

大島から

広報

No.664

2016年(平成28年)

8.1

1975年(昭和50年)4.1創刊

夏本番! 元気いっぱい
水遊び

～ 7月21日 大島保育園プール開き ～

永年の尽力と
功績をたたえて

自治功労者表彰

自治功労者表彰に16人の皆さんが選ばれました。受賞されるのは、永年にわたり自治の発展や振興、教育・文化の向上、体育スポーツの発展などに尽くされた方々や団体で、村が2年に1度表彰しています。

受賞者は、6月29日に開かれた村長の諮問機関である「ほう賞審査委員会」で決定されたもので、表彰式は8月1日に村民会館で行われます。

【一般表彰】

議員



高橋 八男さん
(大石)

*平成7年8月から平成27年7月まで20年間、村議会議員として、この間、平成21年から平成27年の6年間議長として地方自治の発展に寄与されました。



渡邊 健作さん
(上関)

*平成15年から平成27年までの12年間、村議会議員として、この間、平成21年から平成27年までの6年間副議長として地方自治の発展に寄与されました。

教育



野沢 専治さん
(下関)

*平成11年4月から平成26年10月までの15年7か月間、教育長として、教育振興に尽くされました。

社会福祉



平田カツイさん
(小見)

*平成13年4月から現在に至るまで15年間、保護司として更生保護活動に尽くされました。



平田 雅司さん
(上野新)

*平成16年4月から現在に至るまで12年間、保護司として更生保護活動に尽くされました。



佐藤 啓助さん
(朴坂)

*平成15年4月から現在に至るまで13年間、民生児童委員として社会福祉の向上に尽くされました。



佐藤 靖さん
(新潟市)

*平成15年5月から現在に至るまで13年間、国民健康保険運営協議会委員として社会福祉の向上に尽くされました。

健康づくり・保健衛生



伊東ヤイ子さん
(下関)

*昭和62年4月から現在に至るまで29年間、食生活改善推進員として、この間平成12年から平成27年までの15年間、会長として村民の健康づくりに寄与されました。

消 防



平田 均さん
(下関)

*昭和59年4月から平成27年3月まで31年間、消防団員として、この間、8年間副団長、3年間団長に就任し、防災救助活動に尽くされました。



感謝状

前田 美代さん
(村上市)

*平成27年8月付で、下川口地内の土地建物を寄付され、村の発展に寄与されました。



大島悦子さん
(新潟市)

*平成27年12月付でせきかわ歴史とみちの館に貴重な家財を寄贈され、村の発展に寄与されました。



感謝状
(ふるさと納税)

*平成26年度、27年度にふるさと応援基金に寄付され、村の発展に寄与されました。

佐藤 靖さん(新潟市)

平成26年度100万円寄付
平成27年度100万円寄付

小柴 恭 男さん(東京都)
平成26年度100万円寄付

池田 由 雄さん(千葉県)
平成26年度100万円寄付

大島 満さん(新潟市)
平成27年度50万円寄付

松村 厚子(新潟市)
平成27年度90万円寄付



祝 新成人

く未来へ

大きくはばたけく

— 自由と青春力 —

関川村長

平田大六



成人おめでとうございます。本年は関川村で、79名の皆さんが成人になりました。心からお祝い申しあげます。

日本の法律では、20歳を基準に「成人」としております。選挙権は、本年から18歳以上とされましたが、他のことは「20歳」です。いわゆる、おとなの仲間入りをされましたが、それは自分の行動に対して責任をもつ、ということでもあります。責任は、法律的な意味合いもありますが、一方では社会的な責任も重要です。世間や人びとは、社会的責任という視点で、皆さんの行動に注目します。

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。新成人該当者は1995年度生まれ（平成7年度）の79人。内訳は男性が41人、女性が38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。

また、おとなとしての自由もありません。皆さんが、その自由というものを意識されて、のびのびとした若者としての行動をされることを、期待しています。

いま日本の国全体としては、人口が減り、高齢者が多くなる流れになっています。国も県も村も、この傾向に歯止めをかけるべく、いろいろな方策を実施しているところです。関川村では、「婚活支援事業」なども計画しています。

関川村の未来を見つめた村づくりをしなければならぬ、と考えております。そのためには、

成人になられた皆さんの若い感性と活力に期待するところです。集落やコミュニティあるいは村の動きに、積極的に参加していただきたい、また、村外の地におきましても、存分に活躍をしていただきたい、と願っております。皆さんの時代が到来したのであります。成人の皆さんには、「青春」という大きな力があります。すでに社会人になられた方、あるいは、これからなろうとされる方、その「青春力」を誇りとして、活躍されることを期待します。

川又美輝さん（鮎谷）



いつの間にか時が過ぎ、この度無事に成人式を迎えられることを誠に嬉しく思います。この日を迎えられるのも家族や友人の支えがあつてのことだと思うので、成人になると共に、家族や友人への感謝の気持ちを示していきたいと思えます。特に今まで家族にはたくさん迷惑をかけ、たくさん助けてもらったので感謝の気持ちでいっぱいです。成人になった今、少しずつでも恩返しをしていきたいらと思えます。

