

# ママから

広報

No.635

2014年(平成26年)

3.1

1975年(昭和50年)4.1創刊

おし歯ないかな？  
仕上げ磨きも大丈夫？

2月21日 幼児歯科健診

3歳児「ピッカピッカ賞」は14ページに掲載

# 特集

## 本人・家族を支える在宅医療

「住み慣れたこの家で最期を迎えたい、見届けたいー」  
今月は、在宅で生活している人、そして介護する家族をサポートする  
『在宅医療』の現状と課題について特集します。

優しい家族に見守られ：

「ません」。こう話す二人の表情がとても印象的でした。  
(取材日・2月12日)

「家族3人で普通に生活している感じですね」

こう話すのは、久保集落に住む横山泰介さん・純子さん夫妻。認知症を患っている泰介さんの父・森之介さんと同居し、介護しながら飲食店を経営しています。

横山森之介さんは、58歳の時、小学校の教員を退職。学生の頃はバスケットボールで全国大会に出場するなどスポーツマンとして知られていました。奥さんとは36年前に死別。長い間、ひとり暮らしを続けてきました。  
元々、新潟市内で生活していた泰介さん夫妻が久保集落に転居してきたのが平成13年。高齢の父を心配してのことでした。家族が「これまで大きな病気がなかった」というほど丈夫な体の持ち主だった森之介さんに認知症が

現れたのは11年前の平成15年。肺炎で体調を崩し、2週間ほど入院した直後でした。

### ありのままを すべて受け止めてきた

平成15年に認知症を発症してから5年間は介護認定を受けていかなかったこともあり、介護保険のサービスは利用していませんでした。「この5年間で一番きつかった」と話すのは純子さん。家の中で暴れたり、汚したり…それでも二人はありのままの森之介さんを受け止めてきました。

「はじめから介護をしているという意識はありません。ただ、普通に暮らしている感じ。そう思えていなかったらここまで出来なかった。いつも二人で協力し合っているから成り立っているんだと思

ます」と話す泰介さん。その横で「主人は何事にも動じない人。えらいと思います。最初から覚悟が決まっていますね」純子さんがつぶやきました。

毎日、3〜4回のおむつ交換と食事の介助、たんの吸引を協力しながら行ってきた泰介さん夫妻。飲食店を経営していることもあって、森之介さんの夕食は22時を過ぎることもありました。

### 父を最期まで この家で見届けたい

森之介さんは、訪問看護やホームヘルパーなどの介護サービスのほか、県立坂町病院の主治医が月に2回訪問する訪問診療を利用。そこには、介護・医療・家族の連携をサポートがありました。

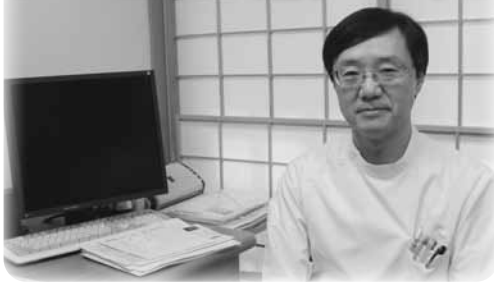


▲関川愛広苑内にある関川ナーシングセンターでは、看護師が医師の指示書に基づき、在宅で生活している患者を24時間体制でサポートしている。  
関川ナーシングセンターも在宅医療を支える一角を担っている。

「父を最期までこの家で見届けたい。これは本人の希望でもあるんです」。  
施設という選択肢は一切なかったという泰介さん夫妻。「私たちは幸せに、楽に父の介護をさせてもらっています。いつ亡くなっても悔いはありません」

最後の望みを叶えたのは、家族とたくさんの人たちの支えでした。  
横山森之助さんのご冥福を心よりお祈りいたします。

# 在宅医療の現状、今後のあり方は…



佐藤内科小児科医院 佐藤 靖 医師

40歳で開業し、今年で15年目を迎える。外来患者の診察のほか、南中集落にある女川出張所にも出向き、地域医療を支える。現在、約20人の訪問診療を行っている佐藤医師に在宅医療の現状や今後のあり方について話を聞きました。

## 訪問診療を続けることが 自分の役割

全国的に、亡くなる方の8割が病院、2割が在宅で最期を迎える時代となっています。核家族が増え、女性もあたり前のように働く現代、社会の変化に伴い、介護のスタイルも変わってきました。「病院で亡くなるのがあたり前の時代。50年前は逆だった。今は、高齢の配偶者が介護しているケースが多い」佐藤医師は村の在宅介護の現状をこう話しました。

そのような中、国は将来を見据えて在宅医療を充実させるよう舵をきりました。今後在宅で最期を迎える高齢者も増えていくことが予想されます。「家族に迷惑はかけたくないと思いつつも住み慣れた家ですつと過ごしたいと思っている患者は多い。最後まで希望を持っている人に対して訪問診療はなければいけないものと思っている。自分はその役割を担っているんです」。

## 継続させるために 『システムの構築』を

訪問診療を続けるうえで、医師が日々の患者の状態をすべて把握することはなかなかできません。地域包括支援センターやケアマネジャー、看護師、ヘルパーなどの連携（チーム医療）で在宅医療は成立しています。「どれかひとつ欠けても在宅医療は成立しない」佐藤医師は病院や診療所など他機関と連携しながらシステムとして確立する必要性を強調しました。

また、「この村は施設が充実し、うまく機能している。支える人が少ない中で、訪問診療を含め、在宅医療のモデル地区になる可能性もある。自分がいなくなっても、継続させることが大事。人に頼りきるのではなく、チームとして活動しなければいけない。高齢者の状態を把握している地域包括支援センターと村が主導でシステムを構築してもらいたい」と話していました。

\*訪問診療とは、住み慣れた家で過ごしたいという方を医師が定期的に訪問し、診療や治療を行うことです

## 在宅医療を支えるのは 『多職種連携』のシステムづくり

2月20日開催「地域ケア会議」より

小さな村だからこそ  
顔の見えるシステム  
づくりを

村における高齢化の現状は、国や県の20年、30年後を示していると言われるほど高齢化が進んでいます。いわゆる「先進地」です。国は、2025年には、75歳以上の人口が2000万人を超え、約47万人もの人たちの「死に場所」がなくなるという将来推計を示しました。これだけ多くの人が病院や施設を利用できなくなります。そして、2025年までに、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう一体的なサービスが提供される「地域包括ケアシステム」の構築を目指しています。

