

# あそびがら

広報

No.652

2015年(平成27年)

8.1

1975年(昭和50年)4.1創刊



## 七夕 ~星に願いを~

下関保育園

# 祝 新成人

〜未来へ

大きくはばたけ〜

## — 地域の期待 —

関川村長

平田大六



成人おめでとうございます。「おとな」の仲間入りをされた66名の皆さんに、心からお祝い申しあげます。

国では、成人ということに、法的な意味をもたせています。選挙権をはじめ、飲酒・喫煙、犯罪など、広い範囲にわたっています。その基本にあるのは、権利と義務で、「自分の行動にたいしては、自分で責任をもつ」ということです。関川村は誕生して60年、平成の合併を見おろして自立の道を選んで10数年になります。いわゆる「少

今年の成人式は、8月15日、村民会館大ホールで開催されます。今年の成人式該当者は1994年度生まれ（平成6年度）の66人。内訳は男性が34人、女性が32人です。  
\*個人情報保護の観点から、成人者名簿は掲載しませんのでご了承ください。

子高齢化」の傾向のなかで、村民の皆さんは頑張って村づくりを進めています。そして対外的には、関川村出身者であるということ、誇りのもてる関川村にするために努力を重ねているところ、若い成人の皆さまには、集落やコミュニティの活動に積極的に参加され、村づくりに参画していただきたいのです。

最近の国の動きに注目してください。国の基本的な方向に関する論議が高まっています。それはやがてあとから、皆さんの

時代に大きく影響してくる問題です。選挙年齢18歳改正もあります。現在の皆さんより2年若い人たちが選挙権をもつこと…。ついこのあいだの2年前の皆さんのことをふりかえって、このことを考えてみてください。選挙年齢18歳は、国政だけではなく、関川村にとっても影響ある改正になります。このような内外の情勢のなかで、新成人の皆さんにはそれぞれの場で、自由な発想と旺盛な行動で、ぞんぶんに活躍されることを期待いたします。



渡辺航平さん（下関）



まずは、無事に成人という節目を迎えられることを大変嬉しく思います。

私が高校を卒業し、就職して早いもので3年目になりました。両親と同じ社会人という立場に立つてみて、いかに両親に支えられていたかということを感じています。これまでたくさんの迷惑をかけてきましたが、私が困った時や迷ったり悩んだりした時、いつも気にかけてくれて私の一番の力になってくれた両親に感謝の気持ちでいっぱいです。もちろん

家族だけでなく、友人や先生など、たくさんの方々に支えられて今の私があります。そしてこれからも、こういう環境で生活していけると大変幸せに思います。

しかし、成人したからには少しずつ自立して、これから成人を迎える後輩のお手本、道しるべとなるように日々精進するとともに、私に携わってくださった方々に恩返しができるように励んで参りたいと思います。

# 二十歳の誓い

平田祐衣さん（下関）



この度、成人という大きな節目を無事に迎えることができ、嬉しく思います。

「早く大人になりたい」そう思っていた幼少期を懐かしく感じると共に、今まで愛情を注いで育ててくれた両親、お世話になった全ての方々に感謝の気持ちでいっぱいです。

私は今年の春から保育士として社会人の仲間入りをしました。新しい環境、出会いに恵まれ、楽しく仕事ができる幸せをかみしめながら過ご

しています。社会人になって初めて感じる責任や気づく思いやりもたくさんあり、様々な経験を重ねて、知識を吸収する毎日です。

成人を迎える今、元気に明るく私らしく人生を歩むことが、これまで私を温かく見守ってくださった方々にできる一番の恩返しだと思います。今後も感謝の気持ちを忘れずに過ごしていきたいです。

## 思い出に残る式にしたい 成人式実行委員会

7月15日、村民会館で成人式実行委員会が行われ、式典スケジュールやアトラクションなどについて話し合いが行われました。

実行委員長を務める川又聖さん（下関・写真左から2番目）は「一生に一度のことなので、自分たちらしく思い出に残る成人式にしたい」と話していました。



### 【実行委員】

右から

- 小池ゆうさん 平田祐衣さん
- 川又 聖さん 渡辺航平さん

# 8月28日(金)・29日(土)・30日(日)は 第28回 えちごせきかわ 大したもん蛇まつり



「第28回えちごせきかわ大したもん蛇まつり」が、8月28日(金)から30日(日)の日程で、今年も盛大に開催されます。

28日の羽越水害殉難者供養祭で幕を開け、29日は花火大会&大盆踊り大会。最終日の30日はメインの大蛇パレードが盛大に行われます。

せきかわの夏を皆さんの力で盛り上げましょう！

## 大蛇パレードスケジュール

- 9:30 垂水の里スタート
- 9:55 高瀬温泉街着 (15分休憩)
- 10:25 高瀬温泉入口着 (10分休憩)
- 10:55 上関本村着 (10分休憩)
- 11:25 役場前着 (15分休憩)
- 11:50 下関営業所バス停着 (10分休憩)
- 12:15 役場前着

### 《担ぎ手専用バス》

8月1日配布の「担ぎ手専用バス時刻表」をご覧ください。

## 大蛇担ぎ手を 募集しています！

大蛇・小大蛇の担ぎ手を募集しています。希望される方は、8月15日まで各集落区長さんへお申し込みください。

**\*大蛇：中学生以上 \*小大蛇：園児・小学生**

※小大蛇の担ぎ手のおみやげ引換券は、垂水の里・高瀬温泉入口・上関で配布します。

【問い合わせ先】  
まつり実行委員会  
(総務課)  
TEL 64-1476





8/29  
(土)

## 夏の風物詩 花火大会 & 大盆踊り大会

### 花火大会

《場所》高瀬温泉周辺  
《時間》19時から

### 大盆踊り大会

《場所》高瀬ふるさと会館前駐車場  
《時間》20時から

8/28  
(金)

