

セキカハ

広報

No.675

2017年(平成29年)

7.1

1975年(昭和50年)4.1創刊



第44回 関川マラソン

仮装ランナーも大勢参加

※関連記事は11ページ



チャレンジデー

村民の力が結集!

参加率 50.1%

銀メダル獲得!



みんなで相撲体操、盛りあがりました!

5月31日、自治体間で住民の運動参加率を競い合う「チャレンジデー2017」に参加、北海道枝幸町と対戦しましたが、惜しくも敗れてしまいました。対戦には敗れましたが、銀メダル(参加率40・60%)を獲得しました。

当日は、早朝のラジオ体操やウォーキングにはじまり、太極拳やズンバ、笑いヨガなど村内各施設で運動が行われました。また、オリンピック柔道女子メダリストの田辺陽子さんが小学校での講演や中学校での実技指導、夜は大相撲鍛山親方が講演され、王輝(下関出身)ら若手力士が相撲体操でチャレンジデーを盛り上げてくれました。

多くの皆さんに参加いただくことができ、村が盛りあがりました。ありがとうございました。これを機会に健康づくりへの運動を継続しましょう。

対戦結果

北海道枝幸町

参加人数 4,747人
参加率 56.1%

関川村

参加人数 2,954人
参加率 50.1%



わたしも運動したよ!



ウォーキングでいい汗がきました



企業でも取り組んでくれました!



柔道女子五輪メダリスト田辺さんと



ズンバにも大勢参加

笑顔があふれる 地域の茶の間

～ 高齢者が生き生きと暮らせる地域を目指して ～



地域の茶の間とは、集落センターなどを利用して、子どもから高齢者まで、地域に住む誰もが気軽に集まり、自由に時間を過ごせる場所です。生きがいづくり・健康づくり・閉じこもり予防を目的として、誰もが参加でき交流し合う居場所として、地域住民が主体となって取り組む活動です。

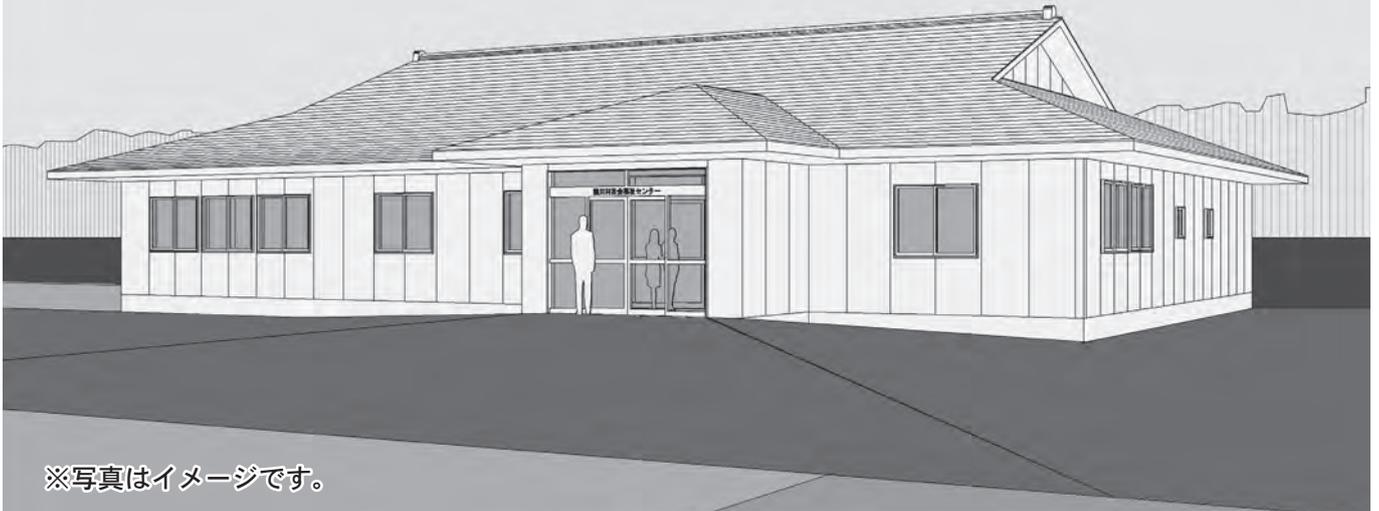
介護予防をキーワードに口腔ケアや健康指導、栄養指導、簡単な体操なども行われます。関川村では、30の茶の間があり多くの活動が行われています。

○関川村の「地域の茶の間」の活動（平成28年度実績）カッコ内は27年度

集落名	茶の間名	開催回数	参加人数
下 関	おしゃべり婆ちゃん会	12(12)回	317(314)名
〃	若葉の会	8(8)回	79(94)名
上 関	ほのぼの会	6(6)回	115(132)名
六本杉	楽しい会	12(11)回	114(98)名
辰田新	きらきらファイト	17(17)回	137(161)名
打上	えがおの会	18(19)回	164(174)名
内須川	内須川	9(11)回	70(99)名
勝 蔵	勝 蔵	13(0)回	136(0)名
鋤江沢	つけもの会	9(10)回	95(110)名
上土沢	お楽しみ会	12(10)回	584(801)名
下土沢	恵 会	7(5)回	48(32)名
霧 出	たいむ	2(0)回	10(0)名
大 島	元気会	9(11)回	245(290)名
上川口・蔵田島	三和会	10(9)回	99(83)名
安角・鮎谷	ニコニコ会	10(10)回	95(116)名
大 石	清流会	9(9)回	132(152)名
沼・片貝	はなみの里	49(48)回	311(281)名
八ツ口	なかよし会	9(7)回	47(43)名
沢	沢お楽しみ会	8(8)回	110(112)名
湯 沢	湯の花会	16(21)回	175(236)名
平内新	岩野の会	15(15)回	133(155)名
高 田	高田茶の間の会	11(11)回	144(137)名
桂	いなほの会	9(9)回	111(119)名
深 沢	茶の間の会	27(14)回	187(98)名
若 山	おちゃのみ会	12(12)回	99(123)名
上 野	めざせ百歳会	5(7)回	50(82)名
小和田	小和田茶の間の会	16(16)回	151(199)名
中 東	藤沢会	9(10)回	67(79)名
上新保	若笑会	7(8)回	31(39)名
合 計	29(28)ヶ所	356(334)回	4,056(4,359)名



新社会福祉センターの名称を募集します!