私は今年の春から社会人になり、日々仕事を頑張っています。学生のころと違い、自分の行動や発言に責任を持たなければいけないと感じる毎日です。早く仕事を覚えて、ひとりの社会人として社会に貢献できるよう頑張っていきたいと思えます。そして成人となった今、責任感のある大人になれるよう日々の生活を送っていききたいと思えます。

二十歳の誓い

高橋咲由莉さん（金俣）



この度、成人を迎え、晴れて憧れていた大人への仲間入りができ嬉しく思います。

私はこの春就職し、社会人になりました。新しい出会いも多く、環境にも恵まれながら楽しく充実した毎日を送ることができています。少しずつではありますが、任せてもらえる仕事も増え、責任感を持って、真剣に取り組んでいます。これからより一層、社会人としての自覚を持つ

て行動していきたいと思ます。

この20年間を振り返ると家族や友人、周りの方々に沢山支えられて今の自分があると実感しています。特に家族にはいつも一番近くで温かく見守ってくれたこと本当に感謝しています。これからお世話になった方々に恩返しできるよう、目の前のことに対して精一杯努力していきたいと思えます。

思い出に残る式にしたい 成人式実行委員会へ

7月14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。

実行委員長の川又美輝さん（鮎谷）は「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
- 駒沢なつ美さん
- 川又美輝さん
- 近 大也さん
- 高橋咲由莉さん

8月26日(金)・27日(土)・28日(日)は

第29回 えちごせきかわ 大したもん蛇まつり

米坂線全線開通80周年記念号 運行イベントが同時開催!

1936年(昭11)の全線開通から80年を迎えた米坂線では、大したもん蛇まつりに合わせ、8月28日(日)8:43新潟発快速「べにばな」が記念号として運行されます。

村では、列車内で大したもん蛇まんじゅうを振る舞うほか、9:46着の越後下関駅で、歓迎セレモニーを行います。

霧出太鼓やミニ大蛇、園児作成ぬり絵の展示で出迎え、鏡開きも行います。

当日は、大勢のお客さんが記念号で、関川村を訪れます。



「第29回えちごせきかわ大したもん蛇まつり」が、8月26日(金)から28日(日)の日程で、今年も盛大に開催されます。

26日の羽越水害殉難者供養祭で幕を開け、27日は花火大会&大盆踊り大会。最終日の28日はメインの大蛇パレードが盛大に行われます。今年は、米坂線全線開通80周年を記念して、28日に快速べにばなが記念列車として運行され、越後下関駅で歓迎セレモニーを行います。

また、まつりサミットを契機に交流が深まった団体によるゲスト出演パレードも実施。今までと違う新たな大したもん蛇まつりが行われます。

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

第29回 えちごせきかわ
これが世界一
(01チネックス認定)

大したもん蛇まつり

2016

大蛇担ぎ手募集中!!

8/26(金) ◆安全祈願祭・ミニ大蛇パレード 17:30~ 蛇囃りののり
◆大盆踊り大会 20:00~ 高瀬ふるさと会館前駐車場

8/27(土) ◆花火大会 19:00~ 高瀬温泉風呂
◆大蛇パレード 9:30~12:15
◆ステージイベント 10:15~ 関川村役場
嵐歌太鼓 / ふせごいソーラン / スンパなご
◆ゲスト出演パレード 11:00~ 「道の駅」関川-関川村役場
日本海玉すたれ協会 / 阿波踊りうつくし街道
◆播まき 大蛇パレード終了後~ 関川村役場

8/28(日) ◆大蛇パレード 9:30~12:15
◆ステージイベント 10:15~ 関川村役場
嵐歌太鼓 / ふせごいソーラン / スンパなご
◆ゲスト出演パレード 11:00~ 「道の駅」関川-関川村役場
日本海玉すたれ協会 / 阿波踊りうつくし街道
◆播まき 大蛇パレード終了後~ 関川村役場

お問い合せ 関川村役場農林観光課 ☎0254(64)1478 関川村HP <http://www.vill.sekikawa.niigata.jp/>



8月26日(金)

8・28羽越水害殉難者供養祭

- 午前10時から
- 湯沢観音公園

安全祈願祭・

ミニ大蛇パレード

- 午後5時30分から
- おりのの碑(蛇喰)

8月27日(土)

花火大会

- 午後7時から
- 高瀬温泉周辺

大盆踊り大会

- 午後8時から
- 高瀬ふるさと会館前駐車場

8月28日(日)

大蛇パレード

- 午前9時30分スタート
- 垂水の里出発
- ステージイベント
- 午前10時15分から
- 役場前

- 龍泉太鼓披露
- よさこいソーラン・ブンバ
- 南京玉すだれ
- 阿波踊り
- 福まき

ゲスト出演パレード

- 28日 午前11時から
- 「道の駅」関川から役場前まで

今回新たに、まつりサミットを契機につながりができた各団体のゲスト出演パレードを実施します。兵庫県から「南京玉すだれ」と福島県の阿波踊りうつくしま連による「阿波踊り」がゲスト出演。ギネス認定大蛇のパレードと合わせ、日本の伝統芸能も楽しむことが出来ます。