## 大したもん蛇まつり いよいよスタート!

### 8・28羽越水害殉難者供養祭

《場所》湯沢観音公園  
《時間》10時から

### 安全祈願祭・ミニ大蛇パレード

《場所》おりのの碑（蛇喰集落）  
《時間》17時30分から

## IVUSA学生たちとの大交流会 皆さんも参加しませんか?

国際ボランティア学生協会IVUSAが大したもん蛇まつりに参加して12年目を迎えました。今年は約200人の学生たちが村へ帰ってきます。村民とのふれあいを楽しみにしている学生たちと交流会を予定していますので、参加してみませんか。

- ◆日時 8月30日(日)  
18時頃から
- ◆会場 村民会館アリーナ
- ◆会費 各1,000円(高校生以下無料)

8/30  
(日)

## 超目玉! 世界一の大蛇パレード

### 大蛇パレード

垂水の里を9時30分にスタート

### 龍泉太鼓披露・体験教室

《場所》役場前  
《時間》10時15分から

### よさこいソーラン

《場所》役場前  
《時間》10時30分から & 11時45分から

### 福まき

大蛇パレード終了後、役場前にて



## 熱中症に注意しましょう!

以前、猛暑の影響で大蛇パレード中に「熱中症」の症状に見舞われた方がいました。今年も厳しい暑さの中での大蛇パレードが予想されます。

熱中症にならないためにも、まつりを楽しむためにも、こまめに水分や塩分を補給するなど、熱中症対策をしっかりとりましょう。

## 楽しいまつりにするために ご協力をお願いします

### 大蛇パレードについて

- ◆パレードコース内の沿道への駐停車はご遠慮ください。
- ◆パレード中は、係員の支持に従ってください。

### 花火の打ち上げについて

- ◆18時から花火終了まで、丸山大橋は立ち入り禁止になります。
- ◆道路上・温泉橋・川口橋上での見物は禁止します。(転落・交通事故防止のため)
- ◆花火打ち上げ場所付近一帯は、立ち入り禁止区域になりますので、係員の支持に従ってください。そのほかにも交通規制があります。

7/26  
投票

関川村議会議員一般選挙

即日開票

10人の新村議会議員が決定

7月31日の任期満了に伴う村議会議員選挙が、7月21日に告示され、26日に村内9の投票所で一斉に投票が行われました。

今回は、6月定例村議会で議員の定数を定める条例が改正されたことにより、10の議席を現職6人、新人10人で争うことになりました。

投票率は82.10%。前回（平成23年）に比べ2.91ポイント上がりました。

開票は、当日の20時から村民会館大ホールで行われ、その結果、次の皆さんが当選。現職が4人、新人が6人となり、翌日、村選挙管理委員会委員長から当選証書が附与されました。

任期は8月1日から平成31年7月31日までの4年間です。初議会は、8月3日に行われます。

■開票結果

	氏名	党派など	集落名	年齢	得票数
当	伊藤敏哉	無所属・新	南中	55歳	517.497
当	伝信男	無所属・現	大島	67歳	394
当	加藤和泰	無所属・新	内須川	40歳	391
当	高橋正之	無所属・新	大石	60歳	332.546
当	平田広	無所属・現	滝原	65歳	317
当	菅原修	無所属・現	片貝	61歳	301.847
当	高橋忠夫	無所属・新	下関	68歳	275.453
当	小澤仁	無所属・新	小見前新田	45歳	270
当	鈴木万寿夫	無所属・新	下関	66歳	257
当	近良平	無所属・現	大島	56歳	249
	渡邊秀雄	無所属・現	勝蔵	68歳	222.062
	渡辺俊昭	無所属・新	上関	62歳	195.937
	中倉順治	無所属・新	下関	66歳	176
	伊藤雅彦	無所属・新	下関	60歳	173.502
	佐藤友之	無所属・現	中束	31歳	124
	金子治	無所属・新	高瀬	65歳	16.152

■投票結果

	当日有権者数	投票者数	投票者数		棄権者数	投票率
			有効投票数	無効投票数		
今回	5,168人	4,243人	4,213票	30票	925人	82.10%
前回(H23年)	5,531人	4,380人	4,349票	31票	1,151人	79.19%
前々回(H19年)	5,831人	4,976人	4,907票	69票	855人	85.34%

# 当選された村議会議員のみなさん (敬称略)



平田 広



高橋正之



加藤和泰



伝 信男



伊藤敏哉



近 良平



鈴木万寿夫



小澤 仁



高橋忠夫



菅原 修

## のき 会 議 動 議

# 臨時議会

7月8日

### 議 案

■村上市との定住自立圏形成協定の締結

\*一定住自立圏構想の中心市宣言をした村上市との間で協議を進めてきた協定内容について議決を求めるものです。共通の行政事業について、圏域が同一歩調で協力しあいながら、効果的に推進しようとするのがねらいです。

### 諮 問

■関川村人権擁護委員の推薦について

\*一人権擁護委員に田村健一さん(平内新)と渡邊のり子さん(沢)を推薦することに同意しました。

### 議員発議

■関川村議会委員会条例の一部を改正する条例

\*議員の定数が10名になつ

たことに伴い、常任委員会の委員定数を変更しました。

■関川村議会会議規則の一部を改正する規則

\*欠席届に関して、議員及びその配偶者の出産に関する項目を追加しました。

■関川村議会傍聴規則の一部を改正する規則

\*傍聴席に持ち込むことを禁止している項目に関して、「つえ」を削除しました。

### 人 事

■農業委員会選任委員の推薦

\*農業委員会の議会推薦委員について、高橋 正さん(上土沢)が推薦されました。



## 地域農業をサポートする

# 農業委員が決定

平成27年7月3日告示、7月8日執行の農業委員会委員一般選挙は、無投票によって5人の委員が決定しました。

また、村議会・にいがた岩船農業協同組合・下越農業共済組合・村土地改良区推薦委員4人が加わり、9人の農業委員が決まりました。任期は、平成27年8月1日から30年7月31日までの3年間となります。

