

# 広報 あまがさ

No.661

2016年(平成28年)

5.1

1975年(昭和50年)4.1創刊

増えています!  
**女性消防団員**

～ 4月3日 消防団辞令交付式 ～



# 健康でいきがいに満ちた生活 目指せ！

「健康せきかわ21(第2次)」を策定しました！



健康せきかわ21(第2次)は、心がかよいう福祉と健康のために、住民一人ひとりが健康づくりに取り組むとともに、家庭や地域、学校、職場、関係機関・団体等が連携して「健康でいきがいに満ちた生活ができる」地域づくりを目指す関川村の健康づくり計画です。

平成17年3月に第1次計画を策定し、今回、平成28年度から37年度までを計画期間とする第2次計画を策定しました。計画では、4つの分野における具体的な取り組みを示しています。

問い合わせ先 住民福祉課健康介護班 ☎64-1472

健康せきかわ21(第1次)では、平成22年度に中間評価と取り組みの見直しを行い、平成27年度まで健康づくりの取り組みを継続してきました。最終年度である平成27年度に進捗状況の確認と評価を実施しましたので、評価の一部を紹介します。

## 栄養・食生活分野

指 標		中間評価 (H22年度)	H27年度 の目標値	最新値	評価
朝食を欠食する子の割合	保育園児	5.0%	0%	4.5%	○
	小学生	4.2%	3%	5.9%	×
	中学生	8.2%	5%	10.5%	×
肥満児の割合	保育園児	8.3%	6%	5.5%	◎
	小学生	11.7%	9%	12.4%	×
	中学生	11.0%	9%	14.6%	×

【評価】  
◎：目標達成  
○：改善  
×：悪化  
または不変

## たばこ分野

指 標		中間評価 (H22年度)	H27年度 の目標値	最新値	評価
喫煙率(30歳~79歳)	男性	35.5%	30%	35.5%	×
	女性	5.7%	5%	6.9%	×
小中学生の前でたばこを吸わない大人の割合		22%	50%	67.6%	◎



## 歯科保健分野

指 標		中間評価 (H22年度)	H27年度 の目標値	最新値	評価
歯磨き 1日2回以上の割合	1歳6カ月児	37.0%	50%	42.1%	○
	2歳児	63.2%	80%	36.1%	×
	3歳児	68.6%	80%	50.0%	×
1日2回以上歯磨きをする人の割合 (30歳～59歳)	男性	58.3%	65%	64.0%	○
	女性	84.3%	90%	88.1%	○

## 運動分野

指 標		中間評価 (H22年度)	H27年度 の目標値	最新値	評価
体を使った遊びの頻度が2～3日に1回または 毎日10分以内の子の割合 (小学生)		64.8%	60%以下	52.0%	◎
運動習慣のある人の割合 (1回30分以上の運動を 週2回以上実施し、1年以上持続の40歳～74歳)		26.8%	30%	30.3%	◎
15分続けて歩ける人の割合 (65歳以上)		84.5%	増加	74.5%	×

指標162項目について、中間評価時の値（歯科保健分野においては策定時の値）と最新値を比較し、評価しました。目標を達成した項目が48項目（29.6%）、目標達成しなかったものの改善した項目は28項目（17.3%）であり、指標の46.9%が改善しました。表はその一部です。

## 第1次計画を基に行った取り組みを一部紹介！



お口の健康教室

毎年、小中学校の歯科衛生士による「お口の健康教室」を実施しています。むし歯予防や正しい歯磨きの仕方、かむことの大切さ等を学んでもらいました。



福祉健康フェア

福祉健康フェアを毎年開催。血管年齢や筋肉量、喫煙者への呼気中一酸化炭素濃度等を測定できる体験型イベントやヘルシーメニューの試食、歯の健康相談等を行い、心身の健康に関する意識を高めました。



子どもクッキング教室

子どもクッキング教室や男性のための料理教室で、自ら料理をすることで、食に関心をもってもらい、減塩と野菜摂取の大切さ、バランスの良い食生活について普及啓発しました。



村民健康ウォーキング

運動のきっかけづくりとして、ウォーキング事業を開催し、参加を呼びかけました。メンタルヘルスにも効果があり、さわやかな汗を流して、歩く心身への効果を感じてもらいました。

# は、どんなことに取組めばいいの？



野ごとに取り組みや目標を定めています。  
からのコメントを紹介します。

③

## たばこ・アルコール

「禁煙」や「節度ある適度な  
飲酒」に努めよう！

子ども

小中学生が、喫煙・飲酒についての正しい知識をもてるよう、引き続き、喫煙防止教育と未成年の飲酒防止教育を充実していきます。家庭や地域では、たばこによる健康被害から守るため、子どもの前でたばこを吸わないようにしましょう。

大人

禁煙希望者に対する禁煙支援の実施や特定健診結果説明時等に、飲酒指導を実施します。また、非喫煙者をたばこによる健康被害から守るため、受動喫煙防止について啓発を強化します。いつまでも健康を保てるよう、たばこや多量飲酒の害を理解し、「禁煙」や「節度ある適度な飲酒」に努めましょう。

たばこは、本数を減らすことから始めると良いでしょう。アルコールは、自分の適量を知ることが大切です。週2日の休肝日を設けて健康な体づくりをしましょう。



健康づくり推進員代表  
須貝 勝さん

④

## 歯科保健

歯と口の健康を保ち、その人  
らしい快適な生活を送ろう

子ども

乳幼児期の歯磨き習慣 1日2回以上の子が少なく、おし歯のない子の割合が県平均に比べて低い状況です。歯磨きや仕上げ磨きの重要性や正しい方法、おし歯予防のためのおやつのとおり方等について引き続き啓発していきます。1日2回以上の歯磨きを習慣にしましょう。

大人

定期的に歯科健診を受診している人が少ないです。自分の歯と口に関心をもつようにしましょう。歯周疾患と全身疾患の関係性について啓発を強化します。歯科健診受診や1日2回以上の歯磨き、歯間部清掃用器具を用いた手入れなどでお口の健康を保ちましょう。



