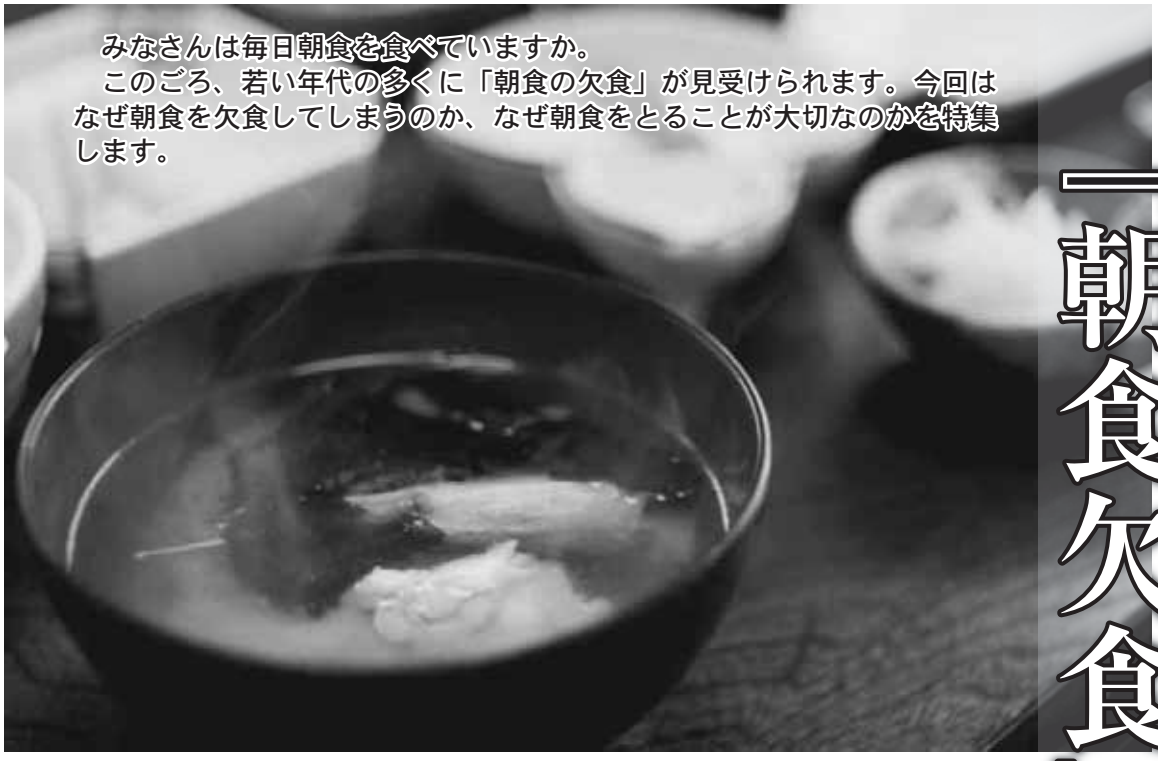
広報
やまかわ
No.638
2014年（平成26年）
6.1
1975年（昭和50年）4.1創刊

接戦を制した 第2分団上関隊が 4年ぶりの優勝！

春季消防演習・ポンプ操法競技会（5/18）

＊関連記事は７ページに掲載

朝ごはんを食べない子どもたち『朝食欠食』は学力にも影響㊨



みなさんは毎日朝食を食べていますか。
このごろ、若い年代の多くに「朝食の欠食」が見受けられます。今回はなぜ朝食を欠食してしまうのか、なぜ朝食をとることが大切なのかを特集します。

なぜ朝食を食べないの？朝食を抜いてしまう3つの理由

①生活リズムが夜型になっている

近年、生活の志向や生活習慣の変化に伴う生活リズムの夜型化が、朝食欠食を招く背景にあるようです。

生活リズムの夜型化により「夕食を食べる時間が遅い」「夜食を食べる」「就寝時間が遅い」「睡眠時間が短い」といった状態が続き、心身ともに寝不足の状態となります。

その結果、朝起きてもすっきりとした目覚めを感じることができないため、あまり食欲がわかず、朝食欠食を招く原因となっています。

②朝起きるのがつらい

夜更かしが原因で朝起きるのが遅くなり、「食事をする時間がない」「食べたくない」「朝食を食べないことが習慣化している」などということが、朝食欠食の理由のひとつになっています。

睡眠時は胃腸の動きが鈍く、目覚めた直後すぐには活動的にならないため、出かける直前まで寝ていると空腹感を感じにくいということが原因として考えられます。

③ダイエットのため

朝食を抜くことで、1日に体に取り入れるエネルギー量を少なくしてダイエットをしようとしている方も多いようです。

これは比較的、若い女性に多く見受けられる傾向にあります。

● 特 集 ●

調査結果で分かる朝食欠食の状況
～まずは規則正しい生活と環境づくりから～

村では、「健康せきかわ21」の計画に基づき、「自分の健康は自分で守る」という意識を村民の皆さんに呼びかけ、家庭・地域・学校・職場などにおいて、積極的に健康づくり運動を推進しています。

保育園における調査結果

調査項目	対象	平成16年９月	平成22年12月
朝食を欠食する割合	保育園児	6.3%	5.0%
	保 護 者	14.9%	9.6%

⇒平成16年よりも平成22年の方が数値の改善が見られます。
（※平成17年に健康せきかわ21を策定し、平成22年に中間評価を行いました）

●小・中学校ではそれぞれ毎年アンケートを実施し、朝食の欠食状況を調査しています。調査結果は以下のようになっています。（※小学校の結果は、アンケート回答者のみの数値です）