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、係員の指示に従ってください。そのほかにも交通規制があります。



▲日本南京玉すだれ協会



▲阿波踊りうつくしま連



シリーズ

キラリと光る 地方創生

《関川版》

4

子どもを望む家庭が安心して子どもを産み、すこやかに育てることができるよう、総合的な取り組みを行っています。とくに子育てに伴う経済的負担の軽減に力を入れ、希望する子どもの数を産み育てる環境づくりに努めます。

減少する出生数

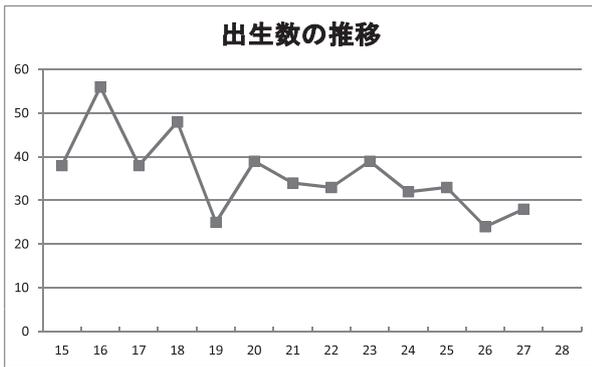
国全体での少子化が叫ばれるなか、村の出生数も減少傾向にあります。年によってばらつきがあるものの、ここ10

年間の年平均では33.5人。近年は30人を割り込んでいます。豊かな自然のなかで健やかに安心して子育てができるよう、結婚から妊娠、出産、育児の切れ目のない子育て支援に取り組んでいます。

子育て支援手厚く

子どもと共に成長する喜び、豊かさ——。しかし、現実には子どもをもつ世帯の子育てに要する経費は多額となります。国の調査では、3人以上

資料は住民異動届



の子供を持ちたい人の希望が実現しない理由で最も多いのが経済的な理由です。村の子育て支援は県内でも手厚く、さまざまな角度から助成制度を設けています。とくに、小・中学生の給食費補助は県内でも珍しい取り組みで、高校生の通学定期券の3割助成も極めて高い助成率となっています。

■不妊治療費助成

不妊治療検査費用などの半額を助成。(上限10万円。通算5年間)新潟県にも助成制度

がありますので、合わせて利用できます。

■妊婦健診費用助成

妊娠期の適切な時期に14回の健診費用や必要な検査費の助成をしています。

■こんには赤ちゃん訪問

新生児や生後2か月の赤ちゃんを対象に、保健師が自宅を訪問。発育の確認や育児相談のほか、母の気持ちや体調を聞きながら保健指導を行っています。

また、村の健診や定期予防接種などについて説明しています。そのほか、母子保健推進員とも連携し、妊婦などに対する声かけをきめ細かに行っています。

■医療費助成

高校卒業時までの入院・通院にかかる経費に助成しています。自己負担額は、通院は1回530円(月に5回を超えた場合は無料)、入院は1日1200円。

■予防接種費助成

任意接種の助成では、県の風しん抗体検査後、接種が必要となった成人の風しん予防接種費用を全額助成しています。

また、定期予防接種では、

対象者が適切に接種できるよう、個別通知以外にもさまざまな機会での接種喚起を行っています。

■保育料負担軽減制度

国や県の基準よりも低額な保育料としています。また、多子世帯に対しては3人目以降を無料とし1人目と2人目を半額にするなど、減免制度を設けています。

■学校給食費助成

小中学校の学校給食費に毎月2千円を助成し、自己負担額を半額以下に軽減しています。

■通学用定期券購入費助成

高校生が通学で利用する電車やバスの定期券購入費用の3割を助成しています。



「後期高齢者医療制度」のお知らせ

Vol.4 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。

みなさんから納めていただく保険料は、みな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、住民福祉課の窓口か、金融機関の窓口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、住民福祉課の窓口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、ご注意ください。

保険料の納付が困難な場合には…

- ・住民福祉課の窓口では、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。



4年連続の国体出場！
希望郷 岩手国体へ

瀬賀百花さん（下関・開志国際高3年）が、10月6日（土）から岩手県で開催される第71回国民体育大会ゴルフ競技女子の部に新潟県代表として出場します。

瀬賀さんは、新潟県の国体候補選手で争われるポイント戦5試合を見事トップで通過し、4年連続の国体出場を決めました。

瀬賀さんは「国体は中学3年生から出場していますが、来年はプロテストが控えているので、国体は今年が最後になると思います。これまでお世話になった県ゴルフ連盟や県体育協会の皆さんへ恩返しができるよう、優勝を目指して精一杯頑張ります」と、抱負を語ってくれました。