※写真はイメージです。

平成29年11月に現在の社会福祉センターを村民会館脇に移転新築します。
つきましては、さらに社会福祉活動の推進に貢献できるよう、地域の皆様にも親しみやすい新社会福祉センターの名称を募集します。

- 応募資格 村内に住所を有する方及び村内に勤務・通勤されている方
- 応募方法 任意の用紙に下記事項を記入の上、持参、郵送又はファックスでご応募ください。
- 注意点
 - ①応募用紙 1 枚につき 1 点応募できます。
 - ②応募作品は返却しません。
 - ③応募された名称の数、応募者、応募者の所属する団体等によって、選定されることはありません。
 - ④応募内容は、著作権、商標権等第三者が有する権利を侵害しないものに限ります。なお、第三者が有する権利を利用していることが発覚した場合は、無効とします。
 - ⑤応募された名称に関する一切の権利は、関川村に帰属するものとします。
 - ⑥今回の募集にあたり取得した個人情報、本名称募集以外には使用いたしません。
 - ⑦名称選考検討会委員は、応募することができません。
 - ⑧ご応募いただいた時点で、すべての記載事項にご同意いただいたものとします。
- 応募期限 平成29年 7 月28日(金) 郵送は当日消印有効
- 選考方法 新社会福祉センター名称検討委員会において選考します。
- 応募先・お問い合わせ先 〒959-3292 岩船郡関川村大字下関912
関川村役場 住民福祉課 福祉保険班
TEL 0254-64-1471 FAX 0254-64-0505

【応募用紙記載事項】

- ① 名称 (ふりがな)
- ② 名称をつけた理由
- ③ 氏名
- ④ 住所
- ⑤ 電話番号
- ⑥ 関川村に在住か在勤を記載



「ふるさと関川村」を 応援いただきありがとうございました

平成28年度ふるさと応援基金実績

平成20年度から始まった「関川村ふるさと応援基金（ふるさと納税）」に、毎年大勢の皆さまからご寄附をいただき、本当にありがとうございます。

平成28年度は、延べ100名の皆さんから総額570万円のご寄附をいただき、累計で3,000万円を超えました。ご寄附をいただいた皆さまのお気持ちに感謝し、むらづくりに活用させていただきます。これからも関川村の魅力を高められるよう頑張っていきますので、今後とも関川村に対するご支援をよろしくお願いいたします。

* 寄附金の内訳

寄附金の活用メニュー	H28件数	H28金額	累計	H28取崩額
人口減少抑制政策事業	8	160,000円	1,905,000円	—
環境保全事業	3	50,000円	1,041,000円	—
教育振興事業	6	208,000円	5,036,000円	—
文化・スポーツ振興事業	2	15,000円	1,643,000円	1,500,000円
都市との交流促進事業	1	5,000円	320,000円	—
福祉・医療事業	12	769,000円	4,036,000円	—
村長におまかせ	73	4,465,543円	16,278,116円	2,000,000円
合計	105	5,672,543円	30,259,116円	3,500,000円



活用させていただきました
 皆さまからいただいたご寄附を活用させていただき、ふれあいど〜む（屋内運動施設）にトレーニングルームを新設しました。健康づくりを推進するために、大切に使用させていただきます。

問い合わせ・申し込み先

〒959-3292
 新潟県岩船郡関川村大字下関912
 関川村役場総務課企画財政班
 TEL: 0254-64-1476 FAX: 0254-64-0079
 E-mail: somu@vill.sekikawa.lg.jp
 *ふるさと納税制度は、村のホームページでも詳しくご覧いただけます。
<http://www.vill.sekikawa.niigata.jp/>

◇寄附の方法

郵便・FAX・電子メール・電話のいずれかで申し込みください。寄附金の納入は皆さまのお手元へ書類が届いてからになります。

◇納入方法（次のいずれか）

郵便振替
 現金書留
 クレジット決済

◇寄附金を納入した後

皆さまからの入金確認後、領収書を発行します。領収書は寄附金控除の対象となります。お礼品は、金額に応じて30品目のなかから選んでいただきます。

部落差別解消推進法が施行されました



部落差別解消推進法とは？

昨年12月9日、国会で「部落差別」という言葉が初めて明記された法律「部落差別解消推進法（正式名称：部落差別の解消の推進に関する法律）」が成立し、同月16日に公布・施行されました。

この法律は、すべての国民の基本的な人権を保障する日本国憲法の理念にのっとり、部落差別は許されないという認識のもと、その解決のための基本理念と行政の責務を定めています。この理念に基づき、国と地方自治体は、部落差別の解消のため、下記の取り組みを進めることとされました。

基本理念

- 部落差別解消の必要性を国民一人一人が理解を深めるよう努めることにより、部落差別のない社会を実現する。

取り組み

- 国と地方公共団体は、部落差別の解消に関する施策を講ずる
- 部落差別に関する相談体制の充実を図る
- 部落差別を解消するために必要な教育や啓発を行う
- 部落差別の実態調査を行う

今後、部落差別のない人権尊重社会の実現に向け、教育や啓発を行っていくことが重要となっていきます。村では、平成29年度に「人権に関する意識調査」を実施する予定です。意識調査の結果をもとに、「関川村人権教育・啓発推進計画」の第2次改定を行います。「部落差別解消推進法」をふまえたうえで、村の現状に即した計画を策定し、より一層有効な人権政策に取り組んでいきます。

部落差別の解消の推進に関する法律（全文）

（目的）

第1条 この法律は、現在もなお部落差別が存在するとともに、情報化の進展に伴って部落差別に関する状況の変化が生じていることを踏まえ、全ての国民に基本的な人権の享有を保障する日本国憲法の理念にのっとり、部落差別は許されないものであるとの認識の下にこれを解消することが重要な課題であることに鑑み、部落差別の解消に関し、基本理念を定め、並びに国及び地方公共団体の責務を明らかにするとともに、相談体制の充実等について定めることにより、部落差別の解消を推進し、もって部落差別のない社会を実現することを目的とする。