小学校における調査結果

調査項目	平成24年５月	平成25年５月
朝食を毎日食べる児童の割合	95.3%	92.3%

⇒平成24年よりも３ポイント数値が悪化しています。

中学校における調査結果

調査項目	平成25年６月	平成25年12月
朝食を毎日食べる生徒の割合	65.7%	87.0%

調査項目	平成24年６月	平成25年６月
朝食を週に１～２回食べないことがある生徒の割合	11.4%	29.3%

朝食を欠食する理由	平成24年６月	平成25年６月
食欲がないから	48.5%	70.3%
朝食を食べる時間がないから	30.3%	26.6%

⇒朝食を毎日食べる生徒の割合では、21.3ポイント数値が改善していることが分かります。
一方、「朝食を週に１～２回食べないことがある」という項目を比較すると17.9ポイント数値が悪化しています。

朝食を食べるための環境づくりに取り組もう！

健康せきかわ21「栄養・食生活部会」では、望ましい姿として子どもの頃から食生活を大切にし、健康な体を生涯にわたって保つこと（食育の充実）を長期目標に掲げています。

主要になる取り組みとして、
①生活リズムが整い、朝食を食べる子を増やす働きかけ
②地元の食材や郷土料理を食べる機会を増やす働きかけ
③自分の身体や活動に見合った栄養と量を知る機会を増やす働きかけ
の３つを取り上げ、部会全体で取り組んでいます。

たった1食ぐらい食べなくても・・・

いいえ、朝食はとても大切なんです

朝食による体温の上昇効果

身体のリズムを崩さないという理由だけでなく、午前中の時間を充実して活用するためにも、朝食をしっかりと食べることが重要です。

エネルギー源や栄養素の補給

朝食をとることにより、就寝中に使われたエネルギーや栄養素と、午前中に使うためのエネルギーや栄養素を補充する必要があります。

便秘の予防

朝食を食べることにより、排便のリズムが作られます。

朝食欠食により生活リズムが乱れてしまうことが、便秘の原因となることもあります。

朝食の効果は？

身体のリズムを作る

身体に朝が来たことを教え、体内時計をリセットする働きがあります。

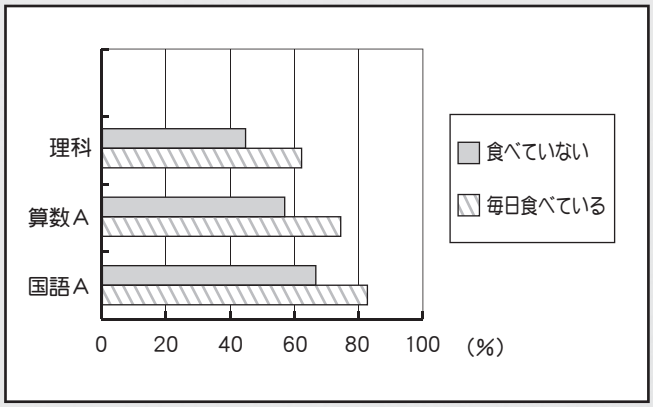
生活習慣病の予防

1日にとるエネルギー量を同じにしても、食事回数が少なくなるほど生活習慣病にかかるリスクが高くなります。朝食欠食は結果的にダイエットには逆効果なのです。

勉強や仕事の効率アップ

朝食を食べることは子どもにとっても大人にとっても大切なことです。**毎日朝食を食べる子どもほど学力調査の得点が高い**傾向にあります。

＊朝食摂取状況と学力調査の平均正答率との関係



文部科学省：平成24年度全国学力・学習状況調査

朝食を食べるために　～「食欲がない！」を解決するには～

夕食後の遅い時間や寝る前にだらだらと食べない！

就寝前に摂取したエネルギーは、脂肪として蓄積されやすいといわれています。

夜何かを飲食する場合は、就寝する2～3時間前までにすませるようにしましょう。

早寝早起きのリズムを作る

このリズムを繰り返していると、次第に自然な目覚めとともに、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。

胃腸に朝食の習慣をつける！

長年朝食を抜いた生活を続けていると、胃腸がうまく働かないため、急には朝食を食べることができません。朝食をとる習慣が身につけば、体内エンジンもどんどんかかりやすくなります。