母子保健推進員代表  
高橋 かな江さん

私は3か月に1度の定期歯科健診を受診しています。歯の健康は体調にも影響しますので、ぜひ、みなさん定期的に歯科健診を受診しましょう。

# 村民あげての健康づくりのために



健康せきかわ21(第2次)では、4つの分野ごとのポイントと策定委員の皆さん

①

## 栄養・食生活

### 食生活を大切にし、生涯にわたって健康な体を目指そう

**子ども**

早寝早起きの規則正しい生活リズムや朝食の大切さを普及します。朝食欠食0%を目指しましょう。食育の充実をはかり、望ましい間食の内容や量を伝えます。子どもの頃から生活習慣病予防に努めましょう。

**大人**

健診結果から体の状態を伝え、肥満と生活習慣病との関連について啓発を強化します。適正体重の維持に努めましょう。食塩のとりすぎが与える影響や塩分を控えた食事の工夫・調理法を周知します。塩分控えめでバランスのとれた食事に努めましょう。

推奨されている1日の野菜摂取量は350gです。1食に生であれば両手いっぱいが目安です。栄養バランスのとれた塩分控えめの食事を心掛けましょう。



食生活改善推進員代表  
松田朝子さん

②

## 運動

### いつまでも若々しく、体力を維持しよう!

**子ども**

子どもの頃から楽しく正しい運動習慣を身につける取組を行います。体を使った遊びや運動を普及するため、子育て支援センター等と協力して広めていきます。体を動かす楽しさを知り、継続する子どもが増えるよう、関係機関と体力づくり指針策定を検討していきます。家庭で体を動かし、体力づくりをしましょう。

**大人**

運動不足や歩数の少なさを気にしている人が多いです。運動のきっかけづくりとして、ラジオ体操の普及やウォーキング事業等を行っています。また、運動教室や施設の充実・周知を通して、体力維持向上を広めています。運動習慣づくりや生活習慣病予防のため、ご活用ください。



フィットネスインストラクター  
小林雅子さん

1人でも多くの人に健康でハッピーになってもらいたいという思いで、この仕事をはじめました。自分の健康は自分でしかつくれません。ぜひ自分にあう運動を探してみてください。

# ～平成28年経済センサスー活動調査～

## ●経済センサスー活動調査とは

全国すべての事業所・企業を対象として行われる調査です。

調査の目的は、わが国の全産業分野における事業所及び企業の経済活動の実態を明らかにするために実施するものです。

## ●調査にご協力をお願いします

調査には、村がお願いした調査員がお伺いします。どうぞご理解とご協力をお願いします。

※5月中旬以降に各事業所へ調査員が訪問し、調査票をお配りします。また、インターネットによる回答も出来ます。

経済センサスー活動調査に関する  
問い合わせ先

総務課総務班 ☎64-1476

事業所・事業主の皆さん  
統計調査にご協力をお願いします！

## 村の障がい者相談員を紹介します

障がい者等の福祉に関する相談に応じ、情報提供及び助言、村との連絡調整を行います。



▶(右)鈴木恵美子さん(村上市)  
(左)新野タカ子さん(南赤谷)

相談先：地域活動支援センターさくら工房  
☎64-1400

### 相談支援事業 浦田の里

対象：身体障がい・知的障がい・  
障がい児・難病  
場所：村上市岩船231-1  
電話：5313673  
受付：月～金曜日 9時～17時

村が委託している相談支援事業所は、障がいのある方や家族からの相談に応じて、情報提供、福祉サービスの提供及び利用支援、関係機関との調整を行う窓口です。お気軽にご相談ください。

障がいに関する相談は「相談支援事業所」へ

### 地域生活支援センターはまなす

対象：身体障がい・知的障がい・  
精神障がい  
場所：村上市瀬波中町10-1  
電話：5017104  
受付：金・土曜日を除く毎日  
8時～17時



▲地域活動支援センターさくら工房で行われた地域交流観桜会の様子(4月20日)

# 「後期高齢者医療制度」のお知らせ

## Vol.2 平成28年4月から入院時の食事代が変わりました

入院したときの食事代は、医療費とは別に定額の自己負担となります。

平成28年4月1日から、住民税課税世帯の入院時食事代の自己負担額が1食あたり260円から360円に変更となります。

住民税非課税世帯の方の負担額は変更ありません。

住民税課税世帯		260円 ⇒ <b>360円※</b>
住民税 非課税世帯	区分Ⅱ	210円（変更なし）
	過去12か月で90日 を超える入院	160円（変更なし）
	区分Ⅰ	100円（変更なし）

※負担額の変更対象者のうち、指定難病及び平成28年4月1日において、すでに1年を超えて精神病床に入院されている方は、負担額が据え置かれます。

★住民税非課税の方が、区分Ⅰ・Ⅱの適用をつける場合には、「**限度額適用・標準負担額認定証**」を医療機関の窓口で提示する必要があります。

### ■申請に必要なもの■

- ① 保険証
- ② ハンコ
- ③ 個人番号（マイナンバー）がわかるもの

役場住民福祉課の窓口で申請してください。

## 「区分Ⅱ」の減額認定証をお持ちで入院日数が90日を超えた場合

申請月より過去1年間の入院日数が90日（後期高齢者医療制度に加入する前の保険分も含みます）を超えた場合は、市区町村の窓口で申請いただくことで「長期入院該当」となり、91日以降の食事代が「区分Ⅱ」より更に減額されます。

### ■申請に必要なもの■

- ① 保険証
- ② 減額認定証
- ③ 医療機関が発行する入院時の領収書
- ④ 個人番号（マイナンバー）がわかるもの

<b>教育委員会</b> 教育長 佐藤 修一	<b>教育課</b> 教育課長 稲家 誠	学校教育班 ☎64-1491 班長 稲家 誠(兼)	小林 誠 相馬 拓也	教育委員会への方針を立案、学校管理運営等、学校教育全般
		生涯学習班 ☎64-2134 班長 安久 昭男	小池 毅 渡辺 一洋 齊藤 準 横山 迪子 伊藤 大助	生涯学習、社会教育、社会体育
		関川小学校	(学校管理士) 高井 新二 (調理師) 田島 美香	中束美和子
		関川中学校	(学校管理士) 鈴木 利彦 (調理師) 渡辺 友子	
		歴史とみちの館 (文化財保護) 館長 渡辺 忠次 (非常勤)		