今後、在宅での医療を必要とする人は増え続けます。最期をどのように迎えるのか：本人も家族も満足できるように、多職種が協働しながら取り組むことが重要です。

地域ケア会議で講師を務めた斎藤忠雄医師（新潟市）は「関川村はこれだけの職種の人たちが高齢者支援に関わっている。地域包括ケアシステムの最先端を走っているのにそれにまだ気づいていない」と話しました。

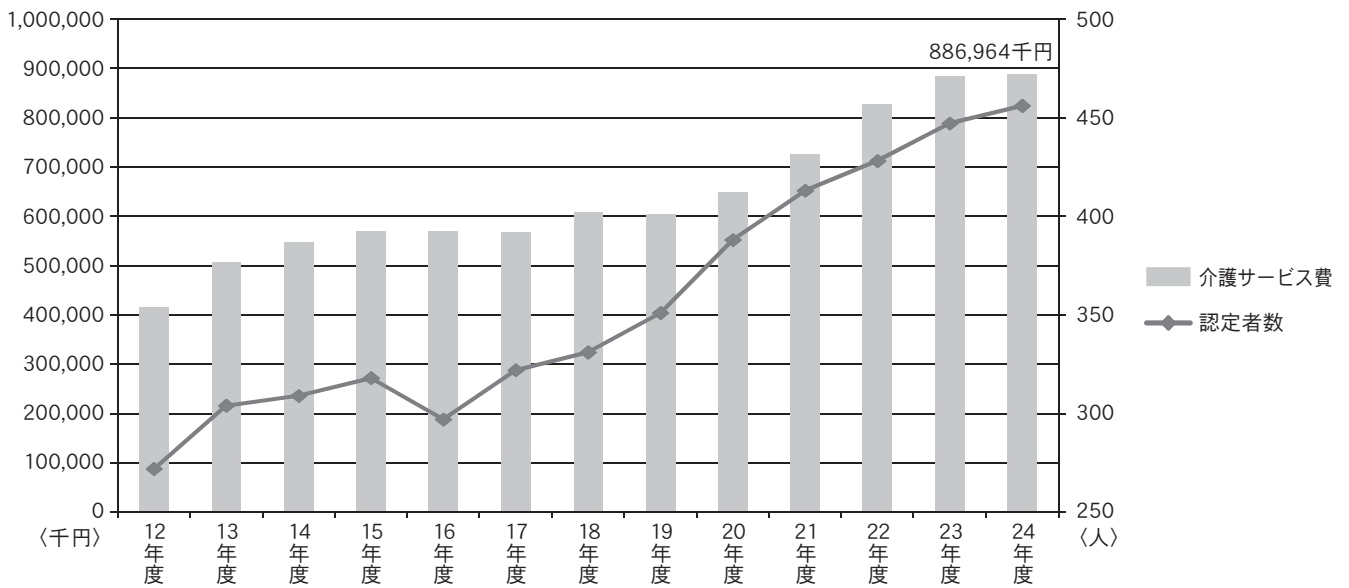
人口約6,300人の村だからこそ、顔の見えるシステムづくりを進めていかなければなりません。



# 平成24年度の介護サービス費 前年並みの8億8千万円

## 介護サービス費・認定者の推移

平成24年度の介護サービス費は、約8億8,700万円。介護認定者数は456人、認定者一人当たりの給付額は約195万円となりました。村の総人口に占める65歳以上の割合は年々伸びていて、35%を超えました。それに比例して介護認定者数も増加傾向にあります。



## 介護保険制度について

介護保険制度は、住み慣れた地域でいつまでも健やかに暮らせるように、また介護が必要になっても安心して自立した生活を送れるように社会全体で支えていこうというものです。



### どんな介護サービスが受けられるの？

⇒介護が必要になったとき、要介護などの認定を受けると、その要介護度に応じてさまざまな介護サービスを利用できます。介護サービスの利用者には、原則として費用の1割を負担していただきます。

### 主な介護サービス

訪問介護 通所介護 訪問看護 短期入所生活介護 福祉用具の貸与 福祉用具購入費の支給  
住宅改修費の支給 小規模多機能居宅介護 グループホーム 施設入所

# 介護保険は皆さんの保険料と公費で支えられています



介護保険料は  
どのように使われるの？

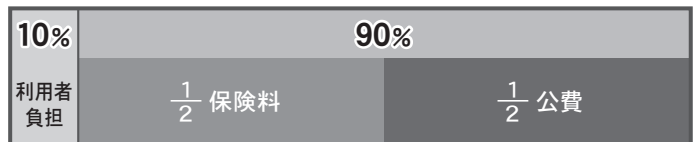
⇒介護サービスの費用は、保険に加入している人（40歳以上の人）の保険料と国や県・村による公費（税金）、そして利用者の負担でまかなわれています。

## ～介護サービスにかかる費用の財源～

介護保険を利用し、介護サービスを受けたときの費用は、まず、利用者本人が1割を負担します。残りの9割のうち半分を被保険者の保険料で、残りの半分を国、県、村で負担します。

被保険者の保険料では、65歳以上の第1号被保険者が21%、40歳から64歳の第2号被保険者が29%を負担します。

介護サービス費の増減は皆さんの保険料にも影響します。



第1号被保険者  
(65歳以上の人)

21%

国 25%



第2号被保険者  
(40歳～64歳の人)

29%

県 12.5%

村 12.5%

公費

保険料



### 《65歳以上の介護保険料の納め方》

- 年金の年額が**18万円以上**の方 ⇒ 年金からの天引き（年金支払い月・年6回）
- 年金の年額が**18万円未満**の方 ⇒ 口座振替又は納付書（7月～2月の年8回）  
納付は便利な口座振替をおすすめします！手続きは役場又は金融機関窓口まで。

## 生き生き健康的な生活を送るために!!

体や頭を使わない生活をしていると、筋力や意欲の低下につながります。そのため、元気なうちから介護予防を行うことが大切です。

運動や趣味、外出、身近な畑仕事なども生きがいづくりとなり介護予防につながります。いつまでも元気でいられるように心がけていきましょう！

【問い合わせ先】 介護相談に関すること  
保険料に関すること

関川村地域包括支援センター ☎64-1473  
住民福祉課健康介護班 ☎64-1472

# 「後期高齢者医療制度」のお知らせ

## Vol.10 医療費が高額になったとき（高額療養費）

同じ月に受診した医療機関で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には、申請をすると、超えた額が高額療養費として支給されます。