いつまでも 安心・安全な水で

第56回水道週間　6/1～6/7

村では、皆さんに安全でおいしい水をお届けするために、毎月定期的に水質の検査を行っています。

下表が今年３月に家庭の蛇口から採水した水の全項目についての水質検査結果です。実施している26項目すべてが基準に適合していて、安心・安全な水です。

【水道に関する問い合わせ先】
建設環境課水道環境班　☎６４－１４７９

関川村の水道水質検査結果

平成25年度検査結果

区分		検査項目	基準値	単位	上水道	女川地区簡易水道	片貝・沼地区簡易水道	金丸・八ツ口地区簡易水道		田麦・千刈小規模水道
								金丸地区	八ツ口地区	
健康に関連する項目	細菌	一般細菌	100以下	/mℓ	0	0	0	0	0	0
		大腸菌	検出されないこと	/100ℓ	検出しない	検出しない	検出しない	検出しない	検出しない	検出しない
	無機物質重金属	カドミウム及びその化合物	0.003以下	mg/ℓ	0.0003未満	0.0003未満	0.0003	0.0003未満	0.0003未満	0.0003未満
		鉛及びその化合物	0.01以下	mg/ℓ	－	－	－	0.001未満	0.001未満	－
		ｼｱﾝ化物ｲｵﾝ及び塩化ｼｱﾝ	0.01以下	mg/ℓ	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満
	消毒材・消毒副生成物	塩素酸	0.6以下	mg/ℓ	0.06未満	0.06未満	0.06未満	0.06未満	0.06未満	0.06未満
		クロロ酢酸	0.02以下	mg/ℓ	0.002未満	0.002未満	0.002未満	0.002未満	0.002未満	0.002未満
		クロロホルム	0.06以下	mg/ℓ	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満
		ジクロロ酢酸	0.04以下	mg/ℓ	0.004未満	0.004未満	0.004未満	0.004未満	0.004未満	0.004未満
		ジブロモクロロメタン	0.1以下	mg/ℓ	0.001未満	0.001	0.002	0.002	0.001未満	0.001未満
		臭素酸	0.01以下	mg/ℓ	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満
		総トリハロメタン	0.1以下	mg/ℓ	0.001未満	0.001	0.003	0.004	0.001未満	0.001未満
		トリクロロ酢酸	0.2以下	mg/ℓ	0.02未満	0.02未満	0.02未満	0.02未満	0.02未満	0.02未満
		ブロモジクロロメタン	0.03以下	mg/ℓ	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満	0.001未満
		ブロモホルム	0.09以下	mg/ℓ	0.001未満	0.001未満	0.001	0.002	0.001未満	0.001未満
		ホルムアルデヒド	0.08以下	mg/ℓ	0.008未満	0.008未満	0.008未満	0.008未満	0.008未満	0.008未満
水道水が有すべき性情に関する項目	着色	鉄及びその化合物	0.3以下	mg/ℓ	－	－	－	－	0.04	－
	味覚	塩化物イオン	200以下	mg/ℓ	37	12	11	35	11	11
		蒸発残留物	500以下	mg/ℓ	120	－	－	130	－	－
		有機物（TOC）	3以下	mg/ℓ	0.2未満	0.2未満	0.2未満	0.2未満	0.2未満	0.2未満
	基礎的性状	ｐＨ値	5.8～8.6	－	6.3	6.6	6.9	6.7	6.3	6.5
		味	異常でないこと	－	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし
		臭気	異常でないこと	－	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし
		色度	5以下	度	1未満	1未満	1未満	1未満	1未満	1未満
		濁度	2以下	度	0.1未満	0.1未満	0.1未満	0.1未満	0.1未満	0.1未満
その他	基準以外	残留塩素	****	mg/ℓ	0.20	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25

※　測定値の欄に「ー」が記載されている地区については、水道法に定められた要件を満たしているため、検査を省略しています。

大きくなって戻ってきてね！

村内保育園の年長児 サクラマス稚魚の放流を体験

４月28日、荒川水辺プラザを会場に、サクラマス稚魚の放流式が行われ、村内保育園の年長児45人が参加しました。これは、園児に河川や川の生き物に親しんでもらおうと毎年行われているもので、荒川漁業協同組合（中倉虎治組合長・辰田新）と村の共催によるものです。

当日は、昨年11月に産まれた体長約８㌢の稚魚約２万匹が準備され、園児たちは稚魚の入ったバケツを手に「大きくなって戻ってきてね」と何度も放流。稚魚の行方を見えなくなるまで目で追っていました。

須貝汐那ちゃん（湯沢）は「お魚を川へ放すのが楽しかった。大きくなって帰ってきてほしい。またやってみたい」と初めての体験を楽しんでいました。

今回放流したサクラマスの稚魚約２万匹のうち、成魚となって荒川に戻ってくるのは約３年後。どれくらい大きくなって戻ってくるのか、今から楽しみです。

今年度の活動がスタート！

～関川村やまゆり大学開講式～

５月23日、村民会館大ホールを会場に、やまゆり大学開講式が行われ、会員約80人が参加しました。

今年度第１回目を迎えた講座では、県立歴史博物館の大楽和正さんを講師に招き、「家の神さま仏さま」をテーマに講演会を実施。神棚や仏壇の歴史について講演が行われ、参加者は講師の話に興味深く耳を傾けていました。

髙橋カツ子さん（金俣）は「各地でさまざまなしきたりがあることなど、初めて聞くことが多く勉強になりました。やまゆり大学に参加して今年で３年目になりますが、皆さんと楽しく学ばせていただいています。今年はぜひ、県立植物園に行ってみたい」と話していました。

やまゆり大学では、今年度も視察旅行や村内史跡めぐりなど10回の講座を予定しています。

郷土料理が満載！

うんめえごっつおレシピ集完成

村の伝統的な食文化の継承や地産地消の推進などを目的として、このたび、村食生活改善推進員協議会（伊東ヤイ子会長・下関）が「関川村うんめえごっつおレシピ集vol.2」を作成しました。

これは、キラリと光る地域活性化事業を活用し作成したもの。レシピ集には、94種類の郷土料理が季節ごとに掲載されていて、見やすく、そして使いやすい一冊となっています。

伊東ヤイ子会長は「この本は、関川村の一般的な家庭料理をまとめたもの。地元で忘れられてゆく料理をぜひ作って食べて、旬を知り、後世に伝え残してほしい」と話していました。

レシピ集は１冊1,000円で販売しています。購入を希望される方は、役場住民福祉課健康介護班（☎６４－１４７２）又は村民会館（☎６４－２１３４）までお問い合わせください。

大勢の来場者で賑わう 子どもも大人も大満足

堀と柳の春まつり

天候に恵まれた5月25日、役場前の柳とせせらぎ通りを中心に「堀と柳の春まつり」が開催され、大勢の家族連れなどで賑わいました。主催は、下関堀と柳通りの会（佐藤成一会長・下関）。