<b>農業委員会(農林振興班内)</b> ☎64-1447	事務局長 伊藤 隆	渡辺めぐ美 近 和則	農地の異動処理・指導、農業者年金農家の環境改善対策、農業振興地域整備計画、担い手対策
<b>監査委員(議会事務局内)</b> ☎64-1494	(書記) 佐藤 充代 石山 洋介		行政事務が適正に執行されているかを厳正に監査
<b>選挙管理委員会(総務班内)</b> ☎64-1476	書記長 加藤 善彦	(書記) 熊谷 吉則 菅原 道典 小島 盛康	各種選挙の執行事務、明るく正しい選挙の推進等
<b>固定資産評価審査委員会(議会事務局内)</b> ☎64-1494	書記 佐藤 充代	固定資産税の課税対象となる土地や家屋などが、適正に評価されているかを審査	

▶物産の写真。村自慢の特産品が  
たっぶり入っています！



みなさまのご親戚・ご友人をご紹介ください！ふる里会事務局から、入会案内と村のパンフレット等を無料でお送りいたします。  
この機会にぜひ、いで湯の関川ふる里会をご利用ください。お待ちしております。

【問い合わせ先】

役場農林観光課いで湯の関川ふる里会事務局  
☎64-1478

昭和58年に発足し、のべ1万人以上の会員の皆様にご入会いただいた「いで湯の関川ふる里会」は今年度34年目をおかえしました。現在会員を募集しています。  
首都圏に住んでいる方や関川村出身の方でなくても年会費3万円で誰でも入会でき、年4回(6月・10月・12月・2月)の季節に合わせた特産品の発送と、村の温泉旅館宿泊割引や観光施設の割引などが受けられます。  
ご入会後の物産発送先の変更も可能ですので、4回とも別の方に送ることもできます。

いで湯の関川ふる里会会員大募集

大切な人に、村の特産品を送りませんか？

# 村のしくみをご案内します

平成28年4月1日現在

村議会議長 近 良平	議 会 事 務 局 ☎64-1494	事務局長 佐藤 充代	石山 洋介	議会の庶務を処理し、議会の自主的な活動を確保するための事務を担当
---------------	-----------------------	---------------	-------	----------------------------------

総務課	総務課長 加藤 善彦	総務班 ☎64-1476 班長 熊谷 吉則	荒木 好子 野沢 茜 菅原 道典 小島 盛康 伊藤 敏	市井 隆範 前田 智博 木島 恵理 大沼 明	条例や規則の立案審査、消防防災、交通安全、人権、統計調査、村有財産管理、広報広聴、他課に属さない事務
		企画財政班 ☎64-1476 班長 野本 誠	大島 祐治 石田 友和	市井謙太郎 仲澤 周平	財政、総合計画、地域活性化対策、自立改革事務
		新エネルギー対策室 ☎64-1476 室長 野本 誠(兼)	小田 康裕		再生可能エネルギー、その他地域エネルギーに関する事務
税務会計課	税務会計課長 会計管理者 井上 廣栄 参 事 田村久美子	税務班 ☎64-1451 班長 富樫佐一郎	石栗 孝子 須貝 克幸 須貝 佳苗	佐藤 信一 吉田 尚史 阿部 慎平	村税の課税と納税に関する事務、土地台帳と地籍図の保管整理、国土調査事務
		会計室 ☎64-1451 室長 田村久美子(兼)	秦 玲子	佐藤 義矩	一般会計・特別会計などの納税・支払事務、有価証券の出納保管、決算事務
住民福祉課	住民福祉課長 地域包括支援センター長 関川診療所事務長 中束 正子 参 事 伊藤 和義	住民戸籍班 ☎64-1471 班長 須貝 博子	市井 章子 小田 藍	小島こづ恵	戸籍・住民登録、国民年金
		福祉保険班 ☎64-1471 班長 伊藤 和義	瀬賀 豪 平田 友一 近 秀彦	渡辺 輝章 平田 寛幸 中山 義基	学童保育、児童手当、障害福祉、国民健康保険、後期高齢者医療制度、乳幼児・ひとり親家庭・心身障害者等医療給付、高齢者福祉
		健康介護班 ☎64-1472 班長 河内 信幸	稲垣 暁美 船山 豊 渡辺みなみ 竹田 涼花	相馬 清子 佐々木沙織 川村 華子	介護保険、保健師活動、村民の健康管理対策
		地域包括支援センター ☎64-1473 班長 佐藤 恵子	島津 心 中山 尚輝	松田 千恵	高齢者の総合相談・介護予防事業
	保 育 園	下関保育園 ☎64-1277 園長 長 里美 副園長 田村 泰子	阿部 真澄 渡辺 寿子 五十嵐陽子	堀 香織 平田 るみ 稲家 由夏	川崎 朋子 柳川 茜 齋藤 瑞綺 渡辺千恵子 (調理師) 山口 明美
		大島保育園 ☎64-1233 園長 伊藤 厚子	米野裕美子 園長 伊藤 厚子	佐藤 優衣 井上 顕嘉 (調理師) 佐藤 千恵	学童保育 (※臨時職員対応)
	関川診療所	☎64-1051 所長 太田 昌幸	高橋はるみ	松本久美子	川俣千絵子
農林観光課	農林観光課長 農業委員会事務局長 伊藤 隆 参 事 板越 昌生	農林振興班 ☎64-1447 班長 板越 昌生	渡辺めぐ美 佐藤 正和 近 和則 渡辺 俊	加藤 龍崇 須貝 悠 加藤 一也 友坂 一也	農業の振興、農業のイメージアップ対策、有害鳥獣対策、農地利用計画、内水面漁業の振興、農地農道整備、林業振興、村有林管理、林道整備
		商工観光班 (村観光協会) ☎64-1478 班長 渡辺 浩一	田村 清洋	渡部 竜也	商工業の振興、観光振興、金融対策、自然保護、鉱業対策、労働雇用対策、村有温泉施設の管理運営
建設環境課	建設環境課長 高橋 賢吉	地域整備班 ☎64-1479 班長 渡邊 隆久	須貝 出 阿部 京介	野沢 尚史	道路、橋梁、河川、建築、公営住宅、道路除雪、災害復旧事業
		水道環境班 ☎64-1479 班長 富樫 吉栄	小池由美子 小島 大地	瀬賀 元子 長谷川健太	上水道・簡易水道の施設管理、下水道の維持管理、環境衛生、廃棄物対策、公害対策