なお、1つの医療機関での支払いは、自己負担限度額までとなりますが、住民税非課税世帯の方については、「限度額適用・標準負担額減額認定証（以下、減額認定証）」を医療機関の窓口で提示する必要があります。

詳しくは住民福祉課福祉保険班にご相談ください。

### ○高額療養費手続きの流れ



※初めて高額療養費の対象となる方には、医療機関を受診してから約3か月後に申請案内書を送付しています。

なお、2回目以降の申請手続きは不要です。初回に指定した口座に振り込みます。

### ○自己負担限度額

所得区分		外来（個人単位）	外来＋入院（世帯合算）
3割負担	現役並み所得者	44,400円	80,100円＋（医療費－267,000円）×1%
	一般	12,000円	44,400円
1割負担	住民税 非課税世帯	区分Ⅱ	8,000円
		区分Ⅰ	8,000円

※外来（個人単位）……個人単位で、同じ月の外来での自己負担額の合計が、限度額を超えたとき、超えた分が支給されます。

※外来＋入院（世帯単位）……同じ月で、世帯の後期高齢者医療被保険者全員の入院と外来の自己負担額を合計した額が、限度額を超えたとき、超えた分が支給されます。

#### ポイント！

自己負担額は、病院・診療所・歯科・調剤の区別なく合計できます。

ただし、入院時の食事代や差額ベッド料などの保険の効かない費用は合計できません。

○限度額認定証の申請に必要なもの ・保険証、印鑑

○高額療養費 ・保険証、印鑑、被保険者の預金通帳等の振込口座が確認できるもの

※被保険者以外の方が、窓口に来られる場合には、免許証等の身分証明が必要となります。

村上警察署管内

平成25年 交通事故の状況  
国道7号線での事故が増加！

平成25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、発生件数と負傷者数は前年に比べ大幅に減少したものの、死者数は

増加しています。特徴を見ると、国道7号線で発生した交通事故が46件で前年より5件増加。全事故の約3割を占めています。また、時間帯別では、夕方から夜間にかけて発生した事故が多く、歩行者を巻き込んだ事故が目立ちます。一方、県内で発生した交通事故の状況を見ると高年齢事故の占める割合が高く、最近はその被害者だけでなく、加害者となるケースも増えていきます。

ドライバーも歩行者も交通ルールを守り、事故に遭わないよう、起こさないよう交通安全に努めましょう。



	年	発生件数	死者数	負傷者数
新潟県内	H25	7,556	107	9,216
	H24	8,383	107	10,207
	増減	△827	0	△991
村上警察署管内	H25	145	5	174
	H24	178	4	233
	増減	△33	1	△59
関川村	H25	14	1	16
	H24	13	0	18
	増減	1	1	△2

# より機動力のある消防団へ！ 4月1日から 消防団組織が改編されます

近年、局地的な豪雨や台風などによる災害が各地で頻発する中、消防団は地域防災力の中核として欠くことのできない存在となっています。村と消防団では、より機動力のある体制を築くことを目的に、消防団の組織編制などについて一部改編します。

## 主な変更点



### 積載車の配備数を増やします！

現在、村消防団は3分団・9隊・17部で編成されています。火災のほか、自然災害などへの対応をこれまで以上に強化し、より機動力のある消防団とするために、積載車が1台しか配備されていない下関隊・四ヶ字隊・上関隊・湯沢隊にもう1台増やします。

それに合わせ、部数も2部体制となり、17部から21部となります。



### これまでの「班」制度は廃止！

自然災害への対応に万全を期すため、最少活動単位を「部」（10～20人程度）とし、正副部長を設けます。それに伴い、これまでの「班」（3～7人程度）は廃止します。

具体的な組織図については、今後、広報せきかわでお知らせする予定です。

村では、子育て支援の充実、また公共交通の利用促進を図るため「通学用定期券購入補助事業」を実施します。

4/1  
から

### 対象要件は？

- (1) 4月1日以降に購入する定期券が対象になります。
- (2) 村内に住所を有する中等教育学校生及び高校生の保護者で、次に掲げる要件をすべて満たしていること。



- ①生徒の通学手段として定期券を購入すること。
- ②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。

※JRであれば、越後下関駅で購入した定期券のみが対象になります。越後下関駅以外(村上駅、新発田駅など)で購入した定期券は対象になりませんのでご注意ください。

※部活動などで米坂線を利用することができず、羽越本線のみを利用する場合であっても、越後下関駅で購入した定期券は対象となります。

(例)

越後下関⇄新発田の定期券を越後下関駅で購入した場合

→ 対象

越後下関⇄新発田の定期券を新発田駅で購入した場合

→ 対象外

坂町⇄新発田の定期券を越後下関駅で購入した場合

→ 対象

### 補助額は？

定期券購入費用の30%を補助します。  
(100円未満切り捨て)



### 申請方法は？

申請書は、JR越後下関駅、新潟交通観光バス(株)下関営業所・村上営業所にあります。定期券購入時に申請書をお渡ししますので、必要事項を記入し役場総務課へ提出してください。



### 定期券の購入はこちらで！



JR越後下関駅 ☎64-1044



新潟交通観光バス(株)

《下関営業所》☎64-1102 《村上営業所》☎53-4161

JR&バス定期券購入費用の30%を補助！  
通学用定期券購入補助事業が  
県内でも先進的な取り組みです  
スタートします！

【問い合わせ先】 総務課企画財政班 ☎64-1476



# 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が多い時期です。引っ越しの際には、住所変更などの各種手続きや届け出が必要になりますので、忘れないようお願いいたします。

### 住所変更などに伴う手続き

内容	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	住み始めから14日以内	<b>①</b> 届出人の印鑑 <b>②</b> 国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険に加入している人は保険証 <b>③</b> 国民年金手帳 <b>④</b> 転入届をされる人は、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 <b>⑤</b> 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	

#### 住所変更の手続き

住民福祉課住民戸籍班

☎64-1471

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、

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	
役場で出来る手続き 原動機付自転車（125cc以下） 小型特殊自動車	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、てん末書と手数料300円が必要です。	
役場で出来ない手続き 軽二輪車	新潟県軽自動車協会 ☎025-275-5704	
	二輪の小型自動車	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

