

やまがら

広報

No.662

2016年(平成28年)

6.1

1975年(昭和50年)4.1創刊



農作業で 自然の豊かさを体感

～ 5月16日 関川中学校の稲作学習 ～

先人の思いを守り語り継ぐ

金俣小川用水記念碑

関川村長 鈴木久司書

金俣小川用水

例年より早めに始まった田植え作業は5月で終わり、田んぼには水が張られ、一面緑の夏風景になってきました。

今回は、稲作に欠かすことのできない農業水利を紹介します。

村には、多くの農業水利施設が存在します。江戸時代から多くの先人たちの努力によって整備されてきたものから、近代の土地改良事業による施設などが存在します。新潟県では、農業水利施設で農業・農村への貢献、歴史・文化的価値又は地域住民と密接な関わりを有している施設を知っていただくため、平成25年に「にいがた農業水利施設百選」を選定しました。村では、「金俣小川用水」と女川地区の「がんにんぼりすいどう願人堀隧道水路・しんぼり新堀用水路」が選定されました。今回は、農業者の減少や高齢化により維持管理が大変になってきている中、今もなお先人の思いを守り、語り継いでいる金俣小川用水を紹介します。



金俣小川用水の歴史

金俣集落の一段上に広がる^う谷地内は、ため池から水を利用して明治のころから少しずつ田や畑がつくられていました。大正時代には、何度も干ばつに遭い、配給米を受けることのある地区でした。

昭和10年以後になって、食料事情の悪化などから新田開発・米増産の必要性が叫ばれ、上谷地内30^{ヘクタール}の開墾が考えられるようになりました。

そんな中で、最も大きな課題となったのは用水源をどこに求

めるかでした。大石川や小川の水面と上谷地内では、50 mから80 mの高低差があり、小川上流の水を上谷地内に導入する考えはなかなか受け入れられず、「上谷に水をひける位なら、杵差の頂上にも水が引ける」と言われました。しかし、寄せ来る米不足と経済的危機に何もせずにはいられなかった金俣集落の人たちは、関係機関に集落の窮乏と用水の必要性を説いてまわりました。その熱意に動かされ、県が測量を引き受け、小川上流から水を上谷地内に導入することが可能であると実証されました。

その後、耕地整理組合を作
って上谷地内の開墾計画が実
現にあたるころまで、話が
まとまりました。ところが、

いよいよ着工という時に、工
事完遂を不安に思う人たちが
脱会、最終的に金俣集落の9
戸だけが残る形となりました。

このような非常に困難を極め
る状況の中、残った9戸の人
たちは、心一つにして、住
みよく、豊かな集落を目指す
ことを誓いあい、昭和18年に
工事を着工。

その工事は、いろいろな問
題にぶつかりました。固い岩
盤に隧道を掘る必要があり、
ダイナマイトが必要となりま
した。火薬庫がないためダイ
ナマイトの使用量1日分しか
貰えず、毎日村上まで取りに
行き工事を進めました。この
当時村上までいくとなると1
日がかかりであり大変な苦労が

ありました。ダイナマイト運
びは少なくとも160回以上
行われました。

様々な苦勞を乗り越えて2
年10カ月の歳月を要してよう
やく工事が完成（昭和22年）。
国や県の補助をほとんど受け
ずに開削されました。

このような苦勞を経て通水
した小川用水は、工事に携わ
った組合員のみが利用せず、
地元の耕作者全員に利用を認
め、地域に小川用水の恩恵を
広めました。完成後、幾度の
豪雨による被災がありました
が、用水路に携わった人々の
不撓不屈の開拓精神により、
見事克服復旧し今日に至って
います。

現在では、関係者総出によ
りえざらいなどの維持管理作
業を行い、大切に小川用水路
を守っています。



▲えざらいの作業を説明
する高橋秀夫金俣小川
用水組合長



高橋秀夫金俣小川
用水組合長

私は、開削作業の鍬入れの
年に生まれ、祖父も父も開削
作業に携わった。

平成7年に記念碑を建立し
た時は、私も発起人の1人だ
った。当時の鈴木村長や小川
用水開削の記録を書き記して
下さった右近次男先生がお祝
いに駆けつけて下さったのを
覚えている。

開削から約70年、「金俣小川
用水」が持つ意義や価値も当
時とは変わってきている。こ
の用水を後世に語り継ぐため
にも、組合員だけでなく、受
益者全員と守っていけたらと
考えている。

農業は、今、先の見えない
大変な時期ですが、先人たち
の精神を見習い、住みよく、
豊かな集落にしていくなかに
みんなで努力していかなけれ
ばと考えている。



当時小学生だった
高橋和雄さん

当時は、食糧難で小学4年
生の時に配給をもらいに行っ
たことを覚えている。作業に
反対する人たちもいて、大人
の対立が子どもにも及んでし
まい、小学生だった私はいじ
められ、いつも1人で登下校
していた。泣いて帰ると「泣
くな」と父親に怒られたこと
を思いだす。