まつりは、えちごせきかわ龍泉太鼓と関川中学校吹奏楽部の演奏で盛大に幕開け。今回も佐藤邸や津野邸など昔のお屋敷特別公開や、関川ゼミナールのメンバーがガイドを務めたわげしょ（若者）ガイドの街並見学ツアー、フットケア&足湯コーナーなど内容盛りだくさん。中でも、ダンボールで作られた約180㌢ある力士を使った巨大紙相撲では、役場前の特設土俵で子どもも大人も一緒になり、熱戦が繰り広げられました。

巨大紙相撲に親子で参加した高橋陽菜（ひな）さん（小見）は「全部勝つことができて楽しかったし、優勝できて嬉しかった。"さいきょうまる"という名前は自分で考えました。またやってみたい」と笑顔がこぼれていました。

1か月にわたる 練習の成果を披露！

春季消防演習・ポンプ操法競技会

優勝は第2分団上関隊！

6月22日開催の郡市大会出場へ

5月18日、ふれあいど～むを会場に「平成26年度春季消防演習・ポンプ操法競技会」が行われました。

この日のために規律や操法技術など毎晩練習を重ねてきた選手たち。本番では団員や家族の声援を受けながら、素晴らしい操法を披露し、熱戦を繰り広げました。

結果は、第2分団上関隊が接戦を制し4年ぶりに優勝。6月22日にグリーンパーク荒川（村上市）で行われる郡市ポンプ操法競技会に出場する予定です。

◆競技会成績

▽小型ポンプの部
- 優　勝　第2分団上関隊
- 第2位　第1分団霧出隊
- 第3位　第1分団下関隊

◆優秀選手賞　＊敬称略

▽指揮者　小池　祐樹（第1分団下関隊・下関）
▽1番員　星　秀平（第1分団下関隊・下関）
▽2番員　渡邉　俊（第2分団上関隊・上関）
▽3番員　船山　優輝（第1分団四ケ字隊・打上）

◆優勝チーム選手　＊敬称略

渡邉浩之・渡辺　隆
渡邉　俊・渡辺寿和（ひより）
渡邉拓也

関川村商工会
永年勤続優良従業員表彰

５月21日、第54回関川村商工会通常総会が開催され、永年勤続優良従業員の表彰が行われました。（＊敬称略）

－勤続30年以上－
▷須貝　康弘
【荒川水力電気㈱岩船発電所・30年】
－勤続20年以上30年未満－
▷横山　忠寿
【荒川水力電気㈱岩船発電所・20年】
▷渡邉　　健
【㈲三栄農産・20年】
▷渡辺　竹彦
【渡辺モータース・20年】
－勤続10年以上15年未満－
▷松村　定秋
【下越生コン建設㈱・10年】
▷山田　智子
【㈱ヤマサ商事・11年】
▷松浦　　清
【㈱ヤマサ商事・12年】
－勤続５年以上10年未満－
▷伊藤　タミ
【㈱ヤマサ商事・５年】
▷庄司　　充
【下越生コン建設㈱・５年】
▷斉藤　　清
【㈱ヤマサ商事・６年】

お得！プレミアム商品券を発行します

関川村商工会では、１万円で１万１千円分の買い物ができる「プレミアム商品券」を７月１日(火)から発売します。

この商品券は、村内の消費拡大と地域経済の活性化を図ることを目的に発売するもので、現在、参加加盟店を募集しています。申込締め切りは６月13日(金)までとなっています。

詳しくは、関川村商工会までお問い合わせください。商品券発売についての詳しいことは、７月１日号の広報せきかわお知らせ版、折込チラシなどでお知らせします。

【問い合わせ先】
関川村商工会　☎６４－１３４１

消費税率の引き上げに伴い2つの給付金を支給します

臨時福祉給付金 （所得が低い方への給付金）	子育て世帯臨時特例給付金 （子育て世帯への給付金）
●給付対象者　基準日（平成26年１月１日）において、関川村に住所があり、平成26年度分の住民税非課税の方 ※ただし、平成26年度住民税が課税される方に扶養されている場合や生活保護の受給者などは対象となりません。 **●給付額**　給付対象者１人につき１万円 なお、次の方は５千円加算されます。 老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金の受給者など 児童扶養手当、特別児童扶養手当等の受給者など	**●給付対象者**　基準日（平成26年１月１日）において、関川村に住所があり、平成26年１月分の児童手当（特例給付を含む）を受給していて、平成25年分の所得が児童手当の所得制限額に満たない方 **●給付額**　平成26年１月分の児童手当の対象となる児童１人につき１万円 ※ただし、臨時福祉給付金の対象者と生活保護の受給者は対象となりません。

※・給付金はどちらか１つしか受け取ることができません。
・２つの給付金の対象者と思われる方へは、平成26年６月中旬に申請書を郵送する予定です。
・給付金の支払いは７月下旬以降を予定しています。

【問い合わせ先】●申請方法　住民福祉課福祉保険班　☎６４－１４７１
●制度に関すること　厚生労働省２つの給付金に関する専用ダイヤル　☎０５７０－０３７－１９２

学校からのお知らせ

今月は関川小学校からの紹介

防災教育を推進します!

４月28日（月）に、授業中の地震を想定した避難訓練を行いました。子どもたちは、よい緊張感をもち、とても真剣な態度で訓練に参加していました。

関川小学校では、「自分の命は自分で守る」能力や態度の育成を目指し、「新潟県防災教育プログラム」を活用した防災教育を計画的に進めていきます。

さらに、家庭や地域と連携した防災体制の充実が図られるよう努めていきます。

JRCの入団式を行いました!