8月4日に第1回の農業委員会が開催される予定です。(敬称略)



須貝金義 (高田)

選挙・58歳



中東 進 (中束)

選挙・66歳



船山與平 (鮎谷)

選挙・68歳



高橋正雄 (鍛江沢)

選挙・64歳



高橋正 (上土沢)

議会推薦・64歳



山口孝夫 (辰田新)

選挙・67歳



田村金雄 (下土沢)

下越農済推薦・66歳



大島隆一 (上野新)

農協推薦・64歳



新野信一 (南赤谷)

改良区推薦・67歳

## 農業委員会の仕事

農地の権利移転・設定・転用（農地を農地以外の用途に使うこと）については、許可制度となっていて、この審査を行い、判断するのが農業委員会です。農業委員会は毎月定期的に開催され、皆さんから出された申請に基づいて審査を行います。

そのほか、農地の有効活用や農業振興のための調査や指導・普及、農業者年金に関することや、農地相談なども行っています。

皆さんの中で、農地の貸し借りや転用、農業者年金などのことで相談したいことがありましたら、お気軽にご相談ください。

### 【問い合わせ先】

農業委員会事務局（農林観光課内）  
TEL 64-1447





# 「後期高齢者医療制度」のお知らせ

## Vol.3 保険料を忘れずに納めましょう

後期高齢者医療制度は、加入者一人ひとりから保険料を納めていただき、ケガや病気になった方を高齢者の方を含めた社会全体で支えている制度です。

皆さんから納めていただく保険料は、皆さんがケガや病気をしたときの医療費などを支払うための大切な財源となります。

これからも健全な医療保険制度を維持していくために、保険料は期限内に納めましょう。

### 保険料の納付に口座振替をご利用ください

#### 【保険料を納付書で納めている方(普通徴収)】

納付書で納めている方は、口座振替にすると保険料の納め忘れの心配や、納期のたびに金融機関に行く必要がなくなり大変便利です。

口座振替への手続きは、金融機関窓口もしくは役場住民福祉課にお申し込みください。

#### 【口座振替への 手続きに必要なもの】

- 振替口座の預金通帳
- 通帳のお届け印
- 保険証

#### 【保険料を年金から納めている方(特別徴収)】

年金から納めている方でも、手続きにより年金からの納付が中止され、口座振替による納付に変更することができます。

口座振替への手続きは、住民福祉課福祉保険班にお申し出ください。

※ご家族の口座からの納付に変更した場合、社会保険料控除は、実際にご負担した方に適用されません。これにより、世帯全体の所得税や住民税の税額に影響が生じる場合がありますので、十分ご注意ください。

### 保険料の納付が困難な場合には…

- ・住民福祉課福祉保険班では、納付相談をいつでも受け付けています。  
納付が困難な場合にはお早めにご相談ください。
- ・火災などの災害や所得の著しい減少など、特別な事情により保険料の納付が困難になったときは、申請により保険料の徴収の猶予や減免を受けられる場合があります。

自殺防止講演会で涙！

「母からの贈りもの」

松崎運之助さん

みちのすけ

6月27日に自殺防止講演会が村民会館大ホールで行われました。主催はNPO法人ホップステップげんきと村で、官民協働をして4年目。村内外から約145人の参加がありました。

講師は松崎運之助さんで、「母からの贈りもの」と題し、夜間中学校での教員経験や今までの経験から、たくさんの人たちと関わったエピソードが話されました。その1つ1つから人とのつながりの温かさが感じられ、参加者からは笑顔や涙がこぼれた講演でした。

参加者からは、「今だからこそ、つながりを大切にしてほしいと思った」「感動した」等の声が聞かれました。講演後は、講師に話しかける村民の方もあり、大変反響のあった講演でした。

村では、今後も地域や人と



のつながりに着目し、自殺防止の取り組みを継続していきます。村民のみなさんにはご理解、ご協力をお願いします。



ホタルを見て、健康づくり  
第13回 村民健康ウォーキング

村の健康づくり推進協議会運動部会では、上川口、下川口集落などの協力を得て、村民健康ウォーキングを開催しました。

7月3日は、ホタルを楽しみに申し込みした子ども連れや家族や仲間同士など、総勢84名で歩きました。ホタルの生息地では、たくさんのホタルが参加者を出迎えてくれました。参加者からは、「ホタルがいたから、結構奥まで歩いたね」「家族みんなで歩いてホタルが見られ、よい思い出になった」などの声が聞かれました。

県民の歩数は、男女とも全国ワースト上位です。運動部会では、村民の歩くきっかけづくりとして「村民健康ウォーキング」等の取り組みを継続していきますので、ぜひご参加ください。

上土沢で健康教室開催！  
集落の元気のために

6月14日、上土沢集落センターで小学生親子と老人クラブ合同の健康教室が開催され、約60人が参加しました。

この教室は、地域の茶の間が主催して行われ、今回が初めての取り組み。健康講話では、役場の竹田管理栄養士が高血圧予防の食生活や朝食の大切さ、心の健康について話をしました。参加者の健康に関する意識は高く、熱心に話を聞いていました。

昼食には、上土沢の食生活改善推進員が調理した夏野菜カレーとらっきょうサラダ、スイカが振る舞われ、大勢の人がおかわりをして大好評でした。

上土沢集落の地域の茶の間では、集落の健康増進のため、今後もこの教室を継続して行う予定です。





## 犬島保育園で 園庭草とりボランティア

### 大島地区老人クラブ

大島地区老人クラブ(会長：井深耐威知)では、毎年犬島保育園で園庭の草取りなどのボランティア活動を行っています。今年は、会員25名が参加して園児たちと園庭をきれいにしました。