また、冬山に作業用で建て
た小屋が雪崩にあったことが
あった。茅葺きの屋根だった
ので、隙間から逃げることに
出来て、父親が無事帰ってき
たときは、涙を流して喜んだ
のを覚えている。

私も年を取り、当時の苦勞
をわかる人が少なくなってい
る。今また、先祖たちが
強い意志でまとまったように、
この地区の農業をみんなで考
え、まとまっていかなければ
ならないと思う。



▲現在も急な斜面を歩いて作業に向かう

用水路が完成し、初めて通
水したのは昭和22年6月10日。
何もない時代にこの日のため
にとつておいた配給酒といわ
しの缶詰で、完成を祝ったそ
うです。取材をした4月17日
も江ざらい作業を終えたみな
さんに瓶ビールと缶詰が配ら
れていました。以前は、記念
碑の前で慰労会をしながら、
金俣小川用水の昔話をしたこ
ともあったそうです。

金俣小川用水のように村内
にある農業水利施設1つひと
つに、それぞれの歴史があり、
地域の農民、住民の想いが詰
まっています。先人の願いが
形となった地区の水利施設に、
思いを馳せてみてはいかがで
しょうか。



のき 会 議 動

臨時議会

5月17日

報 告

■平成27年度一般会計繰越明
許費に係る繰越額の報告

*一年度内の支払いが終わら
ないと見込まれた総務管理費
の地域情報通事業や農業費
の県営土地改良事業などを28
年度に繰り越すものです。

承 認

■関川村税条例の一部を改正
する条例

平成28年4月1日に施行する
ことになるため、3月31日付
けで専決処分したものです。

補正予算（専決）

■平成27年度各会計補正予算
（一般会計及び特別会計）

*平成27年度各会計補正予
算については、決算を見通し
て予算を計上したものです。
なお、決算の詳細については、
今後の広報せきかわでお知ら
せします。

財産の取得

■除雪機械の取得

（ドーザ14t級2台）

▽契約金額

3183万8千4百円

▽契約相手 坂町重機工業

■除雪機械の取得

（スノーローダ8t級1台）

▽契約金額

874万8千円

▽契約相手 坂町重機工業

首都圏在住関川村人会

第8回納涼会参加者募集

首都圏在住関川村人会（河内廣治会長・埼玉県・南赤谷出身）
では、会員をはじめ、村出身者の親睦と融和を目的に「納涼会」
を開催します。

当日は、関川村から食材も取り寄せ、ふる里の味を堪能する
予定です。首都圏及び首都圏近県にお住まいで村出身のお知り
合いの方がいらっしゃいましたら、ぜひご案内ください。

日時…7月9日（土） 12時00分～14時00分

会場…東京新潟県人会館 2階ホール
（受付11時30分～）

申込…6月24日（金）まで

村事務局（農林観光課内） ☎ 64-1478
（東京都台東区上野1-13-6）

村人会会員募集中

首都圏在住関川村人会では、会員を募集
しています。首都圏及び首都圏近県にお住
いの親戚や同級生など、お知り合いの方が
いましたら、ぜひご紹介ください。

村人会を通じて、たくさんの方々と絆を
深めたいと考えています。

首都圏在住関川村人会とは

首都圏及び首都圏近県にお住いの村出身
者の会です。毎年、東京を会場に納涼会や
総会・交流会を開催しています。

年会費は3千円。

【問い合わせ先】

村事務局（農林観光課内） ☎ 64-1478

首都圏事務局 渡辺勝蔵

☎ 04-7157-1050

シリーズ

キラリと光る 地方創生

《関川版》

2

人口が減少傾向にあるなかで、人口減少の影響をやらげ村を活性化させ、また、経済効果の面からも交流人口を増やすことはたいへん重要です。関川村の魅力を全国に発信し、さまざまなライフスタイルの選択を関川村で……。交流から移住へ。村にとって大きなテーマのひとつです。

ファンクラブ発展 さらなる交流を

昭和58年に始めた「いで湯の関川ふる里会」は、34年目を迎え、毎年3百を超える方が会員登録されています。ふるさと納税でも大きく貢献していただいております。関川村人会とともに、関川村のファンクラブとして大切な存在となっています。

また、国際ボランティア学生協会（IVUSA）やさい

たま市、東京の大手商社との交流も10年以上続いており、村の活性化のために継続して交流を続け、人だけではなく、経済的にもさらなる発展をめざしています。

多様化する ライフスタイル

移住のスタイルもさまざまあります。就職や転職などを機会に出身地に戻るUターン、都会から農山村へ移住するな

ど、出身地とは別の地方に移住するIターン、都会に住む若い世代が祖父母の暮らす地域へ移住する孫ターンなど。孫ターンは、地縁・血縁のない場所へ移住するIターンと違い、祖父母や親戚がいるため移住に踏み切るハードルが低いとされ、注目を浴びている移住スタイルのひとつです。そのほか、都会に暮らす人が、週末や1年のうちの一定期間を農山村で暮らす2地域居住と言われるライフスタイルもあります。また、田舎暮らしを志向する人は若い子育て世代も含めて増えており、田園回帰と言われる現象が全国的に広がりをみせています。