#### 軽自動車等の手続き

※手続きは車種ごとに異なります

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。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。

※届け出を忘れると、毎年課税されることとなりますので、廃車などの手続きは3月31日までにお願いします。

#### 上・下水道の手続き

建設環境課水道環境班

☎64-1479

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）

#### ●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。

#### ●転出の場合

休・廃止や名義変更などの申請が必要な場合があります。

いじめのない学校を生徒自身の手で作り上げようと、1月30日、関川中学校で「いじめに立ち向かおうプロジェクト全校集会」が行われました。集会には、関川中学校の全校生徒のほか、関川小学校の6年生児童も参加。また、地域住民の代表者がアドバイザーを務めました。

集会では「友達との接し方」をテーマに生徒会が製作した自主映画の上映や、学級ごとにいじめの解決方法などを発表。3年1組の生徒たちは「学校でいじめを起こしたくない。このプロジェクトは先輩方から受け継いだバトンなので、しっかりと取り組みたい。学校の雰囲気づくりを大切に、いじめのない学校にしてほしい」と後輩たちに呼びかけました。

## いじめのない学校を目指して

### 関川中学校で いじめに立ち向かおう プロジェクト全校集会



## 和田ミエさん(下関)に 自治功労(高齢者)表彰

このたび、村のほう賞条例に基づき、自治功労表彰が行われ、和田ミエさんに表彰状と記念品料が贈られました。

このたび満100歳の誕生日を迎えられた和田さんは、大正3年2月10日生まれ。現在は関川愛広苑に入所していますが、昨年の夏まで家族と自宅で生活し、身のまわりのことなど自分で出来ることは自分で行ってきました。また、畑の草取りも行うほど足腰が強く、丈夫な体の持ち主。

元気の秘訣を尋ねると「出来る範囲のことは自分でしてきました。1日3食しっかり食べるし、好き嫌いはありません。パンでもご飯でも何でも食べます」と教えてくれました。笑った顔がとても印象的な和田さん。愛広苑では他の利用者と楽しく過ごしています。

表彰おめでとございました。



## 照井次夫さん(深沢) 県の指導農業士に認定

このたび、照井次夫さんが県知事から指導農業士に認定されました。

指導農業士とは、先進的な農業経営を実践し、農村青少年の育成に指導的役割を果たしている農業者のこと。照井さんは、約16haの水田で稲作経営に取り組み、地域農業の貴重な担い手として精力的に農業経営を展開しています。

指導農業士に認定された照井さんは「地主の皆さまはじめ諸先輩、地域の方々のおかげです。皆さまに恩返しが出来るようにこれからも従業員ともども、地域農業の発展に努めていきたい」と話していました。

今後は、指導農業士として農業後継者の育成や農業教育への支援のほか、地産地消運動の推進など消費者への農業アピール活動に取り組んでいかれることを期待します。



風に揺らめく無数の灯り  
闇夜に現れた別世界に感動

～七ヶ谷冬の陣 雪ほたる～

冬の恒例イベント「七ヶ谷冬の陣 雪ほたる」が2月16日、安角ふれあい自然の家を会場に行われ、村内外から大勢の見物客が訪れました。主催はタランペクラブ。(加藤克徳代表・鮎谷)

グラウンド内に置かれた1000個以上の雪灯ろうに灯がともされると、目の前に現れたのは見事な雪ほたるの世界。見物客からは「きれい」「すごい」の声が聞かれました。また、ソチ五輪開催中ということもあって、見事な五輪マークも登場。風に揺らめく灯りが見物客を感動で包みました。

村上市から来た相馬善蔵さんは「初めて来ました。とてもきれいで感動しています。雪灯ろうの灯りがほのぼのとして心が和みます。皆さんの団結力は本当に素晴らしいと思いました」と無数の雪ほたるに感動していました。

巨大どもんこに  
会場にぎわう!

第9回 おおいし・どもんこ祭り

2月8日、大石ダム湖畔県民休養地を会場に「第9回おおいし・どもんこ祭り」が開催され、巨大どもんこを楽しもうと大勢の家族連れなどで賑わいました。主催は大石・山と川に親しむ会。(高橋八男会長・大石)

まつりには、関東・関西から国際ボランティア学生協会IVUSAの学生50人も参加。前日の準備から参加し、当日は冬のミニ運動会を開催するなどまつりを盛り上げました。リーダーを務めた長崎美奈さん(立命館大学・4年)は「どもんこまつりは今年で3回目です。毎回、大石集落の皆さんが温かく迎えてくれるのがすごく嬉しい。ゆっくり話せるのが楽しくて仕方ない。今年で卒業ですが、また帰ってきたい」と笑顔がこぼれていました。



2月14日、村民会館大ホールを会場に、大規模土砂災害に備えた合同防災訓練が行われ、国・県・村の担当者のほか、見学者として各集落の区長など約80人が参加しました。主催は北陸地方整備局飯豊山系砂防事務所。

訓練は、大地震に伴い、女川地区や上川口地区内で発生した大規模土砂災害を想定したもので、進行役がシナリオに沿って参加者に質問を投げかけ、各機関から回答を求める形で進められました。地震発生後の初動対応や河道閉塞、

大規模災害を想定して  
合同訓練を実施

国・県・村の担当者が参加



地滑りが発生した場合の対応について各機関から発表され、連携などについて確認。土砂災害の危険箇所が約60か所ある当村からは「土砂災害現場の近隣集落だけでなく、危険箇所を抱える地区にもいち早く情報を流し対応したい」などの発表がされました。

また、見学を行った蛇喰集落の山口茂敏区長は「災害が発生した時は、安全な場所にいち早く避難することが大切。そのためにも必要な情報を早め知らせてもらえれば」と話していました。

# 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し、活躍した選手に記念品が贈られました。（\*敬称略）

—全国大会出場選手—

■中学生軟式野球

※写真順

▽内山 聖也（2年・大島）

▽高橋 雅也（2年・下関）

▽鳥屋 海（2年・上関）



—北信越大会出場選手—

■ソフトテニス

▽佐藤 由季

（村上高校2年・安角）



1月17日から石川県小松市で開催された「第38回北信越高等学校選抜ソフトテニス大会」に出場。



「新潟NORTH」のメンバーとして、昨年11月16日から千葉県柏市で開催された「第29回秋季東日本中学生軟式野球大会」に出場。



## 特色ある教育実践校として 関川中学校が優良賞を受賞

このたび、関川中学校が「特色ある教育実践校」として新潟日報社（高橋道映社長）及び公益財団法人日本教育公務員弘済会新潟支部（川井重利支部長）から優良賞を受賞し、表彰状と副賞が贈られました。