（基本理念）

第2条 部落差別の解消に関する施策は、全ての国民が等しく基本的な人権を享有するかけがえない個人として尊重されるものであるとの理念にのっとり、部落差別を解消する必要性に対する国民一人一人の理解を深めるよう努めることにより、部落差別のない社会を実現することを旨として、行われなければならない。

（国及び地方公共団体の責務）

第3条 国は、前条の基本理念にのっとり、部落差別の解消に関する施策を講ずるとともに、地方公共団体が講ずる部落差別の解消に関する施策を推進するために必要な情報の提供、指導及び助言を行う責務を有する。

2 地方公共団体は、前条の基本理念にのっとり、部落差別の解消に関し、国との適切な役割分担を踏まえて、国及び他の地方公共団体との連携を図りつつ、その地域の実情に応じた施策を講ずるよう努めるものとする。

（相談体制の充実）

第4条 国は、部落差別に関する相談に的確に応ずるための体制の充実を図るものとする。

2 地方公共団体は、国との適切な役割分担を踏まえて、その地域の実情に応じ、部落差別に関する相談に的確に応ずるための体制の充実を図るよう努めるものとする。

（教育及び啓発）

第5条 国は、部落差別を解消するため、必要な教育及び啓発を行うものとする。

2 地方公共団体は、国との適切な役割分担を踏まえて、その地域の実情に応じ、部落差別を解消するため、必要な教育及び啓発を行うよう努めるものとする。

（部落差別の実態に係る調査）

第6条 国は、部落差別の解消に関する施策の実施に資するため、地方公共団体の協力を得て、部落差別の実態に係る調査を行うものとする。

附 則

この法律は、公布の日から施行する。

遊休施設の利活用アイデアを募集します!



旧女川保育園

村では、現在使用されていない「遊休施設」の有効利用の推進と地域の活性化を目的として、遊休施設を有効に利活用するためのアイデアを広く募集します。あなたの斬新なアイデアをぜひご提案ください。

- ①施設名称 旧女川保育園 ②施設概要 木造 地上1階(約340㎡)
- ③募集期間 平成29年7月31日(月)まで
- ④提出書類 遊休施設利活用方法提案書(様式第1号)及び関係資料
(提案書は、総務課企画財政班またはホームページからダウンロードできます。)
- ⑤施設確認 村担当者の立会いのもと、施設確認が出来ます。
- ⑥提出方法 提案書提出の際に応募者本人又は内容の説明ができる方の説明をお願いします。
- ⑦提出先 関川村役場総務課企画財政班 担当:市井
- ⑧審査者 関川村役場 ☆優秀提案者には記念品を贈呈します。
- ⑨留意事項
 1. 自由な発想で、関川村の活性化に寄与すると認められること。
 2. 提案者が風俗事業者・暴力団、反社会勢力と関わりのある団体でないこと。また宗教活動や政治活動を主たる目的とする団体でないこと。
 3. アイディアを深める必要がある場合、村は必要資料の貸与や検討への協力を行います。



ゆうぎ室



ほふく室



保育室1



保育室2



給食室



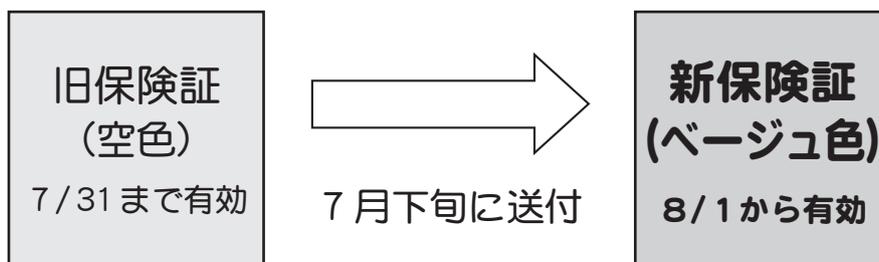
事務室

「後期高齢者医療制度」のお知らせ

Vol.13 保険証の一斉更新及び保険料額のお知らせについて

1 保険証の更新について

◎ 8月1日から保険証が変わります（新しい保険証は **ベージュ色** です。）



現在お使いの後期高齢者医療制度の保険証は、7月31日で有効期限が切れますので、8月1日からは新しい保険証をお使いいただくこととなります。（申請手続きは不要です。）

新しい保険証は、7月下旬に送付いたします。8月になっても保険証が届かなかつたり、保険証の記載事項に誤りがあつたりした場合は、住民福祉課までご連絡ください。

2 平成29年度の保険料について

◎ 7月中旬に、年間保険料額の通知書をお送りいたします。

保険料額の計算方法

○ 『均等割額』 + 『所得割額』 が年間保険料額となります。（賦課限度額は57万円）

【均等割額】 1人あたり年間35,300円となります。

【所得割額】 平成28年中の総所得金額等をもとに算定します。

所得割額 = [平成28年中の総所得金額等 - 基礎控除33万円] × 7.15%

3 保険料の納付方法について

平成29年度の保険料の納付方法・納付時期

◆ 4月の年金からすでに納めていただいている方【特別徴収】

4月	6月	8月	10月	12月	2月
仮徴収			本徴収		
年金	年金	年金	年金	年金	年金

4・6・8月の納付額・・・平成29年度の年間保険料額が確定していないため、仮に算定された保険料額を納めていただきます。

10・12・2月の納付額・・・確定した年間保険料額から、4・6・8月の納付額を差し引いた残額を10・12・2月の年金から納めていただきます。

◆ 7月から納付書または口座振替で納めていただく方【普通徴収】

4月～6月	7月～3月
納付なし	納付書 または 口座振替

確定した年間保険料額を、平成29年7月～平成30年3月に分けて納めていただきます。月々納めていただく保険料額は、通知書に記載されていますので、ご確認ください。

後期高齢者医療制度に関する問い合わせ先 住民福祉課福祉保険班 ☎ 64-1471

議会の動き

6月定例村議会

6月定例村議会が、6月8日から7月31日までの会期で開催されています。ここでは、6月14日まで議決されました主なものを紹介します。

報告

■(公財)関川村自然環境管理
 株式会社
 営況報告

■(公財)関川村自然環境管理
 会社の経営状況報告

*平成28年度の事業並びに
 収支決算、平成29年度の事業
 ・予算について報告するもの
 です。

契約

■関川村社会福祉センター建
 設(建築本体)工事請負契約
 の締結について

▽契約金額

7344万円

▽契約相手

株式会社 渡辺組

補正予算

■平成29年度一般会計補正予

算(第1号)