村長 平田 大六  
副村長 佐藤 忠良



期待と希望を胸に抱き

入園・入学の春



4月4日、村内保育園で入園式が行われ、新たに28人の子どもたちが入園しました。

下関保育園には、26人の子どもたちが入園。保護者と一緒に笑顔いっぱい初登園の日を迎えました。年長児から「一緒に散歩に行きましょう。元気に保育園に来てください。みんなで待っています」と歓迎された新入園児。たくさんの友達に囲まれながら、楽しい保育園生活が始まっています。



下関保育園入園式



関川小学校入学式

桜の開花を間近に控えた4月6日、関川小学校で入学式が行われ、今年34人の児童が入学しました。

式では、鈴木政信校長が、「あいさつをしっかりと、車に気をつけましょう」とがんばる1年生になるための2つの約束を話しました。その後、交通事故防止のために吉田尋良主任交通安全指導員から通学帽が贈呈されました。少し緊張気味でしたが、背筋を伸ばして話の聞ける立派な新1年生でした。



関川中学校入学式

また、この日は関川中学校で入学式が行われ、44人の新生が入学しました。式では、生徒会長の小田桜生さん(3年・下川口)が「みなさんが不安なく充実した学校生活を送れるようサポートします」と歓迎。新入生を代表して天木七輝さん(下関)が「夢をかなえるためにしっかりと勉強をしたい。出来るだけ早く中学校生活に慣れ、立派な関川中学校の生徒になりたい」と誓いの言葉を述べました。

クリーン作戦で心もクリーンに！  
〜村内一斉、荒川クリーン作戦〜

4月3日、この日は早朝から恒例の村内一斉クリーン作戦、荒川クリーン作戦が行われ、多くの村民が参加しました。

村内一斉クリーン作戦では、朝早くから小さい子どもからお年寄りまで参加して、ゴミ袋を片手に、集落内を歩き空き缶や空き瓶などを回収しました。

その後、9時からは河川敷公園で荒川クリーン作戦が行われ、スポーツ少年団員や緑の少年団員、中学生、保護者など300人が参加しました。



▲荒川クリーン作戦で回収されたゴミ



緑の少年団員の高橋亮涼さん(5年・鍛江沢)は、「集落のゴミ拾いにも参加してきた。自分の住んでいる所がきれいになることは、気持ちがいい。普段からゴミをみつけたら拾ってきれいな村にしたい」と話していました。約1時間の活動でしたが、セメントの不法投棄や空き缶などが回収されました。参加された皆さん、早朝からおつかれさまでした。



ひきこもりに関するシンポジウムを開催  
親が楽になるってどういうこと

ＮＰＯ法人「ここスタ」(鈴木久子代表・下関)が、3月26日、村民会館大ホールで、不登校や引きこもりの子どもとの向き合い方を考える講演会・シンポジウムを開催しました。

これは、村のキラリと光る地域活性化事業として行われたもので、村内外から、教職員、福祉関係者など、約120人が参加し、熱心に勉強をしていました。

新潟青陵大学看護学部の齋藤まさ子教授が、「ひきこもりを理解しよう」と題して、当事者への聞き取り調査の結果をもとに講演。引きこもりは、どこの家庭でも起こり得ることとで親の責任ではないと話したうえで、「親に認めてもらえらることで、自分と向き合うことが出来るようになる。伴走型の支援者となることが大切」と呼びかけました。

続いて行われたシンポジウムでは、子どもが引きこもりや不登校になった経験をもつ3人の母親が体験談を発表。当時の親としてのつらい気持ちや引きこもりから新たな自分を見つける過程などを語りました。

女性消防団員が増加！  
～ 消防団辞令交付式 ～

4月3日、せきかわふれあいど〜むで消防団辞令交付式が行われました。

今年度は、新入団員49名が入団。そのうち19名が女性で、女性消防団員が総勢35名となりました。県内では、652人の女性消防団員が活動。県内消防団の女性団員が占める割合は、平均1.72%(平成27年4月1日現在)ですが、村では8.5%となり、女性の活躍が期待されます。女性団員は、第4分団女性部に所属し、災害時に消防団活動の後方支援や広報活動を行います。災害時要支援者の保護活動や避難場所の運営支援活動(炊き出し等)と重要な役割を担います。

新入団員辞令を代表受領した佐藤幸子さん(下関)は、「緊張したがうまく敬礼ができた。村のために協力したいと思って入団した。自分に出来ることをしっかりやっていきたい」と意気込みを語ってくれました。



128人の団員で元気にスタート  
村スポーツ少年団入団式

平成28年度スポーツ少年団入団式が、4月3日、村民会館大ホールを会場に行われ、団員や保護者など約150人が参加しました。

式では、八幡良市本部長(ハッ口)が「少子化に伴う中学校部活動の種目減少などがありますが、スポ少でがんばったことが中学校で花開くことを期待します」と挨拶。

また、団員を代表して、柔道教室キャプテンの高橋直弘くん(6年・上土沢)が「スポーツを通じて、みんな仲良く、元気よくやることを目標に活動します。時にはつらく、苦しい時があったとしても、お互い励ましあい、協力しながら一生懸命練習して、入団してよかったと思えるように最後までやりぬきます」と誓いの言葉を述べました。

今年度は新たにズンバキッズの種目が加わり、7種目となりました。総勢128人の子どもたちが夢に向かって元気いっぱい活動しています。



## シリーズ

# キラリと光る 地方創生

《関川版》

1

地方創生——。これは、「地方経済がよくなって雇用の場が増え、人口減少に歯止めをかける。そして、地方が豊かになって、地方から日本を元気にしよう」というものです。

## 総合戦略の策定

最近よく耳にする「地方創生」という言葉。話題となり始めたのは、日本創成会議(民

間の有識者組織)が発表した将来の人口推計がことの発端です。人口減少の加速によって、このまま何もしなければ2040年(平成52年)には全国約半数の市町村が消滅する可能性があるとの発表。若い女性が5割以下に減少する自治体を「消滅可能性自治体」として位置づけ、関川村もこれに含まれました。

この人口推計が国に警鐘を鳴らし、国は「まち・ひと・しごと創生本部」を設置。国版の総合戦略を策定しました。そして、地方自治体も独自の総合戦略を策定することになりました。

## 自信と誇りをもって

全国に衝撃を与えた「消滅可能性自治体」。村の人口が減り続けることは、村の活力を失うことにつながります。そのため、人口減少に歯止めをかけることは重要なことです。人口を増やすことだけが目的ではありません。