今年の国体女子ゴルフは、安比高原ゴルフクラブ（八幡平市）で開催される予定です。

郡市消防ポンプ操法競技会
関川村（九ヶ谷隊）が優勝

6月26日、神林農村環境改善センター（村上市）を会場に郡市ポンプ操法競技会が行われ、関川村消防団（第2分団九ヶ谷隊）が円滑なポンプ操作で見事優勝しました。

第2分団九ヶ谷隊は、8月7日（日）に糸魚川市で行われる県大会へ出場します。

■大会結果

—小型ポンプの部—

- 優勝 関川村消防団
- 準優勝 朝日方面隊（笹平、瑞雲、釜杭、小揚）
- 第3位 山北方面隊（中継、山熊田）



第2分団九ヶ谷隊選手紹介（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）

関川中学校で
いじめゼロプロジェクト
全校集会

いじめのない学校を生徒自身の手で作らねばならず、7月4日、関川中学校（山崎町）で「いじめ見逃しゼロプロジェクト全校集会」が行われました。

最初に生徒会長の小田桜生さん（3年・下川口）が「自分には関係ないと思わず、真剣に考えてもらいたい。1人ひとりが意識を高め、関川中からいじめが根絶するように一丸となれるような集会にしましょう」とあいさつ。

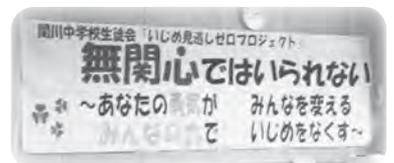
集会では、各クラスの学級委員から行動目標とスローガンの発表や生徒会によるアンケート結果と課題分析報告が行われました。

1学年では、言葉づかいについて考えたことを発表。スローガンを「人が傷つく言葉、人が不快に感じる言葉、人が落ち込む言葉を言わない」と決め、学年全体で言葉づかいに気をつけて、良い学年にしていくと決めました。

次に、生徒会副会長の



結果と課題分析を報告。その報告を受け、現状を改善していくために、「無関心ではいけない」と書かれた布に生徒全員が署名し、いじめ見逃しゼロ宣言をして、いじめを止めた。



せきかわふれあいど~む リニューアルオープン

12種類の器具を揃えたトレーニングルームを新設!

▶傾斜角を指定して山登りのトレーニングができるトレッキングマシン



◀乗っただけで、疲労回復効果やストレッチ体操をした効果を得ることができるソニックス

○使用料 村民無料（村外の方は有料）

○利用時間

・ふれあいど~むの開館日

〈平日〉 13時00分~21時45分まで

〈土・日・祝日〉 8時30分~21時45分まで

※各種行事が開催される時は、使用出来ない場合があります。

○利用上の注意

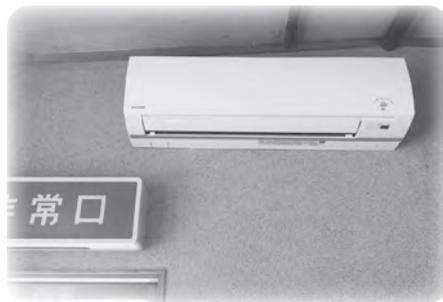
- ・トレーニングルーム利用講習会に参加して、メンバーズカードをもらってください。カードがないとトレーニングルームの使用ができません。
- ・利用の対象者は高校生以上です。
- ・利用講習会の参加希望は、村民会館へお申し込みください。（1回20人程度）



問い合わせ先 教育課 ☎64-2134



▲冷蔵庫



▲▼エアコン



四ヶ字コミュニティ 宝くじ助成で活動備品を整備

四ヶ字コミュニティでは、宝くじの助成を受けて活動備品を整備。エアコン2台と冷蔵庫1台を辰田新生活センターに備え付けました。
宝くじの助成は、(二財)自治総合センターが行っている宝くじの社会貢献広報事業。地域社会の健全な発展と住民の福祉向上を目的にさまざまなコミュニティ活動を助成しています。

学校からのお知らせ

今日は関川小学校からの紹介

「夏・いじめストップ集会」を行いました！

7月4日(月)に、児童会主催の「夏・いじめストップ集会」を行いました。運営委員が、日常生活の中からいじめにつながるような言動を劇に見せ、みんなで「いじめストップ」について誓いました。その後、関川小学校あったか言葉ベスト3を発表し、青空班ごとに集まって友達のがんばりに対して「あったか言葉のシャワー」を浴びせました。

今回の集会で学んだ「あったか言葉を使い、友達に対して優しく接すること」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。



PTA救急法講習会を行いました！

7月6日(水)の授業参観後に、村上市消防署関川分署から講師をお招きして、PTA生活指導・環境部主催の「救急法講習会」を行いました。

心肺蘇生法について説明していただいた後、実際にダミー人形を使って、心臓マッサージやAEDによる電気ショックを擬似体験しました。

多くの保護者、教職員が参加し、夏休みのプール開放を前に、いざというときの応急処置の仕方について学べる貴重な機会となりました。



藤島蔵書(山岳・登山)の一般公開

～ 国民の祝日「山の日」文化事業 ～

- 日 時 平成28年8月11日
9時00分～16時00分
- 場 所 川北ふれあい自然の家3階
(旧川北小学校)
- 特別講演
 - (1)「南極観測生活の思い出」
10時00分～11時30分
講師 小田幸男氏
(日本南極地域観測隊員)
 - (2)「藤島玄編・飯豊連峰大地図の変遷」
13時30分～15時00分
講師 谷中隆明氏
(日本山岳会越後支部)
- 図書閲覧 自由に閲覧ください。