*歳入歳出それぞれ280
 0万円を追加し、総額49億4
 100万円とするものです。

議員発議

■関川村議会の会期等に関す
 る条例の制定について

*関川村議会の会期を8月
 1日から翌年の当該日の前日
 までとし、通年議会とするも
 のです。

諮問

■人権擁護委員の推薦につき
 意見を求めることについて

*現在、人権擁護委員の石
 山キンさん(下川口)が平成
 29年12月で任期満了を迎え、
 引き続き推薦したいので議会
 の意見を求めるものです。

法定相続情報証明制度が始まりました！

平成29年5月29日から、全国の登記所(法務局)において、各種相続手続きに利用することができる「法定相続情報証明制度」が始まりました。この制度は、亡くなられた方の法定相続人が誰であるのかを登記官が証明するものです。この制度を利用することで、各種相続手続きで戸籍謄本の束を何度も出し直す必要がなくなります。(※)

手続き先が複数ある場合、手続きが同時に進められるなど、とても便利な制度となっておりますので、ぜひご利用ください。

発行に必要な書類等、詳しくは法務局のホームページ、又は下記までお問い合わせください。

※相続手続きで必要となる書類は、各機関で異なりますので、必要な書類は提出先となる各機関にご確認ください。

【問い合わせ先】 新潟地方法務局村上支局 ☎53-2390(代表)

平成28年度 情報公開制度と個人情報保護制度利用状況



村では、関川村情報公開条例により、村、教育委員会、議会などの実施機関が保有する情報の公開を行っています。

また、関川村個人情報保護条例により、村民の皆さんの個人情報について適切な取り扱いの確保に努め、本人からの請求により情報の開示を行っています。

平成28年度における情報公開・個人情報開示の実績は下記のとおりです。

○情報公開請求の件数

請求件数	公開件数	非公開件数	文書不存在	却下件数
3件	2件	0件	1件	0件

○個人情報開示

請求件数	開示件数	不開示件数	文書不存在
0件	0件	0件	0件

羽越水害から50年！
荒川総合水防演習が開催

5月27日、村上市荒川緑新田地先の荒川右岸河川敷を会場に「語りつげ！羽越水害子に孫に」荒川総合水防演習」が開催されました。

これは、昭和42年8月28日に発生した「羽越水害」から50年を迎える今年、記念事業の一環として行われたもので、国土交通省をはじめ関係機関や消防団など総勢2500人が参加。羽越水害の継承と防災意識の高揚を図るとともに水防体制の強化を目的として実施されました。



演習は、実際の災害を想定して行われ、避難訓練や水防工法演習、応急復旧工、炊き出し訓練、ヘリコプターを使った水難者救助訓練が本番さながらで行われました。

村からも、消防団員が参加し、機敏に作業を行いながら災害時への士気を高めました。

また、豪雨や地震体験コーナーも設置され、参加した関川小学校5年五十嵐希夢さん(上川口)は、「実際に起きたらと思うと怖いと感じた」と話していました。

歌とおどりの祭典

～ 笑楽会と地元の皆さんが出演 ～

6月17日、せきかわ笑楽会(川又政男会長・鮎谷)が、17回目となる歌とおどりの祭典を開催しました。会場となった村民会館大ホールは、大勢の観客であふれ、立ち見が出るほどの大盛況となりました。

村内外から集まった107組の出演者が、歌や踊りを披露し、会場からたくさんの拍手が送られていました。

また、特別ゲストとして、サウンドフィールド所属の三沢浩二さん(新発田市出身)が登場し2曲を披露すると、会場はプロの熱唱に釘付けとなりました。

せきかわ笑楽会会長で総合司会を務めた川又会長は、「年々、出演者が増えて盛り上がりを見せている。今年も幅広い年代が出演してくれて、みなさんに楽しんでもらえた」と盛会を喜んでいました。



若手官僚が小学校でキャリア教育

6月5日から5日間、平成29年度に入省した国家公務員の若手官僚が関川村を訪れました。

これは「初任行政研修」の一環で、地方自治体の実情を学んでもらおうと、村が受け入れているもので、今年で10年目を迎えました。

訪れたのは、文科省、厚労省、法務省に採用された3人の研修生。研修期間中は羽越水害の状況や村の観光業務などを体験しました。

6月8日は、児童たちの職業観を育て、夢を持ってもらおうと関川小6年生を対象にした特別授業に参加。授業では「法律を作って人を救う仕事をしたいと思った。自分の可能性をつぶさないように、何かやりたいことが見つかった時に後悔しないように勉強することは大切」と子どもたちにアドバイスを送りました。

桂澤睦貴さん(6年・田麦千刈)は「国家公務員にもいろいろな内容の仕事があることが分かった。」と感想を話していました。



上土沢竹灯籠と篠笛の調べ

～ 特別養護老人ホーム垂水の里 ～



6月16日、垂水の里の園庭で上土沢竹灯籠の会（岡田周一代表：上土沢）が1,100本の竹灯籠を設置しました。

これは、竹灯籠作りを始めて3年になる上土沢竹灯籠の会が、皆さんを喜ばせたいという思いから村内の福祉施設に開催を呼びかけたことで実現しました。また、さらにこの日は、篠笛奏者の田村優子さん（平内新）による篠笛演奏も行われ、近隣施設の利用者や地元住民など約80人が集まり、夕暮れ時の園庭に灯る竹灯籠のあかりと篠笛の音色に包まれながら、初夏のひとつときを過ごしました。

岡田代表は、「施設にご理解をいただき、利用者みなさんに喜んでもらえて本当にうれしかった。いつか、1万本くらいの大規模でやって、もっと多くの人を笑顔にしたい」と話していました。

喫煙者のマナー向上を！

～ たばこ販売協同組合関川地区 ～

6月14日、喫煙マナーの向上を図ろうと、たばこの小売店などをつくる新潟県たばこ販売協同組合関川地区（佐藤ヒサエ代表：下関）が、下関地内や道の駅周辺で清掃活動を行いました。組合員である村内小売店の社員と村上市荒川地区から応援にかけつけた組合員の12人で路上に捨てられた吸い殻などのゴミを拾い集めました。