移住に向けて 環境を整備

移住を促進するためには、村民皆さんの理解が不可欠です。村では、シンポジウムなどを通して移住促進の機運を高めます。また、空き家バンクを運営し空き家の売買を促進。空き家バンクを活用した場合には、住宅改修費の上乗せ補助を行います。3期にわたって整備した若者向け住宅は、需要を確認しながら推進します。これまで実施してきた宅地分譲事業は、66区画が完売したことから、できるだけ早く次の事業を行うこととしています。



また、大学進学で一度村を離れた若者のUターンを促進するため、奨学金の一部返済を免除する制度をつくり、村内定住につなげます。

関川村に魅力を感じ、交流や移住を希望する方々を歓迎するムードを高め、お互いが豊かな暮らしを営むことができるよう、村の良さを全国に発信します。

U・Iターン 村の主な施策

空き家バンク 物件募集中

- ・「売りたい」空き家をホームページで紹介します。
- ・購入希望者には村内の協力業者が仲介します。
- ・空き家バンクの登録物件を購入してリフォームする場合は100万円まで助成し、売買を促進します。

問 総務課企画財政班 ☎ 64-1476

シンポジウム(学習会) 6月下旬予定

- ・テーマは移住者受入れの体制づくり
- ・地域おこし協力隊の活用法など

問 総務課企画財政班 ☎ 64-1476

地域おこし協力隊の導入

- ・大都市圏から過疎地域に生活拠点を移して、地域おこし活動をしながら定住を図る地域おこし協力隊の導入

問 総務課企画財政班 ☎ 64-1476

奨学金の一部免除制度

- ・大学を卒業して奨学金を返還する間に村に戻った場合、貸与した奨学金の一部を免除

(例) 毎月5万円を貸与した場合は、この内2万円の返還を免除。平成28年4月以降の貸与者が対象

問 教育課学校教育班 ☎ 64-1491

仲間同士の絆を胸に 連日連夜の厳しい訓練の成果を発揮!

平成28年度春季消防演習・ポンプ操法競技会



優勝は第2分団九ヶ谷隊

さわやかな青空が広がった5月15日、ふれあいどくむを会場に、村消防団の春季消防演習及びポンプ操法競技会が行われました。

ポンプ操法競技会では、今年度は5チームが各分団より参加しました。この日のために、1か月以上にわたり、規律や操法技術などの練習を重ねてきました。当日は、選手

の家族なども応援に駆け付け、熱い声援が飛び交うなか、緊張した表情の選手たちは、すばらしい操法を披露し、熱戦を繰り広げました。

結果、第2分団九ヶ谷隊が優勝。6月26日に神林農村環境改善センター(村上市)で開催される郡市ポンプ操法競技会に出場します。

◆競技会成績

▽小型ポンプの部

優勝 第2分団九ヶ谷隊
第2位 第3分団女川隊
第3位 第1分団霧出隊

◆優秀選手賞 *敬称略

▽指揮者 佐藤 史昭

(第3分団女川隊・上野)

▽1番員 高橋 智裕

(第1分団霧出隊・鍬江沢)

▽2番員 星 秀平

(第1分団下関隊・下関)

▽3番員 伊藤 圭佑

(第2分団上関隊・上関)



優勝チーム選手 *敬称略

須貝祐介(荒川台)・新野貴洋(金丸)・菅原将之(片貝)・船山正紘(下川口)・高橋兵栄(下川口)

新品種「新之助」の田植えを実施!

5月18日、新潟県の米の新品種「新之助」の先行販売に向け、村でも田植えが行われました。

「新之助」は、県がコシヒカリに並ぶブランド米を目指して開発した米の新しい品種で、今年から県の新之助研究会登録を受けた研究会員の農家が栽培して先行販売され、来年からは量を増やして一般販売されます。

この日、農事組合法人上関ふあーむ(伊藤宗吉代表理事)では、広さ20アールの田んぼ2枚で「新之助」の田植えを行い、



15センチほどの背丈の苗が機械で次々と植えられていきました。上関ふあーむでは、県の指導を受けながら「新之助」の栽培を続け、9月末から10月上旬ごろに稲刈りをする予定。県でも生育状況の調査を行っていきます。

伊藤代表は、「晩生品種の新之助が村での作付けに適しているのか確認をしたい。消費者に喜んでもらえるような米になって欲しい」と話していました。

「新之助」は、今年、県内で100㌦の作付けが予定され、岩船村上地区で約9㌦、村では40㌦が栽培されます。村での新品種栽培に期待が寄せられています。

関川中学校でもち米大作戦を実施

「田植え・杵つけ作業を体験」

5月16日、関川中学校（山崎明校長）の全校生徒127人が近くの学校田で田植え作業を体験しました。ぬかるむ田んぼに悪戦苦闘しながらも約20アールにもち米（品種こがねもち）の苗を植え付けました。