〈主催〉 関川村山の会
 〈後援〉 関川村教育委員会・日本山岳会
 越後支部・新潟県山岳協会
 〈問合せ先〉 せきかわ歴史とみちの館
 TEL 64-1288

むし歯ゼロの子にピッカピッカ賞

平成28年6月24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)

- 高橋 ^{はるま} 春真(上土沢) 高橋 ^{りおと} 倫央士(下 関)
- 渡邊 ^{まなと} 心都(下 関) 田村 ^{のん} 暖(上土沢)
- 須貝 ^{りの} 梨乃(桂) 高橋 ^{えりか} 愛理花(大石)
- 三須 ^{こうま} 光馬(下 関) 平田 ^{りょうすけ} 涼介(上野山)
- 石谷 ^{そうすけ} 奏介(小和田)
- 川崎 ^{えいち} ジョセフ栄地(鮎谷)



肥満予防!

夏は暑さのため、冷たい食べ物や飲み物を多くとりがちです。しかし体を守るためにも、冷たい物の食べ過ぎ飲み過ぎには要注意です! 肥満に気を付けながら、おいしく楽しく夏を乗り切りましょう♪

健康せきかわ21

いきいきライフ

★間食やおやつは約200kcal以内にとどめましょう

菓子類の袋に記載されている栄養表示を確認し、食べ過ぎを防ぎましょう。



★ジュースなどのとり方を見直しましょう

ジュースや牛乳を、お茶や水にかえると摂取カロリーはゼロになります。ゼロキロカロリー表示の食品は、とりすぎると体に悪影響を及ぼす危険性があります。

★糖分のとりすぎを防ぎましょう

1日総摂取エネルギー量の約10%以内に抑えることが推奨されています。栄養表示に記載されている炭水化物や糖分の量をチェックしましょう。



★よく噛む癖をつけましょう

食べ物は、噛まずに水で流し込む食べ方をしないよう、注意しましょう。1口に20~30回噛んでから飲み込むと、少量でも満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。



「夏休みラジオ体操」

小学生の親子と一緒に
ご参加ください

ラジオ体操は、だれでも気軽に行える運動です。気持ち良い1日を送るため、朝の忙しい時間ですが、ぜひご参加ください。



※実施場所や時期、時間は、各地区のPTAや子どもさんにご確認ください。
地区により、お盆時期等は休み場合があります。
※ラジオ体操カードは、役場窓口でも希望者に配布しています。



問い合わせ先：住民福祉課 健康介護班 電話：64-1472

高齢期の食事

高齢期には食べる量が減り欠食や偏食など食生活に乱れが生じることがあります。また粗食の方がよい、魚や肉は食べなくてよいと思いついてしまう方もいます。その結果、低栄養状態になり、免疫力が低下して風邪や病気にかかりやすくなったり、転倒や骨折で介護が必要な状態になってしまうことがあります。

食べられなくなる理由は様々です。病気やけがといった身体的要因、配偶者や近親者の死亡等で気力が低下してしまう精神的要因、料理の仕方がわからない、ひとり暮らしで食事が楽しめないという環境的要因などがあります。

〈低栄養の予防〉

低栄養とは、身体の健康維持に必要な栄養素が不足

している状態のことを言います。要介護状態になる原因の一つと言われています。低栄養を防ぐため、少量ずつでもいろんな食品をとるようにしましょう。

〈お口の健康〉

歯磨きや入れ歯の手入れを行い、口腔内を清潔に保ちましょう。また食材を飲み込みにくい場合は、食材をやわらかく煮たり、片栗粉でとろみをつけるなど食べやすいように工夫しましょう。

〈適度な運動〉

日常的に運動する、からだを使った趣味を楽しむなど活動的な生活は食欲増進につながります。

〈いきいき食習慣5ヶ条〉

- ① 1日3食しっかり食べる
- ② ごはん+おかずを2〜3品
- ③ 水分は小まめに補給する
- ④ 漬物を食べるときは少量
- ⑤ 食事は楽しくよく噛んで

健康講座

136

ボケの予防について

新潟県立坂町病院 鈴木 薫

平均寿命が延び、元気なお年寄りが増えて来ています。同じ年齢でも、今の高齢者は昔の高齢者より若くみえます。サザエさん一家のおじいちゃん、波平さんは54歳です。

寿命が来るまで元気に過ごしたいです。特にボケたくなはる原因からなる病気ですが、ボケは認知症の始まりの場合と年齢にともなう自然の経過の場合があります。ボケを防ぐ生活習慣がわかってきています。