この活動は、上部団体の全国たばこ販売協同組合連合会が定めた「全国統一美化運動」で、毎年行っている社会貢献活動の一つです。

参加者が越後下関駅前の通り、ゆ～む周辺などを歩き、たばこの吸い殻や空き缶などを火ばさみで回収してまわりました。

参加者の佐藤代表は、「たばこのポイ捨てなどによるごみは目立たなくなっただけではいるが、ゼロになるよう喫煙マナーを守ってもらいたい」と話していました。



12 km コースに出場した新潟交通(株)マラソン部の志賀秀也さん（新潟市）は、「この日のためにTシャツを作って、20名で参加しました。15年ぶりのマラソンで、このアップダウンはきつかった。けど、景色がきれいで良かった。来年は練習して参加したい」と感想を話していました。

レース後には、村食生活改善推進員やボランティアの皆さんが作ったわらび汁が振るまわれ、参加したランナーは疲れた体を癒していました。

6月18日、第44回目を迎えた関川マラソンが開催され、今年も1,400人超のランナーが新緑の関川村で、健脚を競いました。

丸山大橋では、家族や友人の応援に訪れた人たちが、苦しい様子のランナーたちに「ファイト」、「がんばれ」などと声をかけていました。参加者は、沿道からの応援を背に、それぞれのペースでゴール地点のふれあいどくむをめざしました。



豊かな水と緑の空間を駆け抜ける
UP・DOWN 第44回 関川マラソン

地域おこし協力隊

活動通信

No.3

齋藤 知幸



▶がんばって山を登ります

関川村の森を主な活動のフィールドにしている自主保育「森のたんけん隊」に参加しました。毎週水曜日と第4日曜日に活動しています。毎月日曜日の開催は村内外からたくさんの方々が参加します。この日は「平田大六村長と行く春の梁山泊」

あいにくの雨ですが、子供たちは元気いっぱい山道を進みます。草花や落ちていた枝に興味深々、途中立ち止まって葉っぱを採ったり枝を拾ってリュックの紐に括り付け、恐竜に変身したりしていました。梁山泊はすぐそこ、というところで疲れてしまい大泣きする子も、ぐっとこらえて再び歩き始めました。



▶クロモジの枝を入れると香りがよいらしい

1時間ちよつとで無事全員到着。拾ってきた枝や杉の葉っぱで火をおこします。山小屋の裏を流れる小川の水を汲んで鍋にお湯を沸かし、持ち寄り具材でお味噌汁を作りました。たき火とほかほかのお味噌汁で冷えた体を温めます。森のたんけん隊では毎回この

ようにたき火でお味噌汁を作りますが、その味のおいしいこと！みんなで唱えた「おいしくなあれ」の魔法も効いています。

ブランコ遊びや小川探検の後には山の達人平田村長による山歩き講座。



▶その名も忍者の寝床

自然の材料を使ったテント作りや、藪を歩くときに迷子にならないために注意すること、熊に合わないためのポイントなどを教えてもらいました。

普段とは違うデコボコ道に果敢に挑戦した子供たち。何度も滑って転んでも自分で立ち上がりました。大人も子供も山遊びをたっぷり楽しんだ1日になりました。

警報機がない踏切の手前で列車が気笛を鳴らします

昨年、JR 東日本全体で警報機が設置されていない踏切を通行された方の事故が発生しています。JR 東日本新潟支社では、列車が踏切に近づいていることを知らせるため、警報機が設置されていない踏切の手前で列車が気笛を鳴らす取り組みを行います。

踏切を通行される際には、踏切の手前で止まり、左右をよく見て列車が来ないことを確かめてから渡って下さい。

地域のみなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

○実施時期○

平成29年7月10日(月)から



▲警報機の設置されていない踏切

学校からのお知らせ

今月は関川中学校からの紹介

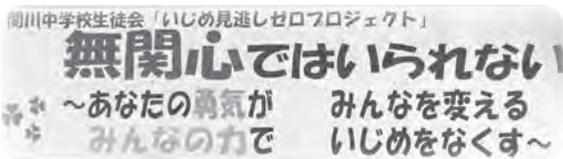
いじめ見逃しゼロプロジェクト

いじめはどの学校にも、誰にでも起こりうることです。ひとたび起これば、すべての生徒が心に深い傷を残します。いじめの防止は生徒にとっても、教職員にとっても、そして保護者・地域の皆様にとっても極めて重要な課題です。

今年度も関川中学校では、生徒自らの力でいじめという課題解決に取り組む「いじめ見逃しゼロプロジェクト」がスタートしました。

5月は書記局が主体となり、生徒集会において全校で課題の共有を図りました。6月は、各学級において、いじめに対しどういった行動をとるべきなのかを話し合い、いじめ見逃しゼロに向けて学級の行動目標を策定しました。7月には、この行動目標を各学級委員が、全校生徒に提示します。その後、1枚の白布に一人ひとりが「いじめをしない」意志を記入する活動を予定しています。

いじめ見逃しゼロプロジェクトスローガンを生徒一人ひとりの意志と実践力で達成したい。教職員も生徒たちとともに、実践を進めていきたいと考えています。保護者・地域の皆様からのご支援もお願いしたいと思います。



関川村「わたしの主張大会」開催について

7月19日(水)の13時30分より、関川中学校体育館を会場に開催いたします。

生徒が日ごろ考えていること、抱いている思いを発表します。同じ事象を対象にしても、生徒によって見方・考え方、抱く思いは違います。また、多くが素通りしてしまうようなことでも、その子にとっては大きな意味をもつ場合もあります。

ぜひ学校に足を運んでいただき、個性あふれる生徒の主張を聞いていただきたいと思います。

緑の募金にご協力ありがとうございました

公益社団法人にいがた緑の百年物語緑化推進委員会が行った緑の募金に、一般家庭のほか小・中学校や緑の少年団などから、あわせて1,438件、18万5,002円が寄せられました。