これは、関川中学校が大したもん蛇まつりや昨年のThe MATSURIサミットin関川村への参加を通して、将来を担う人材育成や子どもたちの社会性の育成に努めていること、そして地域と関わる活動の中で中学校の存在感を高めている点が評価されたもの。

野澤一吉校長は「開校以来、はじめてこのような素晴らしい賞をいただき感謝しています。当校の教育に関心を持ってくださっている村民の方も多。来年、開校10年を迎えますが、将来を担う子どもたちを育成できるよう、これからも教育活動の質を高めながら取り組んでいきたい」と話していました。



長谷川夏帆<sup>かほ</sup>さん  
東京学館新潟高校  
（2年・下関）

## 全国高等学校柔道選手権大会 での活躍に期待！

東京学館新潟高校女子柔道部に所属している長谷川夏帆さんが、3月21日に日本武道館で行われる「第36回全国高等学校柔道選手権大会・女子団体戦の部」に出場します。

1月に行われた県予選大会では全試合に中堅として出場し、優勝に貢献。大一番を目前に控え長谷川さんは「日本武道館はずっと夢に見ていた憧れの場所なのでとても嬉しい。県予選の決勝では自分だけ勝てず悔しい思いをしましたが、引き分け以上を持ってこられるようにもっと技を磨いていきたい。本番では得意技の内股で必ず一本をとり、目標である全国ベスト16を目指します」と力強く抱負を話してくれました。

夢の舞台、日本武道館で活躍する長谷川さんの姿が楽しみです。関川村から熱い声援を送りましょう。

## 今日は関川中学校からの紹介

### 新潟経済同友会による出前授業

中学校では、新潟経済同友会に協力いただき、出前授業を実施しました。新潟県の企業経営者である学校法人新潟総合学園総長・理事長の池田弘さんに関川中学校へお越しいただきました。その職業観・人生観・苦労話・成功体験などを、直接、生徒に語っていただくことを通して、生徒の職業観形成に役立てたいと考え実施しました。



【講演テーマ】  
「地域の発展のために  
できること、すべきこ  
とは何か」

#### 【生徒の感想】

一番印象に残った言葉は、「自分の人生は自分で決め描く」という言葉です。「田舎だから都会とは違って、できない」ではなく、「できるような場所を作ればいい」その通りだと思いました。私だけの人生、たった一度しか無いものだから、今からでも人生を自らジャッジし、その向こうにある幸せを手にいれたいと思います。（3年女子）

### 好きー!! スキー授業

【日時】 1年: 2月19日(水)・ 2年: 2月27日(木)

【場所】 わかぶな高原スキー場

#### 【生徒の感想】

中学校にもスキー教室ができて本当に嬉しかった。今日は、パラレルターンをしっかりとできるようになりたいと自分なりに頑張った。できるだけターンする時も足をそろえ、しっかりと重心を落としてやってみた。前よりは上手くなったと思う。初めて上級者コースに挑戦し、転ばないで降りられたのでよかった。指導者のアドバイスを忘れないようにし、次回も滑りたい。（1年女子）

▶スキー授業を楽しむ生徒たち



## 投稿

### 「関川村が狙われようとした」 新聞を読んで

平田 時夫（滝原）

山紫水明、大自然に恵まれた関川村。今年も平穏で年を越そうとしていた。この素晴らしい関川村に自営業を中心とする有志者15名による「関川村活性化研究会」という名称の勉強会設立を働き掛けていた。設立準備を進めてきた

のは、高レベル放射性廃棄物処分地選定を担う原子力発電環境整備機構NUMO（ニューモ）。平成25年12月31日、新潟日報朝刊。トップ五段記事。現地に向いて働き掛けた自治体・団体が明らかにするのは初めてとみられ、全国

的にも極めて珍しいとのこと。しかし、東日本大震災、東京電力福島第一原発事故で中断。「関川村、幻の勉強会準備会4、5回」とか? 「交付金」「経済効果」「地域活性化」NUMOから届いた地層処分地の説明書には、村が潤うことをうかがわせる言葉が並んでいたようだ。NUMOの勉強会支援事業は、放射性廃棄物の地層処分について理解を広める目的で自主的に行う勉強会や見学会に対して、活動資金を支援する。自治体には年間600万円、団体は年

間200万円とか? 過疎の村に「お金を出す」。人口約6350人余りの関川村が狙われようとした。東京電力柏崎刈羽原発全7基が再稼働した場合、約3年で燃料プールは満杯になり、再び停止に追い込まれることも予想されるのか? 「核のごみ」行き場なし。「原発トイレなきマンション」。小泉純一郎元首相「原発ゼロ」発言を契機に本腰に動き出す政治。今度、国が候補地を示す方式に転換する。

【1月19日寄稿】  
「核のごみ」最終処分場選定の動きは地方の過疎地が舞台になっている。関川村を含め、県内では村上市など7か所が適地とか? 住民・首長は動燃から説明を受けていないと言う。関川村も「役場を通さず勉強会が進んでいたようだ」。村長は、最終処分場について「誘致する気はない」と取材に対し断言した。ホッとする気分が新年を迎えることができた。皆さまのご批判をよろしく。



# 健康せきかわ21 いきいきライフ

## 3月は新潟県自殺対策強化月間です

全国的に自殺者は減少してきていますが、村は過去30年間で約90人の村民を自殺で亡くしました。村では平成24年度から自殺防止事業「生きろでキャンペーン」と題して、NPO法人ホップステップげんきとともに自殺防止に取り組んでいます。村民の方々に村の現状を知っていただく機会や、自殺防止の力にしていくための取り組みを推進していきます。