脳は糖分と酸素を体の中で最も多く必要としています。脳への酸素と糖分は血管の中を血液で運ばれています。脳が働く時には血の流れが急激に増えます。ボケを防ぐには脳の血の流れが減らないようにする事が最も大事です。では、どうすれば良いのでしょうか？

脳は糖分と酸素を体の中で最も多く必要としています。脳への酸素と糖分は血管の中を血液で運ばれています。脳が働く時には血の流れが急激に増えます。ボケを防ぐには脳の血の流れが減らないようにする事が最も大事です。では、どうすれば良いのでしょうか？

うか？

脳は血流を保つには最も大事なことは頭を使うことです。

1. 漢字を書く。漢字を手で書いたり、文を写したりすることが大事です。一番良いことは毎日日記など文を書くことです。

2. 計算をする。算数程度でも良いので、計算をすることは効果的です。買い物などで払うお金やお釣りを自分で計算することを習慣としましょう。

3. パズルなどを楽しんでみる。

4. 人と会って話をする。これは大事です。

最近はおもつと効果のある方法が分かってきました。今まで説明した方法では脳の一部しか血の流れは増えません。しかし、息が弾む程度の運動を行うと脳全体の血の流れが増えます。散歩の場合は速足で外を歩きましょう。外は道も凸凹して変化がありますし、景色も変わるために屋内で歩くより効果的です。

頭を使うことをしながら運動をするとモット効果的です。歌を口ずさみながらの散歩。慣れない動きをマネしながらの運動などです。

NHKでテレビ体操を放送していますが、種類も多く、内容も色々変わるためにお勧めです。

動脈硬化が起こる高血圧、糖尿病などの治療をしっかり行うことも大事です。運動をキチンと習慣すれば血圧、血糖、コレステロールも下がります。

ピンピンコロリのために、毎日の運動が習慣となる様と一緒に頑張りましょう。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111



▲ 7月6日の料理教室の様子

季節の料理教室 あく「灰汁笹巻きづくり」 プルンと黄色に大変身!

7月6日、村民会館調理室で季節の料理教室が行われ、参加者12人が灰汁笹巻きづくりを習いました。講師を務めてくれたのは、須貝やすよさん(高田)。灰汁

笹巻きは、須貝さんの実家である山形県庄内地方に伝わる独特の笹巻きで、端午の節句の食べ物として残るおいしい風習です。一般的な笹巻きとは、見た目も味もまったくの

村民会館では、こうした美しい伝統料理を受け継がれていくことを願い、これから季節の料理教室を開催していく予定です。大勢の参加をお待ちしています。

講師の須貝さんは、「小さい頃から灰汁笹巻きを食べて育ったので、白い笹巻きを食べたのは、村に嫁いできてから。灰汁には殺菌力や防腐効果もあり、長期保存が可能になる。若い人にも参加してもらえてうれしかった。これからも機会があれば伝統料理を広めていきたい」と語っていました。

作り方は、木の灰(あく)を溶かした水の上澄みにもち米を一晩つけます。こうすることでお米に黄色い色がつき、水から煮るとプルプルになります。巻き方はいろいろありますが、笹の葉2枚とヒモで中身が漏れないように隙間なく包み、引けば1度でほどけるように結びます。

別物で、笹をひらくと中身が黄色く、プルンとしています。トチモチのような香ばしい味で、きな粉をつけて食べて、その独特の風味と歯触りが楽しめます。



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
☎ 64-2134



図書室の窓から

村民会館図書室

まだまだ夏の行事は続きますが、海水浴、盆踊り、花火…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!!

「ほくのおばあちゃんはキックボクサー」
ねじめ 正一/作 山村 浩二/絵



ほくのおばあちゃんはセコンドをつとめるおじいちゃんに支えられながら、毎日練習に励みます。けれど、おじいちゃんが病気で入院してしまいました。お互いを献身的に支え合う老夫婦とその家族の絆を描き出す絵本。

今月の1冊

「オレンジシルク」
神田 茜



三十歳。生まれて初めての恋が私を変える。女子力の低いOLが人気マジシャンに一目惚れ。仕事をやめて芸の世界へ。一人の女性が違う自分に出会うまでを柔らかなユーモアで描く長編小説。



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(日)27(土)
大島～片貝～大石 方面 …… 21(日)

8月は
「おはなしの会」をお休みします。

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 (159)



小田 藍さん
(関川村役場 住民福祉課・下関)

この4月から関川村の職員に採用された小田藍さんに話を聞きました。

－社会人となって今の気持ちは？

初めの時は不安が大きかったです。社会人になるという自分が想像できなかったこともあると思います。今もまだ、社会人としての意識がなっていないと思いますが、1日1日を頑張りたいと思っています。

－普段、心がけていることは？

健康管理です。初の1人暮らしということもあり、食べ物や生活のリズムには気をかけていかななくてはいけないと思っています。特に料理では1人暮らしだと食べ物が偏ってしまうので、様々なものに挑戦したいです。