むらづくりで大切なのは、村民みんなが村で暮らす意義と責任を感じ、自信と誇りを持つことにあります。村民みんなが真の豊かさを感じられることが最も重要だと考えています。

## むらづくりは総合力

日本全体で人口減少が進んでいる状況のなかで、人口を増加させることは容易ではありません。そのなかで少しでも人口減少に歯止めをかけるためには、産業、雇用、暮らし、子育て、医療、福祉、教育などあらゆる分野を総合した施策が必要だと考えています。

また、村だけでは課題の解決が難しいこともたくさんあります。村と村民の皆さん、あるいは集落、各種団体などが得意分野を活かして力を合

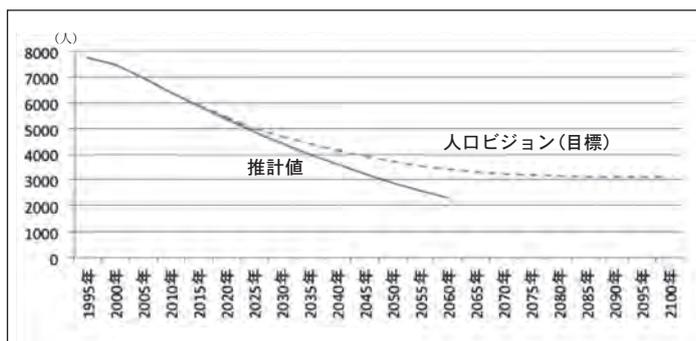
## 戦略は6つの柱

- ①交流から定住へ促すために
- ②地域を担う産業の振興のために
- ③切れ目のない子育てのために
- ④住みよい暮らしのために
- ⑤みんながいいきと暮らせるために
- ⑥むだのない行財政の運営のために

村では、第6次総合計画の策定に合わせて関川版の総合戦略を策定。「豊かで住みよい活気あるむらづくり」をめざし、平成28年度から5年間で行う具体的な取り組みを盛り込みました。

## 関川村の人口ビジョン

人口流出対策と出生率の向上によって、2060年に3400人程度の人口を維持することを目標としています。



わせる協働のむらづくりによる総合力が必要です。

関川村を発展させて後世につなげていくため、皆さんのご理解ご協力をお願いします。

\* \*

具体的な村の取り組みについて、次号の広報から順次紹介していきます。

# 学校からのお知らせ

今日は関川中学校からの紹介

## 愛と夢と感動あふれる 関川中学校をめざして

今年度も昨年度に引き続き、学校づくりのキーワードは、「愛」・「夢」・「感動」です。

今年度、このキーワードを具現化する教育活動の目玉の一つは、「もち米づくり」と「もち米を使ったおもてなし」です。

地域の方、JAにいがた岩船のご協力をいただき、生徒が学校田での「もち米」栽培に携わります。そして秋、収穫したもち米を使った「おもてなし料理」を地域の皆様にご提供し、日ごろのご支援に対して感謝の気持ちを表したいと考えています。10月下旬の実施をめざして、現在、計画を練っています。詳細な内容が決まりましたら、たよりやHPでお知らせします。

平成28年度も、生徒・職員が丸となって「愛」「夢」「感動」あふれる関川中学校をめざします。

行事の際だけでなく、日頃の学校生活の様子もご覧いただきたいと思います。お気軽に足を運んでください。



平成28年度 入学式

## 完歩めざす！ 『丸の郷ウォーキング』

- 期日 5月7日(土)  
雨天の場合8日(日)に順延
- 日程 8時30分に関川中学校スタート(予定)
- コース 学校→温泉橋→温泉橋土手→滝原→小見  
→松ヶ丘→鉦打峠→深沢→女川農村公園  
→小和田→蕨野→宮前→高田→高田橋土手  
→橋場→南赤谷→学校

協力し合い励まし合って、完歩を目指します。初夏の一日を、いい汗流して満喫したいと思います。当日、道ばたで生徒を見かけたら、ぜひ声援をお願いしたいと思います。

### 【参加者募集中】

生徒と一緒に参加を希望する方がいましたら、関川中学校(TEL 64-1063 担当：中西)までご連絡ください。いい汗を流しましょう。



## 包括連携協定調印式

### 大学と連携協定

#### ～新潟リハビリテーション大学～

3月22日、村は学校法人北都健勝学園新潟リハビリテーション大学と包括連携協定を結びました。これは、教育、保健・医療・福祉やまちづくりなどで相互協力することを目的に締結したもので、村が単一大学と包括連携を行うのは初めてです。

同大学の山村千恵学長は、「3月13日に村の福祉健康フェアに参加をさせてもらった。これからは地域にねぎした大学として、よりいっそう広い分野で連携を進め、村の発展に寄与したい」と語りました。平田大六村長も、「住民を対象にしたフィールドワークの場を提供できると考えている。学生との交流にも期待している」とあいさつしました。

## 関川ゼミナール第2期生募集!

関川をもっと知りたい、楽しみたい、そんな仲間を募集します。いろんなイベントに参加したり、自分たちで企画したりしながら生まれ育った関川村、そしてこれからもずっと生活の場とする関川村をもっと深く知り、もっと楽しもうというのが関川ゼミナールです。興味のある方はぜひ連絡をください。

### 【連絡先】

村民会館  
担当：安久  
☎ 64-2134



**健康に自信のある  
あなたも受けよう！**  
～各種健康診断でチェック～

健康せきかわ21  
**いきいきライフ**

**健(検)診は健康づくりのスタートです！**

私たちの健康をおびやかす主な要因は、心臓病や脳卒中、糖尿病やがんなど、長年の生活習慣の結果である生活習慣病です。これらの多くは、病気が進行するまで自覚症状はありません。予防のためには、毎年健(検)診を受けることで客観的に身体の状態をチェックし、異常が見られた項目について早めに対処することが大切です。

**5月から各種健康診断が始まります！**

村では、今年度も特定健診・各種がん検診を下記の日程で行います。

あなたと家族の皆さんがいつまでも健康で充実した生活を続けていくためには、健(検)診での身体のメンテナンスを毎年行うことが大きな鍵となります。健康づくりの土台となる健(検)診を毎年受診して、ご自身の健康維持にお役立てください！

平成28年度 健(検)診スケジュール (集団検診のみ)		
5月23日(月)～5月27日(金) ※肺がん検診のみ5月30日(月)もあり ※7月9日(土)に未受診者検診あり	特定健診	同時開催
	肺がん検診(胸部レントゲン)	
	前立腺がん検診	
	肝炎ウイルス検診	
6月15日(水) 6月22日(水)	子宮頸がん検診	同時開催
	乳がん検診	
6月28日(火)～7月9日(土) ※日曜日を除く	胃がん検診	同時開催
	大腸がん検診	

**ご存知ですか??『食育メモ』**

食育メモとは、村の飲食店やスーパーなどの食品関連業者と連携し、住民の方々へ毎月19日の「食育の日」をPRするとともに、旬の食材や適正な食生活に関する普及啓発を行い、食育を推進するためのものです。現在村内の各種飲食店等に配置していただいているところです。

**配置場所：株式会社 花立屋食品センター、有限会社 又作商店、ファミリーレストラン メイク**

**ドライブイン とよふじ、関川村役場、関川診療所**

見かけた際にはぜひお手に取ってご覧ください!!