関川中学校で稲作学習を行うのは初めてで、郷土の主幹



産業である稲作学習を通して、米作りに取り組む人たちの思いを知ってもらうことがねらい。JAにいがた岩船の職員や地域のボランティアから、「第1関節の深さまで」「3、4本指で苗をもつて」と指導を受け、冷たい土の感触に声をあげながら丁寧に植えていきました。

ヒルに血を吸われながらも田植えをやりきった横山夏樹さん（3年・辰田新）は、「小学生の時とは違って、自分たちで植えたという達成感がある。秋の収穫が楽しみ」と話してくれました。

今後は、除草作業もJAの指導をうけながら生徒たちが体験する予定。収穫したもち米は、料理して地域の人へのおもてなしや村の農林業まつりでの販売、赤飯にして卒業式で配布することを計画。

生徒たちは、身近にある田んぼ作業を通して、ふるさとの自然豊かさを体感していました。

道の駅関川 電気自動車用充電器を設置

5月2日、道の駅関川に電気自動車用充電器が整備され、お披露目が行われました。

電気自動車用充電器は、道の駅の発展や利用促進、災害対策拠点機能の充実に目的に日本充電インフラ（株）（東京都）が事業主体となり整備したものです。今後の管理は（公財）自然環境管理公社が行います。

30分でバッテリーの80%まで充電可能となる急速充電器2台と蓄電池が附属された普通充電器2台が設置されました。蓄電池は、災害が発生した際に非常用電源として電力供給ができます。

平田大六村長は、「電気自動車は、村ではあまり普及していない。これから利用が増えてくるはずで、観光地としてお客さまを迎えるために必要な設備である。充電中の間に、道の駅周辺の観光施設を利用してもらいたい」と観光客の集客に期待していました。



ミニチュア三重塔

「本物みたい」

朴坂・佐藤忠仁さんが制作

三重塔のミニチュアを趣味で制作した佐藤忠仁さん（朴坂）が集落で注目を集めています。

制作した作品は、胎内市乙の乙宝寺境内にある三重塔。佐藤さんは、昨年の12月に乙宝寺に通い、写真撮影を重ねて図面を作成。今年の正月過ぎから作りはじめました。写真を見て建物の寸法を割り出し、ヒノキの切れ端などを使って細部まで精巧に仕上げています。

佐藤さんは、2年前に手根管症候群と診断され、指先にしびれを発生し、手術を受けました。手の動きが少しずつ回復してきた佐藤さんは、昔仕事をおそった師匠がボケ防止のために木製ミニチュアの三重塔を作っていたのを思い出し、自分も作ろうと思ったそうです。

訪れる近所の人も「すごい」と感嘆の声を上げながら写真を撮っていきます。佐藤さんは、「今回の出来に満足していないので、もう1回つくりたい」と語っていました。

いつまでも 安心・安全な水で

第58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 ☎64－1 4 7 9



関川村の水道水質検査結果

平成27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・ハツロ地区簡易水道		田麦・千刈 小規模水道
							金丸地区	ハツロ地区	
健康に関連する項目	細菌	一般細菌	100以下	/mℓ	0	0	0	0	0
		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
	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	—	—	—	—	—
		鉛及びその化合物	0.01以下	mg/ℓ	—	—	0.001未満	0.001未満	—
		シアン化合物及び塩化シアン	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
	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	0.07	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
		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
		ジクロロ酢酸	0.04以下	mg/ℓ	0.003未満	0.003未満	0.003未満	0.003未満	0.003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	0.001未満	0.001
		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
		総トリハロメタン	0.1以下	mg/ℓ	0.001未満	0.001	0.003	0.001未満	0.001
		トリクロロ酢酸	0.03以下	mg/ℓ	0.003未満	0.003未満	0.003未満	0.003未満	0.003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
		ブロモホルム	0.09以下	mg/ℓ	0.001未満	0.001未満	0.001	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
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	—	—	—	0.03未満	—
	味覚	塩化物イオン	200以下	mg/ℓ	39	12	11	49	11
		蒸発残留物	500以下	mg/ℓ	110	—	—	140	—
		有機物（TOC）	3以下	mg/ℓ	0.2未満	0.3	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	6.7	7.1	6.5	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
		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
		色度	5以下	度	1未満	1未満	1未満	1	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
その他	基準以外	残留塩素	****	mg/ℓ	0.30	0.30	0.25	0.25	0.25

※ 測定値の欄に「—」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。

学校からのお知らせ

今月は関川小学校からの紹介

1年生を迎える会を行いました！

関川小学校は、1年生34名を迎え、全校児童数249名でスタートしています。4月27日には、1年生を迎える会を行いました。

1年生の自己紹介に始まり、2年生の素晴らしいダンス、会の後半には、2年生以上で「ビリーブ」を歌い、1年生に歓迎の気持ちを届けました。

参観した保護者様からは、「高学年の子どもたちのリードがとても良かったです。1年生の顔が本当に楽しそうで見ているこちらにも笑顔になりました」という声をいただきました。