５月13日（火）の児童朝会で、ＪＲＣの入団式を行いました。ＪＲＣとは、「Junior Red Cross」の略で、青少年赤十字を意味します。

関川小学校では、「生命と健康を大切にする」「社会のため、人のために奉仕する」「世界の友達を知り、仲良く助け合う」といったＪＲＣの理念の実現に向けて、「エコＪＲＣ委員会」の児童が中心になり、様々な活動に取り組んで行く予定です。

相手を思いやり、自然を大切にし、ふるさとを愛する心が育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】

《測定月日　5月7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	0.077	0.063	15:50	晴れ
	関川小学校	0.093	0.083	16:20	〃
	関川中学校	0.090	0.073	16:30	〃
	関川村役場	0.083	0.070	16:40	〃
	運動公園	0.083	0.070	16:00	〃
上関	ゆ～む	0.070	0.060	16:10	〃
四ヶ字	辰田新集落センター	0.080	0.073	15:30	〃
霧出	大島保育園	0.090	0.077	10:20	〃
七ヶ谷	安角ふれあい自然の家	0.080	0.060	13:40	〃
	大石ダム	0.107	0.100	13:20	〃
九ヶ谷	金丸ふれあい自然の家	0.090	0.070	14:45	〃
	鷹の巣温泉駐車場	0.087	0.067	14:15	〃
川北	川北ふれあい自然の家	0.090	0.070	12:00	〃
	高田ふるさと会館	0.077	0.077	10:40	〃
湯沢	高瀬ふるさと会館	0.087	0.080	15:10	〃
女川	女川保育園	0.080	0.070	11:05	〃
	中東集落センター	0.097	0.077	11:30	〃
測定結果	最大値	0.107	0.100		
	最小値	0.070	0.060		
	平均値	0.086	0.073		

人権講演会を開催します！

障がいのある方もない方も、共にいきいきと生活することを目指す「ノーマライゼーション」の考え方が普及してきていますが、未だに障がいのある方は心の上でのバリアを感じています。心のバリアをはずすためにはどうしたらいいか、みなさんで考えてみませんか？

◆日時　６月20日（金）
13時30分から15時（開場13時）
◆会場　朱鷺メッセ　４階マリンホール
◆演題　「心のバリアをはずして
～障がい者へのバリアに気づく10の事例～」
◆講師　中野佐世子さん（NHK手話ニュースキャスター）
◆定員　230名（入場無料）
※手話通訳・要約筆記あります。

【申込み】
新潟県福祉保健部福祉保健課人権啓発室
☎ ０２５－２８０－５１８１

健康せきかわ21
いきいきライフ

6月は「月間」「週間」がたくさんあります

「6月」、自分の健康を少し意識してみませんか？

村では健康づくり計画「健康せきかわ21」を策定し、村民の健康づくりに力を入れて取り組んでいます。

6月は、健康づくりに関する「月間」や「週間」がたくさんあります。学校や職場の生活環境にも慣れてくるこの時期、自分の生活習慣を振り返り、ご家庭でも健康づくりについて話題にしてみませんか？

6月は食育月間です

「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。家族そろった楽しい食卓、栄養バランスのとれた食生活を心がけるとともに、食の安全に対する意識を高めましょう。

また、6月は歯の衛生に関する正しい知識を普及啓発する週間です。この期間に村内の保育園や小学校、中学校の給食では、よく噛む「カミカミメニュー」を提供させていただく予定です。

いつまでも自分の歯でおいしく食事が食べられるよう、8020（ハチマルニイマル）を目標に、歯やお口の健康づくりに努めましょう。

※8020とは、80歳になっても自分の歯を20本保つことを目標にした運動のこと

5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

「禁煙しよう」と思っていてもついつい手がでてしまうたばこ…。喫煙習慣が長ければ長いほど、ニコチンの離脱症状は辛く苦しいものかもしれません。

でも、健康のためにはやっぱり「禁煙」。今は、禁煙外来や禁煙補助剤（ニコチンパッチ、ニコチンガム）など、禁煙をサポートしてくれるものが様々あります。それらを上手に活用し、あきらめずに「禁煙」にチャレンジして健康生活を取り戻しましょう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

お口には「食べる」だけではなく「話す」、「呼吸する」、「表情をあらわす」など重要な役割があります。またお口の健康は単にむし歯の予防ということだけでなく、メタボリックシンドロームや糖尿病などの生活習慣病の予防、認知症の予防など全身の健康を守ることにつながっていきます。

いつまでもいきいきと充実した生活を送るために、この機会にお口の健康について見直してみませんか？

関川村包括支援センター通信㊾

地域包括支援センター　役場庁舎内1階　☎64―1473

『介護予防の取り組み』

『いつまでも住み慣れた家（地域）で自分らしく生きる』ことを実現するために、介護保険の一部を使って、高齢者の状態に応じた介護予防に取り組んでいます。特に、元気な高齢者は元気なまま、少し虚弱になってきた高齢者は元気を取り戻すような介護予防を目指して、状態に応じた事業を展開しています。

◆一次予防

村全体の高齢者を対象としている地域の茶の間（茶の間がないところは集落の集まりなど）では、座ってできる運動、お口の健康、高齢者の栄養といった内容で介護予防の紹介をしています。

◆二次予防

少し虚弱になっている高齢者には、村の介護予防教室に参加していただき、介護予防計画に沿ったプログラムを行っています。

①地域ファンルーム

今年度は、上関地区、大島・霧出地区（大島を除く）、下関地区で順次開始しています。運動・お口の健康・栄養のプログラムを組み合わせた複合型の教室です。

②むつみ荘ファンルーム

通所型閉じこもり・認知症予防プログラム

③垂水の里運動教室

運動機能向上プログラム

高齢になればなるほど、心身の状態は個人差が大きくなります。地域の茶の間や二次予防教室の参加のみで健康を維持するのは難しいため、一人一人の日頃の取り組みが重要であるといえます。

