブックページと  
ブログが出来ました**

今回、冬の関川村での活動に参加するにあたり、活動などの対外への発信を目的に、ブログとフェイスブックのページを作成しました。活動までの準備の様子や関川村とIVUSAの歴史について書かれています。左記QRコードからアクセスできますので、ぜひご覧ください。



**せきかわ文芸**

使はざる部屋に淋しき寒さかな  
 老いの身に可愛い年賀ありがたく…  
 しまたりも徐々にうすれてお正月  
 三ヶ日過ぎてお茶漬ホツとする  
 年始め友と挨拶メールかな  
 寒き日は納豆汁の朝餉かな  
 年始め孫の書き初め付き合いて  
 薄氷透かし見ている子等三人  
 点滴の終りて雪の気配かな  
 改修の旧家や門松臨時門

洪谷 くに  
 南 セツ  
 南 セツ  
 南 セツ  
 伊藤 久恵  
 伊藤 久恵  
 伊藤 久恵  
 青木 慶一  
 青木 慶一  
 青木 慶一

**せきかわ三柳会作品「雪へ」「夕べ」**

普段見ぬ指揮者が目立つ年の暮  
 音楽に合せて孫が箸を振る  
 浮いてると気づかず一人大はしゃぎ  
 ぞう煮よりラーメンがいい子の注文  
 お年玉頂くまでのヒザ小僧  
 正月も八十路を越えてなにもなし  
 胴上がチームワークの上に浮く  
 和気あいあい陽気な妻の振るタクト  
 この先のタクト神様お任せに  
 浮き沈み年金ぐらしも健康で  
 音楽もタクト次第で感激を  
 初夢で再就職と希望持ち

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

## 戸籍の窓

●12月16日～1月15日までの届出●

### お誕生おめでとうございます

の の は  
希乃葉ちゃん(女) 高田 須貝 謙治・愛子さん  
み ら  
美羅ちゃん(女) 高田 須貝 裕二・美穂さん

### すえながくお幸せに

{ 菅原 徹也 さん 下 関  
(野口) 和子 さん (新発田市)  
{ 駒沢 勝則 さん 鉦江沢  
(池田) 東子 さん (下 関)

### ごめい福をお祈りいたします

五十嵐ユリ さん 89歳 上 関  
須貝ウシノ さん 87歳 高 田  
須貝 猪吉 さん 59歳 高 田  
大島 サク さん 104歳 上野新  
山口 イツ さん 96歳 松 平

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12月末現在 ( )は前月対比

世帯数 2,014世帯(+4)  
総人口 6,351人(-6)  
男 3,030人(-2)  
女 3,321人(-4)

( 転入 12人 転出 12人 )  
( 出生 4人 死亡 10人 )

### 編集室から

▶最近、やっとコーヒーをブラックで飲めるようになりました！元々、コーヒーが好きではなかったので、数年前までは職場で「ミロ」や「ココア」がお気に入りでした(笑)「子ども～」って言われたこともあります。ミロは本当にうまい！ブラックコーヒーに挑戦しようと思ったのは単純に憧れです。密かに「大人だな～」って思っていました(笑)40歳を目前に控え、少し大人になれた気がします！【あ】

## キラリ輝く☆せきかわっ子たち vol.27

今月は、スポ少ソフトテニス部で活躍している高野桃華さん(6年・下関)を紹介します！

親に勧められて小学5年生からテニスを始めました。双子の妹と一緒にテニスを頑張っている桃華さんは「チームの中に上手な子がいるので、超えられるように頑張りたい」と話す負けず嫌いな女の子です。



### ⑥ チームメイトから見た桃華さんは？

- ・すごくきれい好き
- ・デイズニーが大好き
- ・いつもマイペース
- ・絵がとても上手



### ⑥ 指導者の木島恵理さんから桃華さんへ

いつも優しくておっとりしているように見えるけれど、強い意志を持っている桃華さん。これからもいるんなことにチャレンジしながら夢に向かって頑張ってください。応援しています！

### ⑥ 10年後の自分は？

みんなに愛されるような看護師になりたい！

目標は、中学生になってもテニスを続けるのもっと上手になること！

## わが家の人気者

ゆりあ  
優李亜ちゃん(8歳)  
りおん  
鯉音ちゃん(6歳)

下村由美さん(小見)



「ママ準備できたよ♪」と小さい頃からシッカリ者の優李亜と「何で僕がしなくちゃいけないの？」とワガママの鯉音(笑)今年、一年生になるのに大丈夫なのか少し心配…でも、この二人は、わが家の癒しです。いつも笑い笑顔をくれます。

これから先も優李亜、鯉音らしく誰からも愛される人気者になってほしいです♡