グラウンドがきれいになりました！

5月14日、PTA親子早朝草取り作業が行われました。早朝にもかかわらず、グラウンドには300名を超える人が集まりました。

暖冬の影響からか、例年より草の数が多く、草丈も伸びていました。けれども、集まった人たちは、きれいなグラウンドにしようと、黙々と作業に取り組みました。

作業の後は、とてもきれいなグラウンドになりました。子どもたちが精一杯運動できる環境が整いました。今後も子どもたちの豊かに学ぶ環境づくりに努めていきます。



6月は「いじめ見逃しゼロ強調月間」

県では、学校、家庭、地域が連携して、いじめをはじめとする生徒指導上の諸問題の解消と未然防止に社会全体で取り組むことを目標として、「いじめ見逃しゼロ県民運動」を展開しています。

「深めよう 絆 にいがた県民会議」では、この運動の趣旨をより多くの皆様に理解していただき、県民総ぐるみの運動になるよう取り組みを推進しています。

関川村でも、小中学校で「いじめストップ集会」を開催し、取り組みの充実を図るなど、この運動を推進しています。学校、家庭、地域が一緒になって子どもたちを見守り、いじめを見逃さないようにしましょう。



第62回 関川村成人式の 実行委員会メンバー募集！

村では、平成28年8月15日(月)に開催する『第62回関川村成人式』の企画・運営に参加していただける実行委員を募集しています！

心に残る成人式となるよう、あなたの手で作ってみませんか。ご友人お誘い合わせのうえ、興味のある方はご連絡ください。

＜対象者＞ 平成28年関川村成人式対象者
(平成7年4月2日～
平成8年4月1日生まれの方)

＜活動内容＞ 成人式の企画等

＜活動期間＞ 6月下旬～式当日まで

＜申込期限＞ 6月17日(金)

＜申込み先＞ 村民会館 ☎64-2134





健康せきかわ21

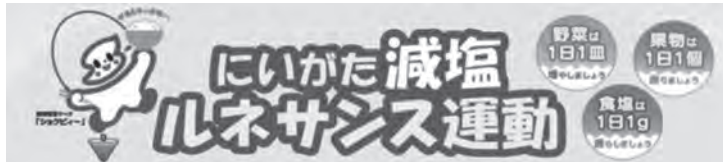
いきいきライフ

6月は食育月間です

食べたものは消化・吸収され、私たちの体を作っています。やせていたり太っていたりというのは日頃の食生活の結果です。自分の適正体重を知り、定期的に体重測定をして、日々の活動に見合った食事量がとれているか確認しましょう。

また、よく噛んで食べることは満腹感が感じられ、肥満の予防になるだけでなく、脳の発達を促したり、消化を助けたりする効果が期待できます。ひと口に少なくとも10回以上は噛む習慣をつけましょう。

現在をいきいきと生き、生涯にわたって心もからだも健康な生活を送るため、これを機会に、「食べること」について少し考えてみませんか？



自分の生活習慣、
ふり返ってみませんか？

村では健康づくり計画「健康せきかわ21（第2次）」を策定し、健康づくりを推進しています。

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。この機会に自分の生活習慣をふり返り、家庭や職場で健康づくりに取り組みましょう。

5月31日～6月6日は

「禁煙週間」です

「受動喫煙（室内やその他の場所で他人のたばこの煙を吸わされること）」の害が広く知られるようになり、受動喫煙防止に対する意識が高まってきました。

喫煙者は、周囲の人へ健康被害を及ぼさないために喫煙マナーを守りましょう。

また、少しでも「たばこをやめてみようかな」と思っている方は、この機会にぜひ禁煙にトライしてみましょう。1人での禁煙が難しい方は、「禁煙外来」や「禁煙補助剤」などを活用することで成功率は高まります。1度で成功しなくても、あきらめないことが大切です。



6月4日～10日は

「歯と口の健康週間」です

みなさんは歯の定期健診は行っていますか。実は、30～50代の村民の方で定期的に歯科健診をしている人の割合は男女ともに20%台であり、新潟県の平均（約40%）と比べるとかなり低いことが分かります。おし歯や歯周病を予防するためには、日々の歯のお手入れに加え、定期的に歯科健診を受けることがとても大切です。

自分の歯と口に関心を持ち、おし歯や歯周病になりにくい生活習慣を身に付けましょう。



関川村包括支援センター通信 ⑥1

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

元気なうちから

「運動」で足と頭を鍛えてすこやかに

～今年も継続して

「健脚・健脳うんどう日」行います！～

介護予防が目指すのは、単に高齢者の個々の運動機能や栄養状態などの改善だけではなく、いきがいをもつて本人らしい生活を送る事、つまり健康寿命を延ばすことが目的です。

昨年7月から今年4月まで村上市にあります新潟リハビリテーション大学の協力を得て、足の筋力を鍛える「健脚うんどう日」という介護予防教室を開催いたしました。回を重ねるにつれて申込者も増え、参加者数は延べ1178名となりました。足の筋力を鍛えるトレーニングであり、「歩くのが楽になった」「バランスがよくなった」など感想が聞かれましたが、「出かけることがよかった」「他の集落の方と話ができてよかった」など社会交流などの効果もみられました。