# むし歯ゼロの子にピッカピッカ賞

平成27年12月18日、平成28年3月18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)

 近 <sup>かなで</sup> 奏 (下 関)  
 市井 <sup>れん たろう</sup> 廉太郎 (山 本)  
 池田 <sup>しんじ</sup> 真志 (下 関)  
 平田 <sup>ももこ</sup> 桃子 (小 見)  
 大根 <sup>りん と</sup> 澤凜人 (上土沢)  
 川鍋 <sup>りゅうま</sup> えぶり (幾 地)  
 渡邊 <sup>かな</sup> 柑菜 (下 関)

 佐藤 <sup>ゆずの</sup> 柚乃 (下 関)  
 倉澤 <sup>ひなた</sup> 陽太 (辰田新)  
 伊藤 <sup>ゆい</sup> 結衣 (南 中)  
 堀 <sup>ゆめの</sup> 夢乃 ( 沢 )  
 駒沢 <sup>そうや</sup> 壮耶 (深 沢)  
 佐藤 <sup>りゅうま</sup> 龍真 (下 関)  
 佐藤 <sup>ももか</sup> 百々花 (中 束)

 小池 <sup>そうた</sup> 颯太 (下 関)  
 河内 <sup>けいた</sup> 恵太 ( 沢 )  
 余語 <sup>とうり</sup> 燈季 (深 沢)  
 須貝 <sup>かな</sup> 奏 ( 桂 )  
 田村 <sup>あやは</sup> 絢葉 (下土沢)



## 健康講座

133

### 糖尿病治療の紹介

新潟県立坂町病院薬剤部 石井 良

2012年の厚生労働省の調査によると、約2050万人が糖尿病患者・予備軍と報告されており、増加の一途をたどっています。

糖尿病は著しく血糖値が高い状態が続くと口渇・多飲・多尿という自覚症状がでますが、ほとんどの場合、初期では自覚症状はありません。知らぬ間に病状が進行して合併症を引き起こしてしまう場合があります。代表的なものは、三大合併症と言われる網膜症・腎症・神経障害と、動脈硬化です。合併症を予防するうえで大切なことは、早期のうち

に治療を開始することです。では、糖尿病の治療の基本は何でしょうか？答えは、食事療法と運動療法です。食事療法はどのような治療をしている方でも、必ず行わなければならない基本的な治療法です。また、運動療法は肥満を改善し、インスリン抵抗性(体内から分泌されるインスリンの働きが悪くなる状態)の改善が期待できます。お薬の治療は現在飲み薬と注射薬がありますが、個々の患者さんの状態に応じて、主治医が使う薬を選択します。しかし、お薬による治療は、あくまで補助的な役割と考えられています。簡単なイメージですが、糖尿病治療を自転車に例えると、食事療法・運動療法が前輪と後輪で、お薬による治療は補助輪です。補助輪だけを大きくしても糖尿病治療という自転車はうまく進みません。もしこのコラムを読んでもださっている方の中に、「薬は指示どおり服用しているのに血糖値が下がらない」とお悩みの方がいらっしゃれば、生活習慣を一度見直してみることを

とをオススメします。普段の生活習慣の中で改善すべき点が見つかるかもしれません。坂町病院では治療への動機付けを目的として、5泊6日の「糖尿病教育入院」を実施しています。内容の詰まったスケジュールとなっております。糖尿病の病態、合併症について

- ・正しい食事の摂り方
- ・運動療法
- ・薬物療法
- ・検査値の見方
- ・日常生活における留意点

などを各専門のスタッフが、分かりやすく受講者に説明しています。きつとご自身の健康についてゆつくりと考えることができる貴重な時間になると考えています。当院を受診されていない方についても広く受講を受け付けています。興味のある方はぜひ当院内科外来までお尋ね下さい。



\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111



スポーツ好きのみなさん  
一緒にやりましょう！

みんなで楽しく健康増進  
生涯スポーツ「ゲートボール」

現在、全国でシニアスポーツの主流であるゲートボール人口が減少しています。村ゲートボール連盟でも過去には100人いた会員が、現在は37人に減少。4月8日に開催された村老人クラブゲートボール大会も、以前は10チーム

が参加していましたが、現在6チームと減少しています。ゲートボール人口減少に危機感を持つ村ゲートボール連盟審判長の品澤辰さん(下関)は、「最近、新たにやりたいという人がいない。ゲートボールは人生を豊かにしてくれ



## 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

る。上手になろうと思うことで張り合いが出る。休憩には果物やコーヒを飲んで、みんなと会話をする。良い意味で人生が忙しくなる」と魅力を語ってくれました。

ボールを打つたびに歩かなくてはいけないゲートボールは、足の筋力低下の予防になります。また、スポーツを楽しむことでストレス解消にもなり、生活にハリを与えてくれる効果もあります。

村ゲートボール連盟では、初心者向けの教室を計画しています。ぜひ、この機会に友達を誘って始めてみませんか。希望される方は、村民会館へ申し込みをお願いします。

申込先

教育課生涯学習班  
☎ 64-2134



## 図書室の窓から

村民会館図書室

花屋の店先には色とりどりのカーネーションが並ぶ頃となりました。また、田植えの時期になり、忙しい毎日をお過ごしのことと思います。そんなひと時に図書室に足を運んでみませんか。情報誌も揃っております。おでかけのヒントにいかがでしょうか。