健康講座 113

”地域医療研修“をご存知ですか？

新潟県立坂町病院　内科　近　幸吉

最近、当院で若い研修医の姿をよく目にするようになったと感じていらっしゃる方も多いのではないでしょうか。これまでの医師を育てる研修制度が専門科に偏りすぎていたとの反省から、平成16年4月から新しい臨床研修制度が始まりました。研修医は、この期間に（大学を卒業後2年間）、日常頻回に接する病気への対処、全人的な患者さんへの対応の仕方を勉強します。その中で地域の病院に出て在宅医療、離島医療などを勉強する約1～3か月間の研修が、”地域医療研修“と呼ばれ、必修科目となっています。

当院は、平成16年の制度開始時から県立新発田病院、新潟大学の地域医療研修を担当してきました。（平成20年より新潟市民病院が追加）

当院では地域医療研修の目標として、

(1)坂町病院を支えてくれている福祉施設、調剤薬局の仕事を理解し実践する。

(2)院内で医師の仕事を支えてくれる各部署の仕事を理解し実践する。

を掲げ、今後医師として仕事をしていくにあたり支えていただいている院外の施設、院内各部署に半日～1日実際出向いて経験してもらっています。退院が決まっても事情があって自宅に戻れない入院患者さんを引き受けていただいている長期療養型病院（脊町病院）、特別養護老人ホーム（たかつぼ）、老人介護施設（関川愛広苑）での研修は、治療終了後の長い療養生活を実際に間近で感じることで、その後の診療に対する考え方に大きな影響をもたらしてくれると考えています。

当院での地域医療研修の特色として、『ありがたい話』があります。『ありがたい話』は、医局すべての常勤医、各セクションの長が研修医と話をしながら30分程度お茶を飲む時間です。話の内容としては診療に関することでも趣味の話、おいしい料理屋さんの話でもよく、特に限定はしていません。この業界の先達と30分間差しで話をすることが医師としての幅を広げてくれることに期待しています。

鮭の回帰率は、4年目の鮭を基準として0.5～1.0％とのことですが、当地で地域医療研修を終了した研修医が、いつの日か三面川を遡上する鮭のように当地に舞い戻ってきて一緒に仕事ができる日を夢見て、今後も熱く研修医の指導にあたっていきたいと思っています。

＊このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。☎62―3111

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

緑の少年団「育樹を通じ自然を学ぶ」

特別ゲストに 平野歩夢選手が登場！

5月10日、グリーンパークあらかわ総合運動公園を会場に「第12回育樹を通じ、自然を学ぶ日」が開催され、緑の少年団の団員20人が参加しました。主催は、岩船・村上緑化推進連絡会議と特色のある緑の公園を造る会（ともに佐藤巧会長）。

開会式では佐藤会長が「今回で3000人の子どもたちが植樹を行ったことになる。自分たちが育てた木がここにあるということを忘れないでほしい」とあいさつしました。

開会式終了後には、公園内に植えられている木の周りの草刈りや、移植ごてを使ってヒノキ、コナラなどの苗の植樹を体験。藤井和映（かずあき）くん（5年・下関）は「草刈りも苗を植える作業も楽しかった。今日植えた苗が大きく育ってほしい」と話していました。

また、この日はソチ五輪銀メダリストの平野歩夢選手も特別ゲストとして開会式に参加。メダリストの登場に団員たちも目を丸くしていました。

▶団員たちと記念撮影する平野選手

図書室の窓から

村民会館図書室

今年度より祝日も図書室を開放します。新刊図書・雑誌・マンガコーナーも充実させていきますので是非ご利用ください!!

この本よんで!!

「ないろレインボウ」
宮下 恵茉 913ミ

不安だらけでスタートした中学生活、ふたり一緒にいると輝きが増してくる。親友だからこそ心のすれちがいもあって…女の子同士の友情を詳細に描く青春ストーリー。

今月の1冊

「母たちのプロ野球」
前田 恵 783マ

プロ野球で活躍する選手たちは、どんな少年時代を過ごし現在に至ったのか、小さい頃から見守り続け、夢を叶えるために共に時間を重ねてきた子育て術を各球団で活躍する選手の母に聞きました。

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。

高田～沢～女川 方面 …… 7(土)22(日)
大島～片貝～大石 方面 ……14(土)29(日)

21日(土)は おはなしのかい

毎月第3土曜日です

絵本の読み聞かせとプチ工作！
家族みんなでの参加も大歓迎！無料です！

参加してくれたこどもたちにはかわいいシールをプレゼント！

毎週水曜日がお休みです。平日は、13時～17時30分まで、土・日・祝は、9時～17時まで開館しています。

あなたに直撃 ⑬

渡辺凌一さん

（関川村役場 住民福祉課・上関）

今年の４月から関川村の職員に採用された渡辺凌一さんに話を聞きました。

－社会人となって今の気持ちは？

役場での仕事をはじめ、何もかもが初めてのことばかりです。社会人になってしばらく経ちましたが、慣れないことが多くて未だに困惑しています。住民福祉課の皆さんには毎日お世話になっています。一日でも早く仕事を覚えて、バリバリ働けるようになりたいです。

－普段、心がけていることは？

心と体を健康に保つようにしています。職務をこなすにしても健康な体が資本なので、健康管理には気を付けるようにしています。心の健康を保つために、思いっきり遊んだり体を動かしたりして、ストレスを貯めないよう心がけています。