作業後には集会が行われ、園児からお礼に歌が披露され、いっしょに踊りや手遊びをして、楽しいひとときを過ごしました。

参加した会員からは、「子どもとふれあうことが少なくなったので、本当に楽しい時間が過ごせた」と笑顔で話してくれました。

井深会長から園児に、「きれいになった園庭で元気に遊んでくださいね」と声をかけると、園児は元気に返事をしていました。

大島地区老人クラブでは、今後もこの活動を続けていく予定です。



## 2年連続 親子で全国大会 出場決定!

小池優佳さん(関川小6年・下関)が、6月28日に豊栄総合体育館で開催された「第12回全国小学生学年別柔道大会県予選」に出場し、6年生女子45kg超級で見事優勝しました。昨年は、初の全国大会で5位。しかし、昨年の結果に満足していない優佳さんは、全国優勝を目指し気迫あふれる稽古をしていました。

また、優佳さんのお母さんで、関川村スポーツ少年団柔道の指導者である小池由美子さん(下関)も昨年に引き続き全国小学生学年別柔道大会の新潟県チーム女子監督としてチームを率います。

親子で出場する全国大会は、8月30日に山梨県で行われます。

なお、優佳さんは新潟県北信越強化指定選手とし、由美さんは県育成委員として石川県で行われる北信越強化合宿にも共に参加する予定です。

## 平成27年度は2つの事業が採択されました



7月12日、農村文化交流センターの～むを会場に「平成27年度キラリと光る地域活性化事業公開プレゼンテーション・審査会」が行われ、会場には約30人が集まり提案者の発表を興味深く聞いていました。今回提案のあった2事業は、下記のとおり採択されました。

なお、今年度は1次募集に応募がなく、これが2次募集となりました。今後の受付は行わない予定です。

事業名	団体名	交付決定額
ここからスタート	NPO法人 ここスタ (理事長 鈴木久子・下関)	心の病からの自立支援活動を行っていて、心のケアを行うシンポジウム開催に対して209千円の交付決定
Spread the Sparkle プロジェクト	Kajika English Valley (代表 川崎哲也・鮎谷)	村の魅力を広く海外まで発信するため、英語の情報誌を作成し、身近な村のことを英語教材にすることで中高生の英語力向上を図る事業に1,011千円の交付決定



# 新潟空港ファンクラブ 会員募集!

新潟空港ファンクラブ会員を募集しています。  
会員になると空港ターミナル内での買い物がお買い物が5%引きになるほか、新潟空港発着のおトクな旅行商品やイベント情報の配信などもうけられます。



【年会費】無料

【申込方法】①「新潟空港ファンクラブ」で検索し、専用サイトへアクセス  
②「ファンクラブ入会申請フォーム」に必要事項を入力  
③入力したメールアドレスに会員証が送付されます

【問い合わせ】新潟空港整備推進協議会 (☎ 025-255-1112)

# 川をよく知ろう! ~急な増水に備えて~

川で遊ぶときは、必ず下記のチェックは忘れずに!

## チェック1 出かける前は、携帯電話で情報をチェック!

**河川情報**



QRコード

- 気象注警報
- 雨量・水位情報
- ダム情報



**砂防情報**



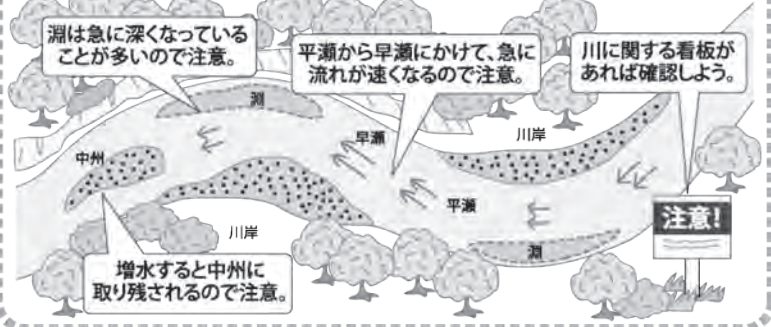
QRコード

- 土砂災害警戒情報発表情報
- 土砂災害警戒判定メッシュ図
- 降雨情報

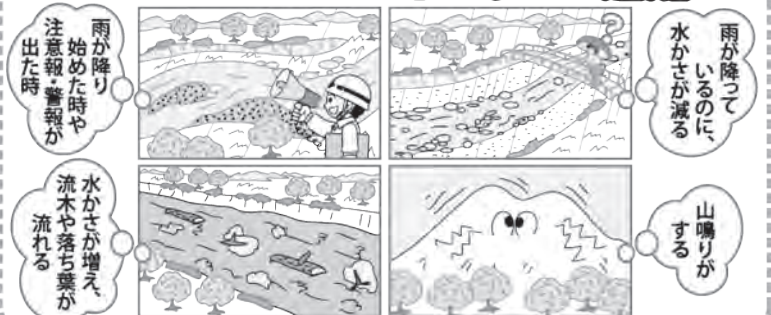
土砂災害の危険度がわかる情報だよ!