### この本よんで!!

「なみだは あふれるままに」

内田 麟太郎



著者の一人・神田瑞季さんは15歳の時に、故郷・宮城県女川町で東日本大震災に遭遇しました。その後、神田さんが描いた絵が震災復興絵はがきとなり、話題を呼びました。本書は、内田麟太郎さんの優しい詩と神田さんの絵から成る震災関連の絵本です。

### 今月の1冊

「かんかん橋の向こう側」

あさの あつこ



夫が急逝し残された食堂『ののや』を守る決意の奈央と、彼女を理解しようと努めながらもぎこちない母娘関係しか築けない18歳の真子。小さな食堂を舞台に、人々の温かな絆とそこで成長した少女の旅立ちを描いた傑作長編！



### 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 …… 15(日)28(土)

大島～片貝～大石 方面 …… 7(土)22(日)

21日出は おはなしのかい  
毎月第3土曜日です

ブルーベリーの皆さんが贈る、ステキなおはなしの世界…。ろうそくを使っで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！

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。



近 秀彦さん  
(関川村役場住民福祉課)

この4月から関川村の職員に採用された近秀彦さんに話を聞きました。

### －社会人となって今の気持ちは？

毎日が勉強の連続で、覚えることも多いですが、その分やりがいを感じています。1日でも早く業務を覚えて職場の戦力になれるよう、毎日頑張っていきたいです。

### －普段、心がけていることは？

挨拶をしっかりとすることを心がけています。朝はもちろん、昼夜などでもすれ違う人にはなるべく元気に挨拶するようにしています。地域の方々もみなさん笑顔で返して下さるので、すごく日々の励みになっています。

### －今、夢中になっているものはありますか？

趣味のバイクに乗って色々な所へ出掛ける事でしょうか。各地の道の駅を巡ったり、色々なダムを見てまわったりして、様々な地域の味や雰囲気を感じるのが好きなので…今度はこれまで行ったことのない北陸方面へのツーリングにチャレンジしてみたいです。

### －村民の皆さんにひと言お願いします。

まだまだわからない事ばかりの未熟な身ですが、村の業務や地域の活動などに精一杯取り組んでまいりますので、これからよろしくをお願いします。

## 平成28年熊本地震の被災者救援県民募金のお願い

### 1. 趣意

熊本地震では、家屋の倒壊等、甚大な被害が発生し多くの方々が被災されています。

新潟県では、同じ大規模災害を受けた被災地として人道的立場からも、この災害で被災を受けられた方々の生活再建を支援することを目的に、広く県民の皆様と呼びかけ、義援金を募ることといたしました。

どうぞ、この趣旨をご理解いただき、多数の皆様からご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### 2. 募集期間

平成28年6月30日(木)まで

### 3. 振込先

(1) 口座名：平成28年熊本地震県民募金

(2) 口座番号

第四銀行県庁支店	普通預金口座1306080
北越銀行県庁支店	普通預金口座2016530
大光銀行新潟支店	普通預金口座3515052
新潟信用金庫出来島支店	普通預金口座1040680
新潟県労働金庫新潟南支店	普通預金口座5713705

※銀行、信用金庫、労働金庫の窓口からお振り込みください。振込手数料は、同一銀行、労働金庫の本・支店窓口から振込み場合、又は県内の信用金庫窓口から振り込む場合は無料です。

## 大会結果

\*敬称略

### 第30回 笹川流れマラソン

■ 期日 4月3日  
■ 会場 村上市

#### ■ 成績

▽ 3 km 男子小学生高学年  
▽ 第5位 岡田慧斗(下関)  
記録 11分57秒



### 村老人クラブ ゲートボール大会

■ 期日 4月8日  
■ 会場 ふれあいどくむ

#### ■ 成績

▽ 優勝 女川上野  
▽ 準優勝 上野新  
▽ 第3位 光鬼  
▽ 第4位 蛇喰

### 第42回 下越陸上 競技選手権大会

■ 期日 4月16・17日  
■ 会場 胎内市総合グラウン  
下陸上競技場

#### ■ 成績

▽ 小学女子1000m  
▽ 第5位 池田鈴桜(下川口) 記録 14秒84  
▽ 第7位 山崎彩水(下関) 記録 14秒89  
▽ 小学女子800m  
▽ 第2位 山崎彩水(下関) 記録 2分43秒68  
▽ 第4位 大島千空(上野新) 記録 2分53秒91  
▽ 小学男子1500m  
▽ 第2位 岡田慧斗(下関) 記録 5分16秒63

じっくり心をこめて

# スロー フード

146



## 蕎麦チャンプルー

車麩は新潟県の特産食材の1つです。グルテン（小麦のたんぱく質）に小麦粉を加え、棒に巻きつけて数回焼いて仕上げます。植物性たんぱく質が豊富で、昔からたんぱく源として珍重されてきました。

## 《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)

- ・車麩 4枚 ・卵 2個 ・みりん 大さじ1
- ・塩 小さじ1/6 ・こしょう 少々
- ・人参 中1/5本 (30g)
- ・たまねぎ 中1/2個 (50g)
- ・にら 1/3束 (30g) ・もやし 1/2袋 (80g)
- ・油 大さじ2 ・かつお節 小1袋

### 【A】

- ・塩 小さじ1/2 ・こしょう 少々
- ・酒 大さじ1

### 作り方

- ① 麩は水に浸してやわらかく戻す。水気を絞ってひと口大に切る。
- ② ボウルに卵を溶きほぐして、みりん、塩、こしょうをよく混ぜ①の麩を漬け込みしばらく置く。
- ③ 人参はせん切り、たまねぎは薄切り、にらは3cm程の長さに切る。
- ④ フライパンに油を熱し②を入れ両面をきつね色になるまでじっくり焼き、皿に移す。
- ⑤ フライパンに油を熱し③の野菜を炒めて、【A】を加え、④とかつお節を加えてさっと炒める。

## せきかわ文芸

### 俳句

猫柳 すこしおくれて 雪柳

タラの芽も 取られまいとて とげを出し

大塚 沖正 (下川口)

春の雁 月下の佐渡を みきわけて

白鷺に 三月寒し 初時雨

春寒し 武甲の里に 鳥来たる

湧水に 水鳥来たり 水温む

鶯や 武甲の山に 身をかくし

春の鴨 ひとり はむしろ 静かなり

青空に 雲雀さえずり 友を呼び

横山 一正 (東京都)