寄せられた募金は、公共施設の緑化や学校林、緑の少年団育成、植樹祭や普及活動など、森を守り、育てる活動に使われる予定です。



関川小学校エコJRC委員会の児童

思い出花火 夏の夜空に打ち上げませんか

「第30回えちごせきかわ大したもん蛇まつり」が8月25日(金)から27日(日)までの3日間にわたり盛大に開催されます。

26日(土)に行われる花火大会では、皆さんから「思い出花火」を募集しています。お誕生祝いやご結婚、還暦や長寿など思い出を花火に託して夜空に大輪の花を咲かせてみませんか。

申込〆切 7月14日(金)

花火の価格

梅(三号)	6,000円
竹(四号)	9,500円
松(五号)	13,500円
鶴(六号)	18,000円
亀(七号)	26,000円
富士(八号)	38,000円
寿(十号)	52,000円

★特典

- 打ち上げていただいた方に、
- ◎特別打上証書(写真付き)を贈呈
- ◎当日の観覧は特別見学場所をご用意します

【問い合わせ・申し込み先】

関川村観光協会 ☎ 64-1478

熱中症を予防する ための食生活と 水分補給

健康せきかわ21 いきいきライフ

熱中症を予防するためには、日常の食生活が大切です。

「食欲がない」等の理由で食事を抜くと新陳代謝が悪くなり、気温の変化に体が対応しにくくなる可能性があります。

1日3食、主食（ごはん・パン・めん類）・主菜（肉魚卵大豆製品のおかず）・副菜（野菜・海藻・きのこ類のおかず）のそろった食事を心掛けましょう。

そうすることによって、糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、脂質、食物繊維などの栄養素をバランス良く摂取することができます。

特に、肉や魚、豆類から摂取できるたんぱく質は、血液などの体のあらゆる組織の原料となりますので、野菜と一緒に積極的に食べるようにしましょう。

【効果的に水分を補給するために】

本当に暑い日は、自分でも気づかぬうちに大量の汗をかき、水分や塩分が失われています。軽い脱水症状を起こしているときは喉の渇きも感じにくくなります。このため、喉の渇きを感じる前に、定期的に水分を補給しておくのがベストです。よほどの重労働を行うのであれば、水か麦茶、ウーロン茶で十分です。

屋外で運動をしているときは、20分ごとぐらいに水分を補給するようにしましょう。

市販の清涼飲料水は手軽で簡単にできる水分補給ですが、糖分が非常に多く含まれており、糖尿病や虫歯などの原因と

なるリスクも考えられることから、2～3倍に希釈し、飲みすぎないことをおススメします。糖分を含むため雑菌が繁殖しやすいことも考慮し、「ペットボトルなどを直接口で飲むのではなく、出来るだけコップに移してのみ、1日で飲みきれぬ量を買うこと」、「ふたを開けた後は常温ではなく冷蔵庫内で保管すること」にご注意願います。

また、1つ気をつけておきたいのが、利尿作用のある飲み物です。体内の水分が尿として排出されやすくなりますので、カフェインを多く含むコーヒーや紅茶、緑茶などは、熱中症の予防には向いていません。

じめじめして熱くなるこの時期、食事と水分補給に留意し、元気に楽しく過ごしましょう！



住民福祉課 竹田涼花管理栄養士



「生きろでキャンペーン」企画 自殺防止強化事業

二代目 高橋竹山さん

津軽三味線と唄と語り

村では、6月10日渡邊邸にて
官民協働で自殺防止講演会
を開催しました。

NPO法人ホップステップ
げんき（平田ゆかり代表・下
関）と県と村とで協働し、県
の地域自殺対策強化事業補助
金を受けた事業です。

300人の参加者は、渡邊
邸に響く繊細かつ迫力のある
二代目高橋竹山さんの津軽三
味線と唄、小田朋美さんのピ
アノに耳を傾けていました。
竹山さんの人情味ある語り
では、初代とのエピソードや
演奏曲について触れ、会場全
体が湧き、手拍子と合いの手
の入る場面もありました。

参加者からは、「よかった」
「元氣とパワーをもらった」
「感動で涙が出そうになった」
「直に演奏を感じて、鳥肌が
立った」と感動や共感、前向
きな気持ちを感じて聞かれま
した。

村では、平成24年度から取
り組んでいる強化事業で、今

後も自殺防止事業を継続し
て行きます。村民の皆様
のご理解、ご協力をお願い
します。



健康講座

147

糖尿病治療と運動療法について

坂町病院リハビリテーション科
理学療養士 渡邊和也

みなさん、糖尿病について
どれくらいご存知ですか？ほと
んどの方が単に血糖値が高くな
る病気という印象をお持ちだ
と思います。糖尿病の初期には自
覚症状がないことが多いのです
が、そのままの状態が続くこと
で様々な合併症が起こる危険性
が高まり、さらに進行すると失
明や足の切断、人工透析が必要
な状態となってしまうこともあ
りうるのです。日本では約2、
050万人が糖尿病患者または
予備軍であると推計されており、
単純計算で国民5、6人に1人
が糖尿病の危険があるとされて
います。

当院では、糖尿病の治療につ
いて正しい知識を身に付けるこ
とを目標に、糖尿病教育入院を
5泊6日で実施しています。正
しい食事の摂り方や食べる量を
学ぶ食事療法や、飲み薬や注射
薬について学ぶ薬物療法に加え
て、私たちリハビリテーション

科からは運動療法の指導を行っ
ています。

運動療法による効果は血糖値
を下げるのももちろん、体重を
減らすことで血中悪玉コレステ
ロールが減少し動脈硬化や高脂
血症、さらに3大合併症と言わ
れる網膜症、腎症、神経障害の
予防などがあります。では、ど
んな種類の運動がより効果的
のかをご紹介します。

糖尿病の治療として最も効果
的な運動は、酸素を十分に取り
入れて行う中等度の負荷の全身
運動、いわゆる有酸素運動です。
酸素を取り込みながら運動する
ことで血糖や脂肪を効率よく燃
焼することができます。具体的
には、ウォーキングやゆつくり
としたジョギング、自転車こぎ、
水泳などが挙げられます。逆に、
運動負荷の強い短距離ダッシュ
や重量挙げなどといった無酸素
運動では、強いパワーを短時間
で出力しなければならず、血糖