### 元気になれるコミュニケーション講座を開催！

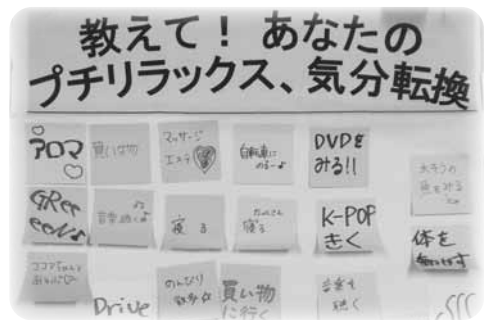
「生きろでキャンペーン」では、NPO法人クッキングハウス代表の松浦幸子さん（東京都）を講師に招き、うつ予防や対人関係に有効なコミュニケーション講座（認知行動療法）を行いました。

#### 自分の気持ちをうまく伝えるために

自分の気持ちを素直に伝えて相手に理解してもらえると、安心して人とつながることができます。自分の心配事を言葉にして、より楽に暮らすためのコミュニケーションを学んだ講座でした。

#### 継続してこそ意味がある！

コミュニケーション講座は継続することで身に付きます。平成26年度も引き続き、講座の開催を検討しています。



### 「にゃん吉健康スタンプラリー」 賞品交換のお知らせ

スタンプカードに必要事項を記入のうえ、下記まで持参してください。

#### ★スタンプが4つ以上集まった場合は・・・

「関川村商工会商品券100円分」か「村指定ごみ袋(大2枚)」のどちらかと交換できます。3月9日(日)に村民会館アリーナで開催される福祉健康フェアか、役場住民福祉課までお越しください。※スタンプ4つごとに交換できます。交換期間は3月3日～31日です。

#### ★スタンプが0～3つの場合は・・・

福祉健康フェアで行われるダブルチャンス抽選会にご参加ください。

### むし歯ゼロの子に ピッカピッカ賞



12月11日に行われた3歳児健診で、むし歯が1本もなかった子どもたちに「ピッカピッカ賞」が贈られました。（順不同・敬称略）

齋藤 優花（南赤谷） 佐藤 瑠南（中 東）

池田 乃愛（下 関） 大徳すぐり（山 本）

渡辺伊知子（宮 前）

川崎こはく（鮎 谷）

小川 陽斗（下 関）



医師に聞きたいことありませんか？

## 坂町病院ナイトスクール

# 『なんじだね』を開催します！

村民皆さんの健康促進を目的としたミニ講演会が下記の日程で開催されます。

当日は、県立坂町病院の医師が医療情報や健康情報をテーマとした講演を行うほか、皆さんとの意見交換会も予定しています。

せっかくの機会ですので、ぜひ参加してみませんか？貴重な話が聞けるチャンスです！

- 日 時 3月26日(水) 18:30~20:00まで
- 会 場 村民会館大ホール (入場無料)
- 講 師 近 幸吉 内科部長・富田 広 外科部長
- 内 容 ①「坂町病院における在宅診療」 近 幸吉 内科部長  
②「坂町病院の外科手術」 富田 広 外科部長



【問い合わせ先】住民福祉課健康介護班 ☎64-1472

## 健康講座

110

### 糖質制限ダイエットって

### 本当に効果があるの？!

新潟県立坂町病院 主任看護師 川村 浩美

最近、糖質制限ダイエット(ご飯や麺・パン・いも・お菓子などの糖質を多く含む食品を避けるダイエット法)が注目を集めているようです。確かに最初は効果があるようですが、続けているうちに効果は薄れ、リバウンドするケースが多いことが最近の研究で解ってきました。確かに糖質は食後の血糖を急激に上げるため、糖尿病の方は摂取量のある程度制限した方がよい食品ではあります。(そのための糖質量を計算し必要量のみに摂取するカーボカウント法という方法もあります)

しかし、制限のしすぎは体が飢餓状態と勘違いしてしまうため逆効果。過ぎたるは及ばざるがごとし。毎食ご飯茶わん1杯程度のご飯相当量は食べる必要があるのです。バランス良く様々な食品を食べることが大切です。血糖を急激に上げない為には、最初に野菜を食べ、次にたんぱく質を含む肉や魚・卵などのおかずを食べ、最後に主食を食べること、ゆっくり良く噛んで時間をかけて食事を楽しむことが効果的です。食べずに痩せると筋肉が落ちてしまい、リバウンドしやすくなります。運動して痩せると脂肪が燃えて筋肉が付くため、血糖値が安定し薬の効果も得やすくなります。運動を続けるコツは、仲間を作る事や毎日無理なく少しずつ心がけることです。ご家族やお友達とウォーキングをする、健康教室を利用するなど始めてみてはいかがでしょうか。

「検診で血糖値が高いと言われたけれど再検査を受けたら境界型だった。大丈夫だ」と言われる方がいます。しかしそのままの生活習慣を続けていると2〜3年後には本当の糖尿病に移行する方が多いのです。糖尿病の怖いところは、病状が無いまま動脈硬化が進み、眼や腎臓・足などの細い血管から合併症が始まり、更に脳梗塞・心筋梗塞などに命に関わる合併症を招くことです。動脈硬化は糖尿病だけでなく、高脂血症・高血圧・肥満・喫煙などでも起こります。これらに当てはまる方は、肉を食べすぎない、塩分を控える、禁煙するなどの取り組みも大切です。

坂町病院には糖尿病や腎臓病の専門医がいます。糖尿病療養指導士もいます。栄養指導や、土日を利用した糖尿病の検査入院も受け付けています。もっと詳しく糖尿病のことが学びたい方には1週間の教育入院コースもあります。早目に出来ることから始め、健康で長生きしましょう。

まずは内科外来でご相談ください。

\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111



## 放課後子ども教室では 『サポーター』を 募集しています!

毎週火曜日に開催している放課後子ども教室では、現在85人もの児童が活動しています。子どもたちの活動を支援し、見守っているのがサポーターの皆さんです。

サポーターとは地域のボランティアの皆さんのごことで、現在の登録数は20人。教室ではスポーツやゲーム、工作活動などを通して、子どもたちの活動を見守っています。



## 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

と一緒に活動することでもリフレッシュできた」といった声も聞かれます。

4月から新年度の活動がスタートします。サポーターの募集も随時行っていますので、興味や関心のある方は気軽に村民会館までお問い合わせください。

### 気持ち良い汗 一緒に流しませんか?

健康クラブ「トキめき」  
(代表/大島ミイ子・上野新、平田明子・小見)では、運動不足やストレス解消を目的に、ウォーキングやリズムに合わせた運動を実施しています。

この機会に、ぜひ参加してみませんか?