## チェック2 川ではこんな場所に注意!



## チェック3 こんなときはすぐに避難!



〈携帯電話アドレス〉

河川情報 / [http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/kasen\\_m/](http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/kasen_m/)  
 砂防情報 / [http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou\\_m/](http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou_m/)

**新潟県 土木部 河川管理課 砂防課**

〒950-8570 新潟市中央区新光町4-1  
 河川管理課 電話 025-280-5414 (直通)  
 砂防課 電話 025-280-5424 (直通)

# 学校からのお知らせ

## 今日は関川小学校からの紹介

### 体力アップを目指して 頑張りました！

6月15日(月)から19日(金)は「体力アップ週間」でした。「体力テスト」の練習を兼ねて、休み時間を使って青空班ごとに様々な運動に取り組みました。上級生が下級生にやり方を教えてあげたり、励ましたりしながら、仲良く運動する姿が印象的でした。

翌週の「体力テスト」本番では、正しいやり方で各種目に取り組み、多くの子どもたちが良い記録を残すことができました。

今後も、教育目標の「たくましい体」を目指して、運動に親しんでほしいです。



### 「夏・いじめストップ集会」が 開かれました！

7月3日(金)に、児童会主催の「夏・いじめストップ集会」が開かれました。青空班ごとに友達を励ます言葉を考えたり、男女や学年が入り交じってグループをつくるゲームをして楽しんだりしました。笑顔いっぱいの集会となりました。

今回の集会で学んだ「困っている人がいたら優しく接してあげること」「お互いに助け合ったり譲り合ったりすること」を、普段の生活でも意識して、思いやりと温もりのあふれる関川小学校であり続けることを願っています。



▲表彰を受けた井深保子さん(左)と大沼康子さん(右)

#### 【功労者表彰】

伊藤博子さん(下関)

会発足当初から現在に至るまで、長年にわたり地域の幅広い方々への健康づくりに大きく貢献され、この度新潟県食生活改善推進員協議会(外山迪子会長)より功労者表彰が贈られました。

#### 【優良会員表彰】

大沼康子さん(上土沢)

井深保子さん(大島)

食生活改善推進員として10年以上活動され、他の各種機関との連携強化にも努められ、地域における食生活改善及び健康づくりの推進に尽力され、この度新潟県食生活改善推進員協議会より優良会員表彰が贈られました。

第35回食生活改善のつとめ  
功労者及び優良会員表彰

## 下越中学校体育大会

6月23日・24日に新発田市五十公野公園陸上競技場で行われた下越地区中学校陸上競技大会及び7月に下越地区の各会場で行われた各種大会の結果についてお知らせします。

\*掲載は県大会出場者及び出場部のみ【敬称略】

#### ◆陸上大会

ー女子ー

▷走高跳《共通》1位 高橋詠理(3年・下関)

記録 1m44cm

#### ◆各種大会

▷柔道

《女子団体戦》1回戦敗退 県大会出場(フリー)

《女子個人戦》57kg級 2位 高橋 郁(2年・下関)

▷剣道

《女子個人戦》5位 平田胡桃(3年・滝原)

▷水泳

《100m自由形》出場 須貝太陽(2年・高田)

《200m自由形》出場 須貝太陽(2年・高田)





## 健康せきかわ21

# いきいきライフ

### 生活習慣を見直して

## 肥満を防ぎましょう

◎間食、おやつは200kcal以内にとどめましょう

お菓子やスナックには砂糖や油が多く使われているものが多く、小さくても少なくても、1回に取り入れるエネルギー量は多くなりがちです。菓子類の袋に記載されている栄養表示を参考に、食べ過ぎを防ぎましょう。

◎大食い、早食い、ストラス食い、ながら食いは控えましょう

どのくらいの量を食べたかわからないような食べ方は、肥満の原因になります。食べ量がわからないと、おのずと食べ過ぎになることが多いからです。

噛まずに飲み込む習慣を見直すことも大切です。食べ物を水で流し込まないように注意します。1口に20〜30回噛んでから食物を飲み込むようにしていただく、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。

◎のどが渇いたときは、水かお茶を飲みましょう

ジュースや牛乳をお水やお茶の代わりにガブガブ飲んでしまうと、エネルギー量とり過ぎにつながり、肥満の原因になります。

◎味の濃いものを控えましょう

食べる回数が多いと油分や塩分のとりすぎになります。

◎規則正しい食生活を送りましょう

寝る2時間前以降に食べたり、朝食を抜いてその反動でたくさん食べたりして食事が不規則になるのも肥満の原因です。また、空腹から一気に食事をとると、栄養素及びエネルギーの吸収率が高くなるため、1日3回の食事の時間にしっかりと食べていただくことをお勧めします。

### 関川村包括支援センター通信 ⑤⑥

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

#### 「高齢者虐待を防ぐために」

平均寿命が延び、長寿の時代になった一方で、残念ながら高齢者虐待数は年々増加傾向です。平成26年度、関川村でも10件の相談・通報があり、そのうち6件が高齢者虐待でした。

高齢者虐待の背景には、高齢者の認知症状や自立度の低下、家族の介護疲れ、経済的に困窮しているなど様々な要因があります。なかでも、介護者が介護の負担をひとりで抱えている、身近に頼れる人がいない、介護者自身に持病や障害がある、近所づきあいがいいなどの状況で追い詰められていることが原因となっています。

めているなど、介護者が気づかないうちに不適切な対応が虐待になっている場合もあります。

高齢者虐待を防ぎ、誰もが尊厳を持ちながら安心して暮らせるよう、正しい知識を持ち地域ぐるみで高齢者や介護者を見守りましょう。

（地域でできること）

- ◆ あいさつ
- ◆ こんにちは
- ◆ 調子はいかがですか？
- ◆ 声かけ
- ◆ どうしましたか？
- ◆ 見守り
- ◆ 最近姿を見かけない
- ◆ 電気がつかない