や脂肪の燃焼には適していま
せん。

有酸素運動にも適切な運動強
度や頻度があります。運動の強
度は人それぞれ異なりますが、
行っていて楽に感じるくらいか
ら、多少息切れや汗をかくもの
の人と会話できる程度の運動強
度が良いとされています。この
運動を1回15〜30分間で1日に
1〜2回、週3日以上行うこと
で治療効果が期待されます。ま
た、運動の時間帯は一番血糖が
高くなるとされている食後1〜
2時間以内が最適です。逆に食
前1時間や食後30分以内は低血
糖症状に陥る危険もあるため避
けましょう。また、有酸素運動
の前後に準備体操やストレッチ
体操をすることでケガや関節痛
筋肉痛を予防することができます。
肩・膝・腰などを中心に少
し動かしてから運動に臨みま
しょう。

今回のコラムでお伝えしたの
はほんの一部です。もし読んで
みて分からないことやもつと知
りたいことなどありましたら、
当院の糖尿病教育入院を受けて
みてはいかがでしょうか。講義
につきましても当院を受診して
いない方についても受け付けて
おりますので、お気軽に内科外
来看護師までお尋ねください。

やまゆり大学開講式



62名が
入校!



5月25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50人が参加しました。
今年度1回目を迎えた講座では、新潟地方法務局村上支



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

局と村上人権擁護委員協議会のみなさんを講師に招き、「相続と遺言く相続を争続にしないために」と題して人形劇による講演会を実施しました。最近、相続に関する相談が

増えていることを受け、人形劇で分かりやすく相続と遺言について勉強をしました。
参加者からは、「相続でもめた友達の話を聞いていたので、興味深く聞けた。人形劇で基本的な部分を分かりやすく説明してもらってよかった」など、参加して良かったという声がありました。
やまゆり大学では、年間10回の講座を予定しており、今年度は古町演芸場を訪れたり、近隣地区との合同活動なども予定されています。



▲村上人権擁護委員協議会の皆さん

図書室の窓から

村民会館図書室

本格的な夏到来となりました。新潟県立図書館から借受けした本には、中高生向けのヤングアダルト(YA)朝読セット、児童書や絵本もたくさんあります。午前中の涼しいひとときに読書の時間を作ってみたいいかがでしょうか。

この本よんで!!

「ふしぎなえ」
安野 光雅



階段をあがると上の階へ、またあがると、あれあれ、もとの階にもどっています。迷路に入っていくと、いつのまにか天地がさがさまに……。世界的に人気を獲得した絵本作家・安野光雅のデビュー作です。

今月の1冊

「絵本 むかし話ですよ」
五味 太郎



五味太郎が「大人の絵本」を創ると、どうなるか?五味さんの新たな挑戦です。「そうきたか!」と笑ってしまう展開は、読んでのお楽しみ。装丁はおしゃれにフランス装!



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…………… 8(土)23(日)
大島～片貝～大石 方面… 2(日)15(土)30(日)

☆新潟県立図書館より、600冊の本を借受けました!!

- ①児童書受賞セット ④YA朝読セット
- ②児童書調べものセット ⑤くらしセット
- ③児童書科学セット ⑥いきいき終活セット 各100冊

★貸出期間は8月8日までです!この機会にぜひご利用ください★

15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!

参加してくれた子どもたちにはかわいいシールをプレゼント!

*** 8月は「お話の会」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。



高橋 学さん
(IVUSA OB 神奈川県在住)

IVUSAのOBで、6月15日に村を訪れてくれた高橋学さんに話を聞きました。

—現在、どんな仕事をされているのですか？
神奈川県でラーメン店の店長をやっています。ただ、将来的には島根県の実家に帰って祖父母がやっている農業をやりたいと考えています。メロンや野菜栽培をやりたいです。

—今回は、どうして村を訪れたのですか？
卒業後も毎年訪れているのですが、今回は、ふるさと納税をしたくて来村しました。関川に来ると大学に入学した頃のような初心にもどれるし、心をリセットすることができます。あと、当時お世話になった人を突然訪れて驚かせるのが楽しみなんですよ。

—今、夢中になっているものはありますか？
ラーメン店でいかに利益を伸ばすかです。自分がIVUSAで、また関川村でそうであったように、働いている学生をみると彼らに人間的魅力をあげて欲しいと思うので、どうしたらそんなことが伝えられるかを考えることもあり、今は仕事に夢中です。

—村民の皆さんにひと言お願いします。
大学時代に4年間お世話になった関川村は、私のふるさとです。実は、村のふる里会員でもあります。関川村は自然豊かで、ちょっと不便を感じるようなところも良いところの一つだと思います。自然豊かな村を皆さんが大好きで誇るべきふるさとであって欲しいです。



看板を新しくしました！

関川村森林組合（高橋正衛組合長：大石）では、看板を新しくしました。看板は樹齢80年を越える杉を使用し、文字は平田大六村長がデザイン、高橋賢吉さん（大石）が彫りました。柱は栗の木を使用し、森林組合ならではの木製看板です。

大会結果

*敬称略

- | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|---|---|---|
| <p>■ 成績</p> <p>▽ 優勝 船山勝雄（勝蔵）
記録 1分28秒20</p> <p>▽ 準優勝 須貝菜亜（高田）
船山優心（勝蔵）</p> | <p>■ 成績</p> <p>▽ 優勝 松田紗和（辰田新）
佐藤花穂（松平）</p> <p>▽ 準優勝 須貝菜亜（高田）
船山優心（勝蔵）</p> | <p>■ 成績</p> <p>▽ 優勝 船山勝雄（勝蔵）
記録 3分24秒54</p> <p>▽ 準優勝 船山勝雄（勝蔵）</p> | <p>■ 成績</p> <p>▽ 優勝 松田紗和（辰田新）
大島遼空（上野新）</p> <p>▽ 第3位 平田絢心（上関）
木島遥風（沢）</p> | <p>■ 成績</p> <p>▽ 優勝 河内駿輝（沢）
大島遼空（上野新）</p> <p>▽ 第3位 平田絢心（上関）
木島遥風（沢）</p> | <p>■ 成績</p> <p>▽ 優勝 松田紗和（辰田新）
佐藤花穂（松平）</p> <p>▽ 第3位 下村優李亜（小見）
高橋香乃（高瀬）</p> | <p>■ 成績</p> <p>▽ 優勝 須貝菜亜（高田）
船山優心（勝蔵）</p> <p>▽ 第3位 近 梨里菜（上関）
佐藤里帆（朴坂）</p> | <p>■ 成績</p> <p>▽ 優勝 須貝菜亜（高田）
船山優心（勝蔵）</p> <p>▽ 第3位 近 梨里菜（上関）
佐藤里帆（朴坂）</p> | <p>■ 成績</p> <p>▽ 優勝 須貝菜亜（高田）
船山優心（勝蔵）</p> <p>▽ 第3位 近 梨里菜（上関）
佐藤里帆（朴坂）</p> |
|--|---|---|---|---|--|---|---|---|