－今、夢中になっていることはありますか？

大学時代から習っている英会話です。英語をしゃべるのは楽しいです。さらに単語や挨拶の仕方を知識として蓄えていくのも好きです。普段何気なく使っているカタカナ言葉でも、学びなおすと新たな発見があり、もっと調べたいという好奇心も湧きます。

－村民の皆さんにひと言お願いします。

社会人としても人としてもまだまだ未熟で駆け出しの私ではありますが、日々精進し、関川村に精一杯この身を尽くして参りますのでよろしくお願いします。

守ろう！電波のルール

公共の電波を正しく使用するために、電波法というルールがあります。

しかし、ルールを守らない「不法無線局」から発射される不法な電波によるテレビ・ラジオの受信障害や消防・救急や航空など重要な無線通信への混信・妨害は後を絶ちません。

また、インターネット取引などにより日本では使用できない外国規格の違法な無線機器（技適マーク㊣が付いていないトランシーバーなど）が流通しています。これらは比較的容易に入手できるため、法令違反の認識がないまま使用し、混信妨害の原因者となるケースが増えています。

私たちの財産である電波の良好な利用環境を守るため「不法無線局」をなくし、電波を正しく使いましょう。

電波に関することは、総務省信越総合通信局までお気軽にご相談ください。（無料）

無線設備への混信・妨害及び違法な無線設備の情報に関すること

監視調査課（☎026－234－9976）

テレビ・ラジオなど放送の受信障害に関すること

受信障害対策官（☎026－234－9991）

その他、情報通信の行政相談に関すること

総合通信相談所（☎026－234－9961）

【ホームページ】

http://www.soumu.go.jp/soutsu/shinetsu/

平成26年 経済センサス
― 基礎調査・商業統計調査 ―

経済センサスは、すべての事業所及び企業を対象として実施される調査で、商業統計調査は、すべての卸売業・小売業を対象として実施する調査です。

調査のため、村がお願いした調査員が６月中旬から７月にかけて各事業所を訪問し、調査票を配布します。どうぞご理解とご協力をお願いします。

《問い合わせ先》総務課総務班　☎64－1476

事業所・事業主の皆さん
統計調査にご協力お願いします！

大会結果

＊敬称略

下越地区スポーツ少年団野球大会「北新・村岩ブロック」予選会

■期日　5月5日
■会場　関川スポーツ公園
■結果
▽優　勝　関川スポーツ少年団（下越大会へ出場）

このコーナーに登場していただける方を募集しています。自薦他薦は問いません。

じっくり心をこめて

スローフード 123

《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

三色丼

彩もキレイな丼で、1つで主食+主菜+副菜をいただくことができます。

そぼろや炒り卵は作り置きができますので、多めに作って冷凍したり、ゆでた野菜にかけたり、麺類にかけたり活用方法も豊富。ほうれん草も前日の夜にゆでておけば、当日の朝ごはんはすぐに完成です!!

材料（4人分）

・豚ひき肉　200g
【A】・にんにく　少々　・しょうが　少々
・しょうゆ　大さじ2～3杯　・酒　大さじ1杯
・油　小さじ2杯　・いりごま　少々
・片栗粉　少々
【B】・卵　3個　・油　小さじ1杯
・ほうれん草　1束

作り方

① ほうれん草はゆでて、粗いみじん切りにする。（お好みで塩、ごま油等で味付けしてもよい）
② Bの材料で炒り卵を作る。（一緒にだし汁を入れて煮炒めにしてもよい）
③ 豚ひき肉をフライパンで炒め、Aの材料で味付けする。
④ ③にごまを加え、片栗粉でとろみをつける。
⑤ 大きめの茶碗にご飯を盛り、①、②、④を彩りよく盛り付ける。

せきかわ文芸

俳句・川柳

俳句

大荒し　波にかもめが　ちぎりとぶ
春なかば　ぬくんだ水や　トンボ池
大塚　沖正（下川口）

短歌

じごく有るごくらく有るとゆうけれど
行って来た人だれもまだ何い
大塚　沖正（下川口）

刈り上げで現代風の柳並み
面影も泣く頬なでる枝
松田　榮一（下　関）

郭公（かっこう）は五月の空で高く鳴く
托卵（たくらん）などは何時（いつ）のこと
佐藤　庄七（愛広苑）

毎日を楽しと寄り合う公会堂に
昔姉さの話題は尽きず
須貝　恵美（高田）

清流と渓谷を背に湯の宿の
離れ小部屋の灯りゆらめく
須貝　恵美（高田）

端近にいざり出できし病む叔母は
かえり見すればただ吾を見つむ
渡辺千恵子（上関）

関川俳句の会作品

桜見上げ下をのぞけば波の華　渡辺しづい
花の下やさしくスミレ香らけり　渡辺しづい
野も山も春爛漫の日和かな　渡辺しづい

国際ボランティア学生協会
IVUSA 通信

■活動報告会実施

関西では5月10日に、関東では5月11日に昨年度の活動報告会が行われました。

今年の報告会のテーマは『想い』。それぞれが昨年一年間の活動で感じた『想い』を伝えました。

今回は関東の報告会にて、関川村での活動報告を担当した二人に話を聞きました。

今回、私たちが大切にしたのは「関川村の方とIVUSA学生の1対1の関係」です。報告会では、関川村の方の温かさ、関川村とIVUSAの絆の強さを伝えることが出来たと思います。