－今、夢中になっていることはありますか？

今、夢中になっているものは特にありませんが、様々な行事にはできる限り参加したいと思っています。そうしていくことで、関川村について知っていきながら、ずっと続けられるような趣味を見つけないかと思っています。

－村民の皆さんにひと言お願いします。

約4か月、受付で村民の方々に関わってきましたが、まだまだ関川村についても仕事についてもわからないことが多くあります。受付の業務もただとどしく時間がかかってしまい、ご迷惑をおかけすることもあります。日々、学んでいくことで少しでも成長していこうと思っています。これからよろしくをお願いします。

参議院議員通常選挙結果 村の投票・開票結果(7月10日)

■選挙当日の状況

	新潟県選出議員	比例代表選出議員
当日有権者数	5,236	5,236
投票者数	3,649	3,646
棄権者数	1,587	1,590
投票率	69.69%	69.63%

■開票結果(新潟県選出のみ掲載)

候補者名	党派	得票数
中原 八一	自由民主党	2,057票
横井もとゆき	幸福実現党	60票
森 ゆうこ	無所属	1,464票

■年代別投票率

	新潟県選出議員	比例代表選出議員
10代	50.00%	50.00%
20～30代	52.47%	52.47%
40～50代	77.30%	77.30%
60～70代	84.98%	85.04%
80代以上	50.15%	49.75%

大会結果

*敬称略

第32回 全国小学生陸上競技 交流大会新潟県予選会

■期日 7月3日

■会場 デンカビッグスワン

■成績

▽5・6年共通男子

4×100mリレー

▽第6位

関川村スポーツ少年団

記録 59秒97

渡邊颯太(6年・沢)
船山祥汰(6年・沼)
傳和磨(6年・大島)
岡田慧斗(6年・下関)

▽5・6年共通女子

4×100mリレー

▽第5位

関川村スポーツ少年団

記録 59秒27

大島千空(6年・上野新)
山崎彩水(6年・下関)
池田鈴桜(6年・下川口)
渡邊彩奈(6年・沢)

ロング・ディスタンス・ チャレンジ大会

■期日 7月3日

■会場 デンカビッグスワン

■成績

▽5・6年共通女子

800m

▽第6位 山崎彩水

(6年・下関)

記録 2分38秒98



じっくり心をこめて

スロー フード

149



たまねぎと大葉のスープ

たまねぎのうまみをいただくシンプルスープです。香りの強い大葉をのせることで、薄味でも気にならず、減塩効果も期待できます。

《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 2個 ・ごま油 大さじ1
- ・塩 適量 ・水4カップ ・コンソメ 大さじ1
- ・塩 少々 ・黒胡椒 適量 ・大葉 4～6枚

作り方

- ① たまねぎは薄切りし、ごま油と塩をふり軽く混ぜ、鍋に入れしばらくおく。
- ② 弱火(から中火)にかけ、たまねぎがじっくりと茶色くなるまで炒める。
- ③ 鍋に水とコンソメを加え、あくを取りながらスープを仕上げる。
- ④ 塩・こしょうで調味する。
- ⑤ カップにスープを注ぎ、せん切りにした大葉を飾る。

せきかわ文芸

俳句・山柳

俳句

北の街輪島朝市 まいもんを
まいもんの 声を聞きつゝ 夏来たる
海の音 働く人や 千枚田

(注) まいもん…能登弁(おいしいもの)
ブリ、かに、のどぐろ、あんこう、お米、能登牛、地酒等
紫陽花や 朝日をうけて 淡緑あわみどり

横山 一正 (東京都)

短歌

ふるさとは父と母との待つくにと
帰る娘むすめ迎ふる庭の草ひく
渡辺千恵子
(上関)

関山俳句の会作品

口中にしばし転がすさくらんぼ 伊藤 久恵
一年を無事折り返し半夏生 伊藤 久恵
冷奴便利なものの一つかな 伊藤 久恵
朝顔に元気をもらい水をやる 伊藤 久恵
手作りのぬくもり残る粽ちまきかな 伊藤 久恵



国際ボランティア学生協会
IVUSA 通信

◆勉強会を行いました!

7月9日に関西、7月16日に関東にて、「大したもん蛇祭り活性化活動」の第1回勉強会を開催しました。



▶第1回関西勉強会の様子

勉強会では、関川村の概要や関川村とIVUSAのこれまでについて学び、その上で、13年目を迎える今

夏の活動で自分にできることは何だろう、と学生一人ひとりが考えました。

活動に参加する学生同士の顔合わせは、今回が初めてでしたが、勉強会に参加する学生たちの表情には笑顔が見られ、活動に対するわくわくとした気持ちを感じられました!

「多くの経験をさせてもらい、お世話になった方がたくさんいる、私にとって特別な場所である関川村。みんなにとっても特別な場所になってほしい」というリーダーの挨拶で勉強会は終了しました。



リーダー
共立女子大学4年
門田 奈実

◆今年の夏も帰ります!