その結果、高齢者が言うことを聞かないので無視している、良いこと悪いことをわかってもらうためにしつけのつもりで叩いている、徘徊するので部屋に閉じ込

気になる方がいる場合は地域包括支援センターにご連絡ください。通報者の秘密は固く守られますのでご安心ください。



## 『くさがきた』について

新潟県立坂町病院 内科 近 幸吉

今回は、日常外来診療の中で、しばしば聞かれる質問“足にくさがきたんだけど心配ねろかね？”について外来での風景を思い起こしながら筆を進めてみたいと思います。

“くさがくる”の“くさ”とは、蒲原言葉で特に強く体を打つてもいないのに全体的に腫れた状態のことをいいます。一般的には、“むくみ”や“浮腫”と呼ばれています。これは、体の中を流れている血液の水分が毛細血管からしみ出して皮下が水っぽくなった状態のことです。重力によって水分は下に移動するため、“くさ”が一番多く見かけられるのは足のスネ（いわゆる“親戚の泣き所”）や足背です。腎不全、肝硬変、（癌などによる）低栄養で亡くなるとこ

ろに立ち会っていると、瀕死の状態ではむくみ（くさ）を伴っていることが多く、住民の皆さんがむくみ（くさ）を恐れる一因と思われます。

人間の体の血液の循環には、酸素と栄養を豊富に含んだ動脈血と末梢（手足、内臓）で使われ心臓に一旦戻る静脈血とがあります。前者は、心臓から全身に心臓の収縮によるポンプの力で送り出されますが、後者に対しては、心臓は吸引力を持ち合わせていないため筋肉ポンプ、静脈弁を使って乳搾りの時の手の動きのような感じで静脈内を心臓に向かって流れて行きます。（下記イラスト）

ある程度の年齢になって足の筋肉がやや衰えて来たりすると長く立ち仕事をした後などむくみが出やすくなります。

特に、若い頃出産を経験された女性の方は十月十日骨盤上で赤ちゃんを育てている間、赤ちゃんによって足からの静脈が圧迫され静脈の還流が一時的に滞ります。この間どうしても静脈弁も傷んでしまいある程度年をとってから筋肉ポンプの衰えと相まってむくみが出やすくなります。高齢のご婦人にむくみが出る方が多いのはそのためです。

こういったむくみは、足と頭と同じ高さにして一晩寝るとだいたい吸収してしまいます。どうしても戻りが悪い場合は、物理的に外からの締め付けでむくみが出にくいようにするストッキングや包帯があります。また、筋肉ポンプは主にはふくらはぎの筋肉の働きであり、適度のウォーキング、つま先立ち体操なども筋肉ポンプを強化する意味で有効です（ただし、初期は少しむくみが増悪することもあります）。

心臓、腎臓、肝臓などの臓器が悪くてむくみがきている場合ももちろんあります。倦怠感、食欲不振、体重の変化などの症状がある場合は早めに医療機関の受診をお勧めし

ます。また、むくみは、普通指で押すとしばらくへこんだままですが、押ししてもへこまないですぐ戻るような弾性のあるむくみの場合は、甲状腺機能低下症の可能性もありますので、内分泌診療のできる医療機関を受診して下さい。

“くさがきて心配”とのこと坂町病院の総合診療外来を受診された方に対して、安心していただくためにその日内にひととおり心臓、腎臓、肝臓機能、甲状腺ホルモンなどを

すべて検査していますが、まずほとんどの方に問題となる異常は見つかりません。だいたいの方が筋肉ポンプ、静脈弁の機能の低下からくる加齢現象としての“くさ”のようです。“くさ”がきても、あまり心配なさらないでもいいようです。

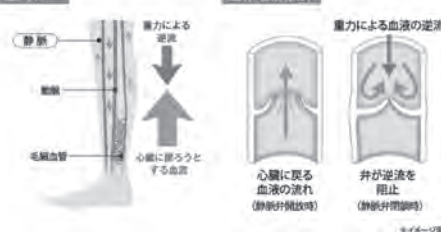
\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111

血液の循環



下肢では





## 米山登山に大勢参加

天候に恵まれ頂上からの  
眺めが最高！

～平成27年度健康登山～

7月11日、夏の健康登山が行われ、村内外から約40人が参加しました。主催は、村教育委員会。  
今回は、優雅な山容から「越後富士」と呼ばれる霊峰

米山（柏崎市）に挑戦しました。米山は、登山道が5つあり今回は下牧コースで頂上を目指しました。天候に恵まれ山頂からは、日本海と青空のすばらしい景色が広がり、ま



## 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  
☎ 64-2134

た、周辺の山々を見渡すことができました。日本海に浮かぶ佐渡島も見ることができ、景色が疲れを吹き飛ばしてくれました。  
参加者の渡邊カノさん（上関）は「公民館の健康登山は毎回楽しみにして参加しています。今回の米山は登ったことのない山だったので特に楽しみにしていました。登りのコースタイムは2時間くらいで、そんなに大変ではないと思っていましたが、折からの猛暑で大変きつかったです。でも苦労した分、頂上の眺めは素晴らしいかったです。また次回も参加したいと思います。」と喜んでいました。  
今回は、猛暑でしたが余裕をもったスケジュールだったため、参加者全員が遅れることなく、無事に帰着。村教育委員会では今後も村民登山など、各種行事を計画していく予定です。ご家族で、友達を誘って参加してみたいかがですか。



## 図書室の窓から

村民会館図書室

海水浴、盆踊り、花火・・・まだまだ夏の行事は続きますが、暦の上では立秋を迎えます。夜、耳をすますと虫の音が♪

### この本よんで!!

「もういいよったらもういいよ」

香山 美子/作  
あんびる やすこ/絵 E7



川で魚をつかまえたくまさんに、誰かが拍手します。でも誰が？はちみつとりでも、きいちごつみでも、誰かと一緒にいるけれど、わかりません。恥ずかしがりやさんがかくれんぼ？友だちと出会う喜びを感じる絵本。

### 今月の1冊

「アドラー心理学」

八巻 秀 監修 146P



人間関係の悩みの解決手法として、注目を集めている「アドラー心理学」。思わず共感できるマンガを交えて解説。人間関係やマイナス思考を改善していく手がかりが、本書できっと見つかります。