今年度からの教室は、昨年



度と同じく新潟リハビリテーション大学の協力を得て、足の筋力を鍛える運動の「健脚の巻」と、運動で認知機能の向上を目指す「健脳の巻」を地区により内容を変えて開催いたします。実施対象地区には申し込み時期にチラシを全戸配布いたします。みんなで一緒に介護予防に取り組みませんか？ご参加をお待ちしております。

健康講座

134

野菜たべていますか？

新潟県立坂町病院 栄養課長 横山麻子

国民医療費は毎年増加を続け、2025年には50兆円を超す予想もたてられています。医療費の主な要因である「生活習慣病」を未然に防ぎ、健康的に生活することが重要になります。「生活習慣病」には、食生活が大きく影響しています。日本人の食生活は欧米化し、脂質の摂取量が増え、野菜の摂取量が減っています。生活習慣病が増加する背景には、栄養バランスの偏りが大きく関わっています。国は2000年から「野菜を1日350g以上とる（健康日本21）」ことを目標としました。なぜ野菜を食べないといけないのでしょうか。野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維がたくさん含まれています。これらは、肥満や生活習慣病の予防に役立ちます。ビタミンは、コレステロールを下げた

り、善玉コレステロールを増やしたり、コラーゲンの生成を促進したり、免疫力を高めて老化を防ぐ作用があります。ミネラルは、骨や歯を強くします。食物繊維は、腸内環境を改善し、コレステロールの吸収を抑え、糖質の吸収を緩やかにする作用があります。さて、みなさんは毎日野菜を食べていますか？平成25年の国民健康・栄養調査では、1日350gの野菜を食べている年代はありませんでした。ところが、ある企業の調査では約8割の人が「野菜を食べていると思う」と回答しています。別の調査では、週3日以上生野菜を食べていても、多くの人が野菜不足という結果でした。生野菜はかさがあって満足感があるのですが、思っている以上に量は少なく、野菜不足になりやすいのです。

患者さんに「野菜は食べますか？」と聞くと「サラダを食べるように心がけています」とか「サラダは食べません」などという返事が返ってきます。つまり、野菜イコール生野菜と誤っている人も多いということです。生野菜は硬くてよく噛むため食べるのに時間がかかり血糖値の上昇を緩やかにします。それに、加熱で壊れやすいビタミンを補給することができません。でも実は、調理することでたくさん食べられたり、吸収が高まる栄養素があるのです。約100gの野菜は、生なら両手いっぱい、加熱したものなら片手にのる量が目安です。毎食食べることは難しいかもしれませんが、コンビニのおにぎりだけではなくサラダも買うとか、野菜ラーメンにするとか、生活の中で意識してみてください。野菜ジュースも、補助的なものとして利用するとよいでしょう。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111



楽しく動いてリフレッシュ！
ダンスで心も体も健康に

健康教室 「ズンバゴールド」

村民会館では、毎週火曜日に健康教室「ズンバゴールド」が開催されています。
ズンバとは、コロンビアのダンスによって創作されたフィットネスプログラムの名称で、スペイン語で「ドンチ

ヤン騒ぎ」を意味し、ラテンの曲を中心に世界中の曲で踊ります。「ズンバゴールド」は、ズンバを初心者や高齢者向けに踊りやすくしたもので、音楽に合わせて比較的シンプルな動きで構成され、最近注目



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

ズンバゴールドは、昼の部と夜の部がありますので、詳しくは広報せきかわお知らせ版をご覧ください。

体験に訪れていた女性は、「初めてで先生の真似をするだけでしたが、リズムにのって踊れた気がする。気持ちが明るくなって、すごく楽しいので、ぜひ教室に入りたい」と笑顔で話してくれました。参加者は、みんな笑顔になって、気持ち良い汗を流していました。

されているフィットネスです。指導してくれるのは、ズンバゴールドのインストラクター資格を有する小林雅子さん（下関）です。小林さんは、ズンバキッズのインストラクター資格も有しており、今年度からスポーツ少年団種目として小学生にも指導しています。



◀笑顔で指導する小林雅子さん



図書室の窓から

村民会館図書室

田植えも終わり、さわやかな風が青田を渡る季節になりました。情報誌も多数揃えております。図書室に足を運んでみてはいかがでしょうか。

この本よんで!!

「えんぎがいい」
雨宮 尚子



神社を見守るおいなり様や、お店にいる招き猫、はたまたお祝いごとでふるまわれる鯛など、日本には、福を呼ぶとされているありがたい動物がたくさんいます。子どもたちに伝えていきたい、ユニークな伝統を学ぶことのできる一冊。

今月の1冊

「世界の果てのこどもたち」
中脇 初枝



戦時中、高知県から瀬に連れられて満州にやってきた珠子。そこで朝鮮人の美子（ミジヤ）と恵まれた家庭で育った茉莉と出会う。三人はあることをきっかけに友情で結ばれる。著者が二十年以上も暖めてきた、新たな代表作。



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 …… 12(日)25(土)
大島～片貝～大石 方面 …… 4(土)19(日)