今年度の「大したもん蛇祭り活性化活動」は8月26日(金)から8月29日(月)ま

での4日間でいきます。関川村に訪れるのが初めてというフレッシュな1年生から、関川村のことを愛して止まない4年生まで、約150人の学生が関川村に帰ります!

お祭りの運営補助や、村の方の要望にお応えする「孫の手ボランティア」といった例年やらせていただいている活動内容に加え、この隊ならではの新たな企画も実施に向けて動いています!

また、祭り終了後に行う大交流会にも多くの方に来ていただけるよう、楽しい内容のものをたくさん用意しています。皆様のご参加をお待ちしております☆

◆IVUSA大交流会のお知らせ

日時/8月28日(日)
時間/18時~20時30分
(予定)

場所/村民会館アリーナ
参加費/1,000円
(高校生以下無料)

今年も大したもん蛇まつりに合わせて、IVUSAが関川村で交流会を行います。1人でも多くの方のご参加をお待ちしています。

せきかわ文芸

梅雨晴れや遠き山には雲の峰	伊藤 久恵
一点の雲なく紺碧夏至の空	渡辺しづい
爺ちゃんの家庭菜園蝶が舞う	渡辺しづい
さわやかに風の言葉や春暮るる	渡辺しづい
青葉風窓開け入れて長き日よ	渡辺しづい
風見えず夕日の泳ぐ植田かな	渡辺しづい
群れ咲きて明るくなりぬあやめ園	渡辺しづい

せきかわ山柳会作品「雑詠」

手に余る幸せ抱いて眠くなる	平田 千恵
ありがとう今日は何回言えたかな	平田 千恵
仙人に遠く白髪また迷い	平田 千恵
振り返り選んだ道に悔いはなし	本間 イミ
人生の門出を祝う結婚式	本間 イミ
数々の幸せくれる友がいる	本間 イミ
招待を受けたその日は旅行の日	南 セツ
他の子を誉める言葉に子がむくれ	南 セツ
長話猫が頂く焼魚	南 セツ

訂正とおわび

先月号の村上市・岩船郡中学校体育大会に掲載した「大島瑚白さん」が「女子」の欄に掲載されました。「男子」欄への掲載誤りでした。おわびして訂正します。

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

る な 瑠 菜ちゃん (女) 南 中
伊藤 政明・郁恵 さん
い き 一 樹ちゃん (男) 上 関
高橋 正幸・陽子 さん
す み れ 純 恋ちゃん (女) 大 島
近 大也・笑夢 さん

すえながくお幸せに

{ 野 澤 幸 さん 辰田新
(渡 辺) 大 夢 さん (佐渡市)
{ 板 越 良 大 さん 幾 地
(石 井) 静 香 さん (聖籠町)
{ 平 田 大 之 さん 大 島
(近 藤) 飛佳里 さん (新潟市)

ごめい福をお祈りいたします

平田信太郎 さん 84歳 辰田新
三須ケヨ子 さん 91歳 下 関
須貝 礼子 さん 63歳 高 田
平田 チヨ さん 83歳 小 見
河内久二男 さん 85歳 沢
佐藤 サイ さん 92歳 下 関
富樫 清彌 さん 94歳 大 島

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6月末現在 ()は前月対比

世 帯 数 1,967世帯(±0)
総 人 口 5,975 人 (-13)
男 2,864 人 (-4)
女 3,111 人 (-9)

(転入 7 人 転出 17 人)
(出生 3 人 死亡 6 人)

編集室から

▶通勤途中の上川口農村公園のあじさいが色鮮やかに咲いています。親に花をみる余裕を持ちなさいと言われることがあり、なんとなくその意味が分かりました。心に余裕を持って、夏を楽しみましょう。(と)

キラリ輝く☆せきかわっ子たち vol.57

今月は、村上スポ少野球リトルファイターズで活躍する傳和磨さん(6年・大島)を紹介します!

お兄さんがやっていたので、小学3年生から野球をはじめました。人数が多い村上のチームでレギュラーになれたことが嬉しいという和磨さん。バッティングが大好きで、一球一球を大切に打撃練習をする姿は、チームメイトから手本とされていました。



⑥ チームメイトから見た和磨さんは?

- ・グローブさばきが上手で捕ってから投げるまでが速い
- ・頭が良くて勉強ができる
- ・スイングスピードが速い!

⑥ 監督の渡辺勇人さん(村上市)から和磨さんへ

まじめで器用な選手なので、これからも練習を積み重ね、高校では甲子園を目指し、またその後プロ野球を目指して、頑張ってください。

⑥ 10年後の自分は?

プロ野球選手になってジャイアンツでプレーしている!



出来ることを精一杯やって、
県大会で優勝したい!

わが家の人気者

かほ 夏帆 ちゃん(6歳)

平田 武史さん 友美さん(下関)



絵本を読むのが上手で、いつも保育園の先生のまねをして本を読んでいる夏帆。将来は保育園の先生になるのかな!?

大きくなるにつれて1人でできることがたくさん増えてきたね。これからの成長がとってもたのしみなパパとママです。