開催日 毎週金曜日

9時30分～

10時30分

会場 村民会館大ホール

年会費 2,000円

月額 1,500円

※2回無料体験を

実施しています

講師 奈良橋里江子先生

申込み 村民会館まで



## 図書室の窓から

村民会館図書室

南のほうからは花の便りも聞かれるようになり、山の雪、田んぼの雪も日一日と消えて春の足音が聞こえるようです。木々が萌えるように、一冊の本を読み進めて春を待ちましょう。

### この本よんで!!

「あ・あ」  
三浦太郎絵 Eミ



あかちゃんのさいしょの言葉があつめられている絵本。シックな色づかい、シンプルな線、この美しさは、まさにアートです。

### 今月の1冊

「あしたのお弁当」  
飯島奈美著 596イ



忙しい朝でもムリなく作れる手軽なものから、少し手の込んだお弁当まで。



### 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…………… 16(日)  
大島～片貝～大石 方面…………… 8(土)23(日)

9日目は **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…。ろうそくを使った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



川  
又

きよと  
聖さん  
(鮎谷)

2月16日に行われた「七ヶ谷冬の陣 雪ほたる」に参加した川又聖さんに話を聞きました。

ー準備から参加されたそうですが、大変だったところは？

寒い中、たくさんの方の雪灯ろうを作って並べるのはひと苦労でした。灯ろうの中に火を灯してから風にあおられて消えてしまうものが多かったのです。その都度、火を灯すのが大変でした。

ー「七ヶ谷冬の陣 雪ほたる」の魅力は？

それぞれが自分の思うように雪像を作ったり、地域を問わずみんなで協力して盛り上げたり、さまざまな楽しみがあります。やっぱり一番の魅力はみんなで楽しむことで、人と人とのコミュニケーションがとれることだと思います。

ー今、一番の楽しみは？

今の楽しみはウィンタースポーツです。関川村には、わかぶな高原スキー場があるので自分も毎週のようにスノーボードに行っています。冬にしかすることのできないスポーツなので雪がとけるまで楽しみたいと思います。

ーこれから関川村に望むことは？

今回の雪ほたるのような、村民や村外の人にも楽しめるようなイベントを開催して、村民の笑顔が絶えない村を作っていってほしい!!

## 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 2月12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	0.087	0.080	17:00	くもり
	関川小学校	0.090	0.077	16:45	〃
	関川中学校	0.087	0.073	17:10	〃
	関川村役場	0.080	0.070	17:20	〃
上関	ゆ〜む	0.080	0.070	16:30	〃
四ヶ字	辰田新集落センター	0.083	0.070	11:00	〃
霧出	大島保育園	0.093	0.083	9:10	〃
七ヶ谷	安角ふれあい自然の家	0.077	0.067	15:00	〃
	大石ダム	0.087	0.070	14:40	〃
九ヶ谷	金丸ふれあい自然の家	0.083	0.070	15:40	〃
	鷹の巣温泉駐車場	0.087	0.077	15:15	〃
川北	川北ふれあい自然の家	0.093	0.077	10:40	〃
	高田ふるさと会館	0.080	0.077	9:25	〃
湯沢	高瀬ふるさと会館	0.093	0.077	16:15	〃
女川	女川保育園	0.070	0.067	9:40	〃
	中東集落センター	0.090	0.077	10:10	〃
測定結果	最大値	0.093	0.083		
	最小値	0.070	0.067		
	平均値	0.085	0.074		

## 大会結果

\*敬称略

### 第7回白い森杯

### 小学生バレーボール

### 交流大会

■ 期日 1月18日

■ 会場 小国町民総合体育館

■ 成績

▽ 第3位 関川ジュニアバレーボールクラブ

### 第26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

―将棋の部― (平手制)

【Aクラス】

▽ 優勝 近 貴志 (大島)

▽ 準優勝 中東 光久 (下関)

▽ 第3位 佐藤登志雄 (大島)

【Bクラス】

▽ 優勝 伊藤 昌義 (下関)

▽ 準優勝 山口 一男

▽ 第3位 高橋 正雄 (上土沢)

―囲碁の部― (ハンデ制)

▽ 優勝 大沼 剛一 (五段・上土沢)

▽ 準優勝 加藤 義彦 (初段・内須川)

▽ 第3位 近 明 (三段・蕨野)



▶ 関川ジュニアバレーボールクラブ

じっくり心をこめて

# スロー フード

120



## 五目きんぴら

だしの風味と赤唐辛子の辛みが効いた薄味の一品です。

▶ 1月31日には男性を対象にした料理教室「男の台所」が開催されました。



## 《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)

- ・ごぼう 1本 ・にんじん 1/2本
- ・ピーマン 2個 ・こんにゃく 1/2枚
- ・干し椎茸 2枚

#### 【調味料】

- ・砂糖 大さじ1 ・みりん 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1と1/3弱
- ・赤唐辛子 1/2本 ・だし汁 (椎茸の戻し汁でも可) 1カップ ・白ごま 適量

### 作り方

- ① こんにゃくは下ゆでしてせん切りにする。ごぼう、にんじんは皮をむいてせん切り、ピーマンは種を除いてせん切りにする。干し椎茸は水でもどした後、石づきを除いてせん切りにする。ごぼうは切ったあと酢水につけておく。赤唐辛子は小口切りにする。白ごまは煎っておく。
- ② フライパンにだし汁を入れ、①の具材を全て入れ炒める。
- ③ 火が通ったら調味料、赤唐辛子を入れて水気がなくなるまで炒める。
- ④ 最後に白ごまを入れて炒め、混ざったら火を止める。

## せきかわ文芸

### 俳句

俳句

白雪を 紅に染めたり 雪椿  
やぶ椿 咲くや咲ぬか 隣サザンカ

短歌

初雪や何が居るやら浦の山  
足あと見ても何もわからん

大塚 沖正 (下川口)

### 短歌

家飾る柱柱に団子の木

犬鳥さくらら蘭玉なども

佐藤 庄七  
(愛広苑)

夫植えし寒椿なり雪乗せて

励ますごとくに咲きていたりき

須貝 恵美  
(高田)

常夏の地に住む友は電話にて

明るい声でおいでよと言う

須貝 恵美  
(高田)

名を呼ばれ返事する人拳手の人

黙す人あり病院の待合

渡辺千恵子  
(上関)