### 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)29(土)  
大島～片貝～大石 方面…………… 1(土)23(日)

☆新潟県立図書館では小規模図書館を対象に本の貸出事業を行っています！

今回は、村の図書館にも約200冊の人気の本の貸出が決定しました。

- ①アウトドアセット……………100冊  
（夏休みの旅行やキャンプ、ガーデニングや野菜作りなど、アウトドア活動で参考にできる本です。）
- ②インドアセット……………100冊  
（インテリア、編み物、料理、絵、折り紙、あやとりなど、暮らしに役立つ本です。）

★貸出期間は8月31日までです。この機会にぜひご利用ください!★

毎週水曜日が休みです。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。



**友坂 一也さん**  
 (関川村役場 農林観光課・下関)

新潟市から関川村へ転入し、今年の4月から関川村の職員に採用された友坂一也さんに話を聞きました。

**－社会人となって今の気持ちは？**

4月から社会人となって5ヶ月目を迎えますが、仕事にしても村での生活にしても、まだ不慣れなことが多く不安な気持ちがあります。少しでもはやく不安を取り除けるような自信を持ちたいです。

**－普段、心がけていることは？**

仕事の中身についても関川村の事についてもまだ理解していないことが多くあります。なので、その疑問点を少しずつ、一つずつでも減らしていけるように、生活についても仕事についても心がけていきたいと思います。

**－今、夢中になっていることはありますか？**

学生時代から趣味は、ミステリーやSFのジャンルの小説等を読むことです。部活も文化部でしたので、どちらかというインドアタイプの人間でしたが、せっかく山や川などの自然豊かな地域に住むことになったので、アウトドアな趣味を増やしていきたいと思います。

**－村民の皆さんにひと言お願いします。**

村民の皆さまには、仕事についても村内について知らないことが多くご迷惑をかけていて申し訳ございません。これから少しずつですが、関川村のために役立てるようになっていきたいと思いますので、これからもよろしくお願いします。

## 関川村消防団に総務大臣感謝状



このたび、関川村消防団（団長：五十嵐忠）に総務大臣から感謝状が贈呈されました。

この感謝状は、7月15日に総務省で贈呈式が行われたもので、全国で22の消防団に贈呈され、関川村消防団もその中の1つとなりました。

近年、全国的に消防団員が減少し、団員確保が難しい状況の中、関川村消防団では、第4分団防災隊を設立し、団員数を360人から394人に増やしたことが認められました。

## 大会結果

\*敬称略

### 夢

#### 新潟ジュニア競技会

- 期日 6月28日
- 会場 デンカビックスワン
- 成績
- ― 小学女子 800m ―
- ▽ 第7位 山崎 彩水(下関) 記録 2分49秒44
- ― 小学男子 4×100m ―
- ▽ 第4位 関川スポーツ少年団 記録 58秒65

#### 第31回 全国小学生陸上競技交流大会新潟県予選会

- 期日 7月5日
- 会場 デンカビックスワン
- 成績
- ― 5・6年共通女子走高跳 ―
- ▽ 第5位 山崎みのる(下関) 記録 1m15
- ― 5・6年共通男子ソフトボール投 ―
- ▽ 第3位 荒木桜輔(下関) 記録 51m03
- ― 5・6年共通男子 4×100m ―
- ▽ 第6位 関川スポーツ少年団

#### 連盟会長杯野球大会

- 期日 7月5日
- 会場 村スポーツ公園
- 成績
- ▽ 優勝 下関
- ▽ 準優勝 四ヶ字ドリムス
- ▽ 第3位 上関ブルーバード 高田川北ホークス

#### 第12回 全国小学生学年別柔道大会新潟県予選

- 期日 6月28日
- 会場 豊栄総合体育館
- 成績
- ― 6年生女子 45kg級 ―
- ▽ 第3位 高橋葉菜(大石)
- ― 6年生女子 45kg超級 ―
- ▽ 優勝 小池優佳(下関)

#### 第5回

- OGAWAカップ女子中学生バレーボール夏季大会
- 期日 7月18日
- 会場 豊栄総合体育館
- 成績
- ▽ 準優勝 関川中学校



# じっくり心をこめて

# スロー フード

137



## たまねぎの酢の物

二杯酢でさっぱりとしていて夏にぴったりの一品です。食材の歯ごたえも楽しんでいただけます。

## 《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)

- ・たまねぎ 大1個 ・トマト 1/2個
- ・わかめ(乾) 大さじ1・1/3

#### 【A】

- ・酢 大さじ2 ・しょうゆ 大さじ1
- ・だし汁 大さじ1 ・いりごま 大さじ2

### 作り方

- ① たまねぎは薄切りにし、水に5分ほど放して水気を切る。トマトは湯むきをしてから一口大に切る。
- ② わかめは水につけて戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに【A】を合わせ、①、②を和える。

## せきかわ文芸

### 俳句・山柳

俳句

お土産が背なにおもたし里がえり  
日ぐらしのなく浦山は今日もくれ

大塚 沖正(下川口)

蟻の列道もくもくとあなほりて

紫陽花や明治の母は美人顔

梅雨晴や芝生かる音風にのり

わが生命 まもる介護にひかりさし

横山 一正(東京都)

### 短歌

夕日にそまりし佐渡の波がしら

大塚 沖正

たらいの舟もそまりさえ行く

(下川口)

火の神を送る園児らやさしみて

渡辺千恵子

「ふるさと」うたう姿いとしも

(上関)

### 関山俳句の会作品

老残の窓覗き見る時鳥

渡辺しづい

皮を脱ぎ竹壮健となりにけり

渡辺しづい

菖蒲の香り漂う風呂に浸りつつ

渡辺しづい

divusa

国際ボランティア学生協会  
IVUSA 通信

◆こんな企画したくて  
…夏



今年度の「関川大したもん蛇祭り活性化活動」は、8月28日(金)から8月31日(月)の4日間行われます。昨年8月に関川村と私たちIVUSAは「地域連携協定」を結びました。今年

は、防災などの切り口から関川村の小学生・中学生の皆さんに向けた様々な企画を実施します!!  
夏休み終盤ではありませんが、私たちと楽しんで学びましょう!