今年で関川村とIVUSAが出会ってから11年目。これからも「おかえり」「ただいま」と言い合える関係が続いていけば嬉しいです。

（日本大学2年・小林雪美）

自信を持ち、たくさんの関川っ子の代表として舞台に立たせていただきました。関川村の方への感謝の想い、お世話になった先輩方への想い、一緒にまた関川村に帰ろうと約束した同期の想いを大切に本番に臨みました。

ひとりでも多くの人に私たちの想いを届けることが出来たと思います。

（共立女子大学2年・門田奈実）

▶小林雪美さん（写真右）と門田奈実さん（写真左）

IVUSA内で 関川チーム始動！

先月号でもお話したように、今年から関川チームが発足しました。このチームでは、関川村とIVUSA、そして社会の三者がウィン-ウィン-ウィン（三方良し）となる関係作りを目指しています。夏・冬のお祭りの手伝いはもちろん、年間を通して関川村の方々と一緒に新しいことに挑戦できるワクワクを感じています。

関川チームみんなで頑張っていきますので、よろしくお願いします。

せきかわ文芸

雨あがり声透きとほる初音聞く　渋谷　くに
月皓皓ともに歩めり春の宵　渋谷　くに
さみどりの中やてんてん山桜　南　セツ
散り敷ける花弁の道を登校児　南　セツ
苗木屋の店はなやかに春の花　伊藤　久恵
遠山の残雪からの風寒し　南　セツ
法螺貝（ほらがい）の樹立（こだち）に響く羽黒山　伊藤　久恵
葉桜の鶴岡城址バスの旅　伊藤　久恵
桜散る庭の会食友集い　青木　慶一
遠く近く鶯の声広がりて　青木　慶一
束の間や今朝の仕合せ筍飯　青木　慶一
代かきの終りて蛙さんざめく　青木　慶一

せきかわ川柳会作品「敷く」「対応」

農道もいつの間にやら舗装道　渡辺しづい
指先でつまんで生かす塩加減　渡辺しづい
飼い犬に噛まれぱなしを笑われて　渡辺しづい
連休に人口増えた過疎の村　南　セツ
三角の粽不思議な都会の子　南　セツ
花植えの意見バラバラ四連休　南　セツ
世渡りが下手でも誠実人に受け　平田　千恵
ござ敷いて食べて笑って花の下　平田　千恵
サビ止めを重ねて塗って生きている　平田　千恵
職場には対応次第で仲間ふえ　本間　イミ
人柄が合格させた面接日　本間　イミ
母の日に子供のいたわり身にしみる　本間　イミ

戸籍の窓

●4月16日～5月15日までの届出●

お誕生おめでとうございます

新　汰（あらた）ちゃん（男）　大　島
　　田村　　健・志穂美さん

すえながくお幸せに

大　島　優　紀　さん　　上野新
（小　西）智　香　さん　　（埼玉県）

ごめい福をお祈りいたします

山口　雄太	さん	26歳	下　関
米山　　琴	さん	78歳	高　瀬
伊藤　クラ	さん	98歳	大　島
平田ハツヱ	さん	93歳	小　見
伊藤　ハマ	さん	91歳	下川口
渡邉　タイ	さん	84歳	勝　蔵
長　　勝夫	さん	79歳	宮　前
髙橋　コト	さん	94歳	大　島
佐藤　ミキ	さん	73歳	下　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4月末現在　（　）は前月対比

世帯数	2,005世帯	（－4）
総人口	6,277 人	（－27）
男	2,994 人	（－14）
女	3,283 人	（－13）

転入	10人	転出	25人
出生	1 人	死亡	13人

編集室から

▶6月2日から1週間、今年採用となった国家公務員4名が研修のため村を訪れます。平成20年度から村で受入を始め、今年度で7年目を迎えました。今回は、経済産業省、財務省、厚生労働省、国土交通省から研修生がやってきます。研修期間中は村の中を歩いたり、学校で特別授業を行ったり、高齢者世帯を訪問したり、さまざまなことを体験する予定です。この間、研修生と行動を共にしますので、見かけたら気軽に声を掛けてください！
▶もうすぐ嫌な梅雨の時期がやってきます。ジメジメするのは本当に嫌です。体調管理はもちろんですが、何事もないことを願います。（あ）

キラリ輝く☆せきかわっ子たち vol.31

今月は、スポ少野球部でキャプテンを務めている船山陽大（あきひろ）くん（6年・勝蔵）を紹介します！

保育園の年中から野球を始めました。「最後まで何が起こるか分からないところが野球の楽しさ」と話す陽大くんは、チームをまとめることを心がけている頼もしいキャプテンです。

チームメイトから見た陽大くんは？

・学校ではおもしろいけど、野球になるとすごく真剣！
・4番バッターなのにランニングホームランをたくさん打つところがすごい
・いつも積極的！

10年後の自分は？

プロ野球選手になって、子どもたちから憧れられる選手になっていたい！

監督の渡邉辰也さん（上関）から陽大くんへ

チームのキャプテンとしてみんなを引っ張り、目標を達成してほしい

県大会で絶対優勝したい！

わが家の人気者

美　釉（みゆ）ちゃん（5歳）

高橋正和さん　美紀さん（大島）

いつも元気いっぱいでわが家のムードメーカーです。保育園で年長さんになってからお姉さんをがんばっているようです。

家では甘えん坊ですが、いつも元気に明るくて、家族を楽しませてくれています。来年は小学生なのでがんばってほしいです。

発行／関川村
編集／総務課

〒959-3292　新潟県岩船郡関川村大字下関912番地
Tel　0254-64-1476　Fax　0254-64-0079
ホームページ　http://www.vill.sekikawa.niigata.jp/
メール　somu@vill.sekikawa.niigata.jp