### 関川俳句の会作品

カレンダー素晴らしきかな富士の山

洪谷 くに

大鍋のおでん一家でかこみけり

洪谷 くに

虹を見る白鳥横に整列し

洪谷 くに



今冬は「冬の関川プロ  
ジエクトチーム」として  
二つのお祭りが連携をと  
りながら、活動を作って  
参りました。

**大石・ごもんご祭り  
協働活動を実施しました**

2月7日から9日に52人の学生が関川村を訪れました。今回はごもんご祭りのお手伝いのほかに、ミニ運動会と、村の方にIVUSAのことを知ってもらう目的とした活動報告会を行いました。ミニ運動会では子どもたちと一緒に汗を流し、子どもたちの笑顔をたくさん見ることができました。活動報告会には平田大六村長をはじめ、45人の村の方が来てくださいました。学生の熱い報告を受けIV

USAへの理解と関心を深めて頂けていたら嬉しいです。



**七ヶ谷冬の陣 雪ほたる  
協働活動は中止となり  
なりました**

2月15日から17日に予定していた雪ほたる祭り協働活動は前日の関東地方を襲った大雪で交通のめどが立たず、中止となりました。活動に関わってくださいましたすべての方にお詫び申し上げます。

また、事前に関川村に滞在していた学生2人が雪ほたる祭りに参加、明るる日には関川小学校の4年生教室にて防災の授業を行いました。今回、雪ほたる隊は関川

村に帰ることはできませんでした。しかし、雪ほたる祭り当日に「iVUSA」の灯を作って頂いたことを知ったとき、本当にうれしく思いました。帰りたい学生と待っていてくださる村との結束がカタチになったように感じましたからです。



この二つの活動を通して相互理解を深め、新たな関係を築いていく第一歩になったと思います。

また今月をもって、一年間ページを担当した上野涼子、鈴木勇登は任期満了となりました。来月からは誰が担当になるのでしょうか？そちらもお楽しみに！

**せきかわ文芸**

粕汁の具たつぷりと熱々と  
道の駅雪にこんやく煮る匂い  
降る雪の止みて枯木や花盛り  
消雪の水と遊んで下校の子  
残り餅ひび割れにして春兆す  
雪の日々話し相手は日記帳  
山茶花や淋しき庭も華やげり  
大寒や星空眺め床につく  
吹雪く夜や甘酒に酔い賑わえり  
吹雪く中信号待ちの長さかな  
立春や辞書をくりつつ眼鏡拭く  
葉を除けて食す男や桜餅

伊藤 久恵  
伊藤 久恵  
伊藤 久恵  
南 セツ  
南 セツ  
南 セツ  
渡辺しづい  
渡辺しづい  
渡辺しづい  
青木 慶一  
青木 慶一  
青木 慶一  
青木 慶一

**せきかわ山柳会作品「欲」「化粧」**

冷蔵庫もつたいないが溢れてる  
踏んばって生きてきたんだ太い足  
神様もお疲れでしょう絵馬の数  
生きたいと欲が言わせる健康食  
花嫁御見直している化粧映え  
古屋でも化粧ベンキでよみがえり  
大きめがやつと合う頃もうお古  
東京五輪  
大輪が夢を咲かせる六年後  
ピン札が無駄な支出をやめさせる  
伊勢参り玉砂利を踏み礼受所  
雪ダルマ作った孫をなつかしむ  
とん汁も出て厄除けのさいの神

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

## 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

美南ちゃん(女) 高瀬  
成岡 伸・淑枝さん  
ゆずき 柚姫ちゃん(女) 朴坂  
佐藤 優・由香さん

### すえながくお幸せに

{ 吉光利浩さん 下関  
(木村)智華さん (村上市)

### ごめい福をお祈りいたします

高橋アイノさん	91歳	大石
佐藤 セツさん	72歳	朴坂
伊藤 新一さん	94歳	下関
田村 清身さん	93歳	平内新
高橋 郁子さん	74歳	下関
近 弘一さん	90歳	大島
伊藤 茂さん	87歳	南中
佐藤 市助さん	85歳	下関
平田麻里子さん	60歳	下関
中東松五郎さん	87歳	中東
高橋喜代治さん	92歳	下関
伊藤 久平さん	85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26年1月末現在 ( )は前月対比

世帯数	2,013世帯(-1)
総人口	6,338人(-13)
男	3,026人(-4)
女	3,312人(-9)
(転入)	4人
(出生)	2人
(転出)	7人
(死亡)	11人
職権消除	1人

### 編集室から

▶ 2月に行われた「おおいし・どもんこ祭り」、「七ヶ谷冬の陣 雪ほたる」には、毎年、国際ボランティア学生協会IVUSAの学生も参加しています。今回、雪ほたるにも約50名の学生が参加する予定でしたが、関東地方を襲った記録的な大雪の影響で参加することができませんでした。「行きたかった」「行けなかったけどまつりが成功して良かった」学生から届いた声です。なんか嬉しかったです。そして村民からも残念がる声。IVUSAが10年かけて蒔いた種が少しずつ実になろうとしています。【あ】

## キラリ輝く☆せきかわっ子たち vol.28

今月は、関川中バスケットボール部でキャプテンを務めている齋藤大和さん(2年・下関)を紹介します!



友達に誘われ、小学3年生からミニバスケットボールを始めました。「試合で勝った後、みんなと喜び合えるのが嬉しい」と話す大和さんは、プレーでチームを引っ張る責任感の強いキャプテンです。

### ⑥ チームメイトから見た大和さんは?

- ・チームのムードメーカー
- ・意外と?大食い
- ・後輩に優しい
- ・女子に人気がある!

### ⑥ 顧問の相馬和憲先生から大和さんへ

新潟県を代表するバスケットボールプレーヤーになってください!



### ⑥ 10年後の自分は?

バスケットボール日本代表選手になっていたい!

チームみんなで県大会に出場することが目標!

## わが家の人気者

櫻井 睦さん(高田)

つよし 堅くん(8歳)  
さとし 惺くん(6歳)



何をやるにも慎重で石橋をたたいてもなかなか渡らない堅と、どんなことでも全く気にせずさっさと渡り、後から石橋だったと気がつく惺。

兄弟でもこんなに性格が違うのかとビックリさせられます。仲よく遊んでいるといつの間にかケンカになって、と思えばすぐに仲直り。楽しい2人のおかげで毎日笑いが絶えません。