■小学生向け企画

- ・日時 8月29日(土)
- ・時間 11~13時(予定)
- ・場所 村民会館
- ・内容 体験防災ワークなど

■中学生向け企画

- ・日時 8月29日(土)
- ・時間 11~13時(予定)
- ・場所 関川中学校体育館
- ・内容 防災教室、AEDの使い方など

■お問い合わせ(IVUSA)

03-3418-1840  
(担当:浅見)

毎年恒例の大交流会も祭り終了後にご用意しています。皆様のご参加をお待ちしております!!

◆今夏の隊長に聞きたい!!

Q、なぜ関川村に帰るのか  
A、自分を孫のように可愛がってくれている村の人

たちや、ここでの活動で正面から向き合ってくれた先輩方へ感謝を伝えたいからです。

Q、好きな関川のお酒は?

A、太洋盛の紫雲、~~ノ~~張鶴

の花:(他多数)

Q、好きな芸能人は?

A、相棒が好きなので水谷豊さんですかね♡

Q、最後にひと言!

A、こんなに心配されているリーダーはなかなかいないと思います。ですが、私の大事な方々が一つになれるような活動にしてみせます。  
よろしくお願いします!!



IVUSARリーダー  
東洋大学4年 松島 望

せきかわ文芸

梅雨空や雲脚速し陽の縮み	渡辺しづい
高さより芳香放つ桐の花	渡辺しづい
もの言わぬ写真に語りゆりの花	伊藤 久恵
目をつわりあれやこれやと走馬灯	伊藤 久恵
悲しみを癒せる如く蘭咲けり	伊藤 久恵
蓮開く刻待つ池の静けさや	伊藤 久恵
朝靄の消えて山容現わるる	伊藤 久恵
梅雨晴れや友と語らいジャスミン茶	伊藤 久恵
葛の葉や道を塞ぎてとおせんぼ	青木 慶一
望遠に花立葵のいろいろと	青木 慶一
咲き落ちし凌霄の花拾いけり	青木 慶一
昼寝より覚めて麦茶の旨さかな	青木 慶一
蜘蛛の巣に散りし梅雨のしづくかな	青木 慶一

せきかわ山柳会作品「雑詠」

友逝って卒寿の重み噛みしめる	平田 千恵
福祉とや呆けず訓練しておこう	平田 千恵
何べんも頭下げてるいい電話	平田 千恵
コーヒーも健康維持にランクされ	本間 イミ
筋トレは老後に大事と日々励む	本間 イミ
マラソンで日々の練習一位取り	本間 イミ



## 戸籍の窓

● 6月16日～7月15日までの届出●  
お誕生おめでとうございます

かなで 奏 ちゃん(男) 大島 大塚 拡・真希さん  
いつき 樹 ちゃん(男) 上土沢 長野 渉・彩織さん  
こう 航 ちゃん(男) 深沢 照井 崇史・美香さん  
きこ 希 子ちゃん(女) 下関 渡邊 宏希・春奈さん  
はるま 陽 真ちゃん(男) 湯沢 堀 利之・愛さん  
りゅうじ 隆 二ちゃん(男) 上野山 平田 豊・美紅さん  
ゆいと 結 人ちゃん(男) 小和田 渡邊 秀樹・麻美さん

### すえながくお幸せに

{ 佐藤 幸一 さん 蔵田島 (山田) みゆき さん (新潟市東区)

### ごめい福をお祈りいたします

近 宗司 さん	92歳	滝原
新野 憲一 さん	67歳	金丸
平田勇四郎 さん	86歳	下関
松田 アイ さん	85歳	山本
山口 和子 さん	81歳	辰田新
佐藤 スミ さん	101歳	大島
高橋 和夫 さん	96歳	上土沢

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27年6月末現在 ( )は前月対比

世帯数	1,990世帯(-2)
総人口	6,106人(+8)
男	2,915人(+3)
女	3,191人(+5)
(転入 14人 転出 5人)	
(出生 7人 死亡 8人)	

### 編集室から

▶ 今月はよいよ大したもん蛇まつりです。暑い日が続いていますが、体調を万全に祭りをむかえられるようにしましょう。(と)

## キラリ輝く☆せきかわっ子たち vol.45

今月は、スポ少ソフトテニスで活躍している大島千空さん(5年・上野新)を紹介します!

今年4月から始めたばかりですが、どんどん上達している千空さん。きっかけは仲良しの友達がソフトテニスをやるので、一緒にやりたいと思ったそうです。陸上もやっているので大変だけど、ソフトテニスは続けたいと笑顔で答えてくれました。



#### ⑥ 友達から見た千空さんは?

- ・運動能力がある
- ・力がある!
- ・積極的で、授業中もよく手を挙げる

#### ⑥ 指導者の木島恵理さん(沢)から千空さんへ

「上手になりたい!」という気持ちで、ひひひと伝わってきます。たくさん練習して、高いレベルで楽しめる選手になってもらいたいです。



#### ⑥ 10年後の自分は?

パティシエになりたい。夢は自分の店を持つことです!

ちゃんとボールを返せるようになりたい!

## わが家の人気者

さら 沙良 ちゃん(5歳)

渡辺紗也さん(沢)



好奇心旺盛! 元気いっぱいのおてんばな女の子です! 音楽や本を読むことが大好きです。

面白いことを言ったり踊ったり、ひょうきん者で、いつも私達家族を笑顔にしてくれます。

これからも沙良らしく元気いっぱい育ててね!