### 短歌

白い風 緑の風 変ってか

おらが山里 やつと 春来た

味噌汁の湯気 たつ見れば 離りいし

ひとり住まいの娘を 思う

大塚 沖正

(下川口)

渡辺千恵子

(上関)



国際ボランティア学生協会  
IVUSA 通信

◆改めこ  
「インターナショナル」

正式名称は『国際ボランティア学生協会』といい、90大学3000人の学生が所属する日本最大規模の学生ボランティア団体です。1992年に国士館大学で行われた学生の「やりた」をかたちにする夢企画から始まり、今年で24年目を迎えました。

「地域活性化」、「国際協力」、「環境保護」、「災害救援」の4つの分野を軸に活動を行っています

◆関川村とIVUSAの繋がり

関川村とIVUSAのつながりは、2004年、「故郷の関川村を元気にしたい！」という1人の学生の強

い思いから始まり、今年で13年目を迎えます。村を代表するえちごせきかわ大したもん蛇まつりをはじめ、冬の七ヶ谷雪ほたる、えちごせきかわ雪まつり、大石どもんご祭りに参加し、お祭りのお手伝いをしてい

ます。2014年には「地域連携協定」を締結したことにより、正式に関川村とIVUSAが連携し、助け合い、支えあつていくことになりました。

関川村を訪れる際、「おかえり」と言つて笑顔で迎え入れてくださる村民の方々。交流会では様々な話を聞かせていただき、楽しい時間を過ごします。村のみなさんの温かさに触れ、IVUSA学生の中には関川村のことを第二の故郷と思つている者も少なくありません。

◆今月からこのページの担当が変わりました！  
担当者からご挨拶です。

☆山元 真央（立命館3年）  
わたしはこれまで関川村

に4回訪れました。その度にまた帰ってきたいと感じる関川村の魅力について伝えていきたいと思ひます！お酒は弱いですが、お米が大好きです！



☆高橋 美晴（東京家政2年）  
私が初めて関川村を訪ねたのは昨年の大したもん蛇まつりでした。そこで関川村の方々の暖かさを感じ、またここへ帰つて来たいと思える場所になりました。たくさんの方に読んでいただける記事を書きたいと思ひます！よろしくお願ひします！



せきかわ文芸

関山俳句の会作品

ふわふわと降っては消える春の雪	伊藤 久恵
春一番花鉢飛ばし通り過ぎ	伊藤 久恵
夜濯して明日朝早い旅支度	伊藤 久恵
白椿ポタリと落ちて春の雨	南 セツ
早時きの野菜畑の土起し	南 セツ
露のとう今朝は摘まれて姿なし	南 セツ
屋根替や職人若き人の見ゆ	青木 慶一
木蓮や蕾ふくらみ咲くを待つ	青木 慶一
草取りや背中声のかかりけり	青木 慶一
忘却と仲良くなつてくる加齢	平田 千恵
呆けるなと鉛筆などを削つて	平田 千恵
温暖化日本の四季を狂わせる	平田 千恵
地平線沈む夕日にカメラ向け	本間 イミ
若者に元気をもらおう甲子園	本間 イミ
松の吊り解いて春の陽がぬくい	本間 イミ
暖冬で庭の雑草伸び早し	南 セツ
日に何度忘れ物する情けなき	南 セツ
まず車新社会人の第一歩	南 セツ

せきかわ山柳会作品「雑詠」

## 戸籍の窓

● 3月16日～4月15日までの届出●

### お誕生おめでとうございます

はる と  
晴 翔ちゃん (男) 湯 沢  
河内 卓・美輪 さん

### すえながくお幸せに

{ 新 野 裕 輝 さん 下 関  
(馬 場) 可 菜 美 さん (阿 賀 野 市)  
{ 和 田 智 浩 さん 勝 蔵  
(石 山) 智 恵 さん (村 上 市)

### ごめい福をお祈りいたします

河内つるい さん	91歳	湯 沢
阿部 ヤイ さん	86歳	金 丸
堀 マサイ さん	86歳	湯 沢
高橋 ヨミ さん	81歳	下 関
五十嵐 稔 さん	57歳	上 関
佐藤 ウメ さん	87歳	上 関
大沼シゲノ さん	92歳	上土沢
渡邊 角郎 さん	81歳	下 関
小嶋 末蔵 さん	73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28年3月末現在 ( )は前月対比

世 帯 数 1,971世帯 (-1)  
総 人 口 5,986 人 (-36)  
男 2,862 人 (-13)  
女 3,124 人 (-23)

( 転入 12人 転出 41人 )  
( 出生 1人 死亡 8人 )

### 編集室から

▶春になったので、時間のある夜にウォーキングをしています。時間がゆっくり感じられる良いひとときです。夜のふれあいど～むや高瀬堤防でランニングをしている人を見かけます。みなさん忙しい中でも時間を見つけて健康づくりをしているようです。健康づくり計画「健康せきかわ21(第2次)」が策定されました。いきいきと健康な生活を送れるように、みんなで健康づくりをしましょう。(と)

## キラリ輝く☆せきかわっ子たち vol.54

今月は、関川中野球部で部長を務める佐藤大和さん(3年・下関)を紹介します!

お兄さんに憧れて、小学3年生から野球を始めました。ポジションはピッチャー。3年生が1人のため、チームをまとめる大変さを感じているという大和さん。愛嬌ある笑顔の部長は、やる気が全面に出る活気のある野球部を目指してがんばっています。



#### ⑥ チームメイトから見た大和さんは?

- ・野球が上手
- ・やさしい
- ・きびしい言葉で部活をしめてくれる

#### ⑥ 顧問の齋藤博和先生から大和さんへ

中学校生活最後となるので、全力で試合に臨んでほしい。少しでも引退が延びるよう一緒にがんばろう!



ストライク先行のピッチングを心掛けて、都市大会優勝する!

#### ⑥ 10年後の自分は?

お父さんのように公務員になっていきたい。

## わが家の人気者

あ い り  
愛 理 ちゃん (8歳)  
り り な  
梨 里 菜 ちゃん (5歳)

近 健 人 さん 万 里 子 さん (上 関)



運動も勉強も遊びもとても一生懸命な愛理。おりがみと絵を描くのがとても上手な梨里菜。毎日ケンカするけど仲良し姉妹です。そんな2人がパパとママは世界で一番の宝物です。

これからも、元気で仲良しな姉妹でいてね。  
ケンカはほどほどに♡