18日は 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。



稲家由夏さん
(下関保育園・村上市)

今年の4月から関川村の保育士に採用された稲家由夏さんに話を聞きました。

ー保育士になろうと思ったきっかけは？

5歳のころからずっと保育士になりたいと思っていました。高校生の時に従妹の迎えに保育園へ行く機会が多く、お迎えに来る保護者の方に明るく声をかけている姿が印象的で、私も子どもたちと働く保護者のために働きたいと思い保育の道に進もうと決めました。

ー普段、心がけていることは？

私は、元気と明るさだけが取り柄だと思っているので、いつでも明るいあいさつをしようと心がけています。子どもたちに負けないうくらい全力で遊び、大笑いして、思いっきり一緒に楽しもうと心がけています。

ー今、夢中になっていることはありますか？

料理が好きでおいしそうなレシピをみつけるとその日のうちに作ってみることが多いです。ひな祭りや子どもの日などの行事の日にも行事にちなんだ盛り付けにしています。子どもがまだいないので食べてくれるのは旦那だけなのですが、自己満足です(笑)

ー村民の皆さんにひと言お願いします。

関川村に嫁いできたばかりですが、たくさんの自然と伝統の行事と温かい村民の皆さんに出会い、もっともっと関川村のことを知りたいと思っています。地域の風習や方言なども知りたいと思っていますので、ぜひ関川村のいいところを教えてください！

行政相談委員に感謝状贈呈

このたび行政相談委員の伊藤敏さん(下川口)に総務省新潟行政評価事務所長より感謝状が贈呈されました。

この感謝状は、行政相談委員として国民の行政に対する苦情の解決に特に尽力されている方に対して、深く感謝の意を表するために贈呈されるものであり、今回、伊藤さんは、平成28年度の感謝状贈呈対象者の10人のうちの1人として選考されました。



大会結果

*敬称略

第34回

新潟マスターズ

陸上競技選手権大会

■期日 5月22日

■会場 新潟市陸上競技場

■成績

▽75歳以上 400m

▽第1位 船山勝雄(勝蔵)

記録 1分25秒72

▽75歳以上 800m

▽第2位 船山勝雄(勝蔵)

記録 3分19秒42

第92回 春季村上市民

ソフトテニス杯

ソフトテニス大会

■期日 5月3日

■会場 グリーンパーク荒川

テニスコート

■成績

▽小学生Ⅱ部

▽優勝 五十嵐喜穂(湯沢)

▽第3位 大島 実由(下関)

▽優勝 河内 駿輝(沢)

▽第3位 大島 由愛(上野新)

▽優勝 石井侑里奈(下関)

▽小学生Ⅲ部

▽優勝 河内 駿輝(沢)

▽第3位 大島 由愛(上野新)

▽優勝 石井侑里奈(下関)

▽第3位 須貝奈々帆(大島)

▽第3位 近 環子(大島)

▽第3位 木島 遥風(沢)

▽第3位 平田 紬心(上関)

第24回 パルパーク神林杯

中学生 バレーボール大会

■期日 5月3日

■会場 神林総合体育館

■成績

▽優勝 関川中学校



じっくり心をこめて

スロー フード

147



グリーンアスパラのごま汁

グリーンアスパラは火を止める直前に入れ、しゃきしゃきした触感を楽しんでください♪

《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)

- ・グリーンアスパラ 400g ・豆腐 320g
- ・だし汁 4カップ (水4カップ+だしパック1袋)
- 【A】・練りごま 大さじ2 ・みそ 大さじ2強
- ・しょうゆ 少々 ・すりごま 少々

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、だしパックを入れてだし汁を取る。
- ② グリーンアスパラは塩を少し加えて色よく茹でて斜めに切る。豆腐はさいの目に切る。
- ③ 【A】をあわせておく。
- ④ だし汁を煮立て、②を加えてあくを取りながらしょうゆを加える。
- ⑤ 器に盛りすりごまをかける。

せきかわ文芸

俳句

千代紙で兜つくりて端午かな
コーラスの 絶えずきらきら 五月の日
空に舞う 荒川わたる 鯉のぼり
武者人形 織田信長の 勇姿見る
大空に 風吹く中に 薄暑かな
藍々と 五月の 武甲 雲をいづ

横山 一正 (東京都)

短歌

遼一^{とわい}という名をもらいたるみどり児の
二十歳の春を吾は見まほし
(上関)
渡辺千恵子

関山俳句の会作品

反り返り咲く片栗や風に揺れ
朝夕は少し暖とる五月かな
走り茶や土産の羊羹少し切り

伊藤 久恵
伊藤 久恵
伊藤 久恵



国際ボランティア学生協会
IVUSA 通信

■活動報告会を行いました
関西では5月16日、関東では5月21日に活動報告会を実施しました。



この報告会では、IVUSA学生を受け入れてくださった現地の方や、協賛品などの支援をしてくださった関係者の方に向け、2015年度の活動の報告をしました。

活動の内容や成果、その活動を通して感じた想いを

実際に活動に参加した学生が報告しています。どの活動の報告も、人一倍熱い想いを胸に抱えた学生たちが担当します！

報告会にて、関川村での活動報告を担当した学生2人にインタビューしました！

◆学生インタビュー

Q…活動中印象に残ったことは何ですか？

A…村の方々もIVUSA学生も、みんなが笑顔になっていたことが一番印象に残っています！

Q…あなたは今後どのように関川村に関わっていきたいですか？

A…活動はもちろん、プライベートでもできるだけ関川村に帰り、笑顔と元気を届けたいです。

(東京家政大学2年 中村春陽)



Q…あなたが何度も関川村に帰りたい、と感じる魅力は何ですか？

A…関川村の人とIVUSA学生との、まるでひとつの家族のような関係に心を打たれました。僕もその一人であると思うと嬉しいです。

Q…報告会であなたが一番伝えたいことは何ですか？

A…関川村の魅力をより多くの学生に伝え、関川村と一緒に帰る仲間を増やしたいです！

(拓殖大学2年 谷津祐太)



今年の報告会のテーマは「学生の力」。学生ならではの発想を活かし、今後「学生だからこそできること」を追求し続けます。

せきかわ文芸

せきかわ山柳会作品「雑詠」

山笑う後ろに連山雪の峰
春の風邪踊る葉桜眺めつつ
山鳩の永き鳴き声春の空

渡辺しづい
渡辺しづい
渡辺しづい

桜散る息ぶく若葉目に染みる

平田 千恵

晩年は幸せですと相が云う

平田 千恵

九条を世界遺産にしたい夢

平田 千恵



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

と お い
遼 一ちゃん(男) 下 関
渡邊 治樹・泰子 さん
こ う
光 ちゃん(女) 蛇 喰
高橋 剛・真代 さん
え い と
瑛 斗ちゃん(男) 深 沢
大滝 一也・結香 さん

ごめい福をお祈りいたします

船山 昇一 さん	82歳	勝 蔵
渡邊 文吾 さん	89歳	上 関
渡邊 ヨミ さん	90歳	上 関
大島彦左工門さん	89歳	上野新

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4月末現在 ()は前月対比

世 帯 数	1,971世帯(±0)
総 人 口	5,991 人(+5)
男	2,867 人(+5)
女	3,124 人(±0)

(転入 19 人	転出 9 人)
(出生 1 人	死亡 6 人)

編集室から

▶金俣上谷地内も田植え作業が終わり、田んぼにはたっぷりの水が張られています。記念碑は、田んぼが見渡せる場所に建立されており、小川用水を通水させた先人たちもきれいに植えられた田んぼを見て、喜んでいるのではないのでしょうか。

▶最近暑いが続いています。水分補給をしっかりと、熱中症には十分気をつけましょう。(と)

キラリ輝く☆せきかわっ子たち vol.55

今月は、荒川町サッカー少年団で活躍している米野万尋さん(5年・上関)を紹介します!

保育園年長児の時にサッカーを始めました。ポジションは、運動量を必要とする右サイドハーフ。シュートを決めた時が一番うれしいと話す万尋さんは、今のチームメイトとサッカーができることがとても楽しいと思っている仲間思いの選手です。



⑥ チームメイトから見た万尋さんは?

- ・ドリブルが上手
- ・優しく頼れるエース
- ・サッカーだけでなく、遊びでも何でも本気になる

⑥ 指導者の天木幸雄さんから万尋さんへ

今、サッカーが出来ることに感謝の気持ちを忘れず、チームメイトと協力して精一杯頑張ってください。

⑥ 10年後の自分は?

Jリーガーになって、宇佐美選手(ガンバ大阪)と一緒にプレーをしたい。



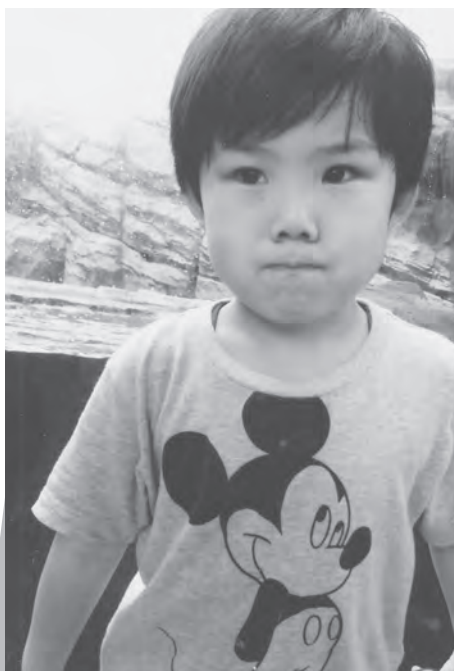
全日本少年サッカー
新潟県大会で
ベスト32に入る!

わが家の

人気者

ひなた
陽向くん(5歳)

宮澤 慎子さん(宮前)



いつも明るく元気いっぱい。わが家のムードメーカー。とても優しく、人を笑顔にさせることが大好きな子です。そんな陽向が大好きだよ。これからも明るく元気にすくすく育ってね。