じっくり心をこめて

スロー フード

160



トマトスープ

ベーコンとたまねぎは炒めても香ばしくておいしいです！小ねぎを添えてもおいしいです！具材はご家庭にあるものをご活用ください！

《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)

- ・トマト 小1個 (80g)
- ・ベーコン 2枚 (24g)
- ・たまねぎ 中1/2個 (70g)
- ・チンゲンサイ 2束 (40g)
- ・水 3カップ ・コンソメ 小さじ1弱
- ・塩 少々 ・こしょう 少々 ・卵 2個

作り方

- ① トマトは湯むきして角切り、ベーコンは短冊切り、たまねぎは薄切り、青梗菜は1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したらコンソメと①の材料を入れてひと煮し、塩・こしょうで調味する。
- ③ 溶き卵を回しかけて出来上がり。

せきかわ文芸

俳句・山柳

俳句

紫陽花や 朝の日うけて 淡緑 あじさい あわみどり
 百日紅 夕立雲に 傘とられ さるすべり かさ
 翡翠の 高樹でまちて 魚彩追う かわせみ たかぎ さかな

横山 一正 (東京都)

短歌

ズンバキツズハピネスのリズムダンスに
 吾もまた痛くなるほど手拍子をする

渡辺千恵子 (上関)

関山俳句の会作品

引越しのひと息をつく金魚かな
(水槽より池に移して)

伊藤 久恵

縁側と言う客間あり藤の花

伊藤 久恵

田水張る空に流るる雲映し

伊藤 久恵

遠きより望む河辺の桜かな

渡辺しづい

燕の子餌待ちかねてこぼれ落ち

渡辺しづい

燕の子今朝元氣よく立ちゆきぬ

渡辺しづい



国際ボランティア学生協会
IVUSA 通信

◆合宿を実施しました
6月3日、4日に関東・
関西で行いました。

この合宿は、主に新入生
を対象に、活動へ行くのに
必要な研修やチームで活動
する力を身につけるグルー
プワークなどを行っています。
研修中の発表では、多く
の新入生が自ら挙手してい
て熱意をひしひしと感する
ことができました。今後の
活動での新入生の活躍に期
待していただきたいと思います！



☆今月のせきかわっこ☆

今月是对談編というこ
とで、この2人に対談し
てもらいました！

◎藤本梨紗（以下 藤）
（立命館大学3年）



◎岡村瞭太（以下 岡）
（龍谷大学3年）



ー それではスタート

藤）2人とも関川に帰り始
めたのは1年の頃からやけ
ど、帰り続けるキツカケ
は？

岡）始めて帰ったのはども
んこ祭りやねん。そこで、

自分はこのお祭りを盛り上
げるためにどんな行動がで
きるか色々考えて動けたし、
純粹にお祭りが楽しかった
からやな！りさは？

藤）私は雪ほたるまつりが
最初。村の方々との交流会
でクイズがあったんだけど
全然答えられなくて…そう
したら、またリベンジしに
帰っておいで！って言われ
て、その瞬間にまた帰るっ
て決めた！

岡）俺も交流会の時に、村
の方にまたおいでって言わ
れた時は嬉しかったなあ。

ー最後に関川村に一言…

藤）元氣、暖かさ…人にと
って大切なことを学ばせて
いただけるのは、私にとっ
てこの関川です♥

岡）いつも暖かく迎えてく
ださってありがとうござい
ます！関川のためにできる
ことをこれからも一生懸命
頑張ります！

来月はいよいよ8月！お
祭りの時期がやってきます
ね！ということ、来月号
は大したもん蛇まつりに関
したテーマになっています。

せきかわ山柳会作品「雑詠」

極楽という相言葉湯に浮かぶ
過去の荷の重さはここで忘れよう
衰えた分だけ信心深くなる

平田 千恵
平田 千恵
平田 千恵

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！

◎土木防災情報システムのスマホ版サイトができました

河川水位・雨量のほか、
気象注意報・警報や、
土砂災害警戒情報も確認できる！



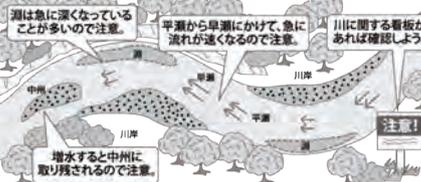
カラー版サイトはこちら！



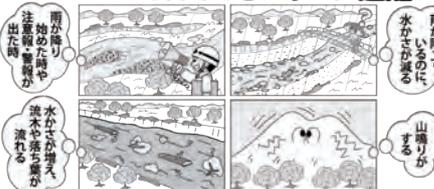
（携帯電話アドレス）

河川情報 / http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/kasen_m/
砂防情報 / http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou_m/

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！



新潟県 土木部 河川管理課
砂防課

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

戸籍の窓

● 5月16日～6月15日までの届出●

お誕生おめでとうございます

なぎさ 渚 ちゃん (男) 下 関
平田 友兵・るみ さん
な な 那 菜ちゃん (女) 沢
渡邊 一成・美保 さん
あい 愛 ちゃん (女) 大 島
平田 大之・飛佳里さん
えりか 依里香ちゃん (女) 下川口
石山 竜太郎・智美 さん

すえながくお幸せに

{ 今 俊 介 さん 金 丸
(鈴木) 美 里 さん (村上市)

ごめい福をお祈りいたします

河内 隆 さん	87歳	大 石
伊藤信太郎 さん	87歳	下 関
伊藤 秀雄 さん	89歳	南 中
須貝トリイ さん	95歳	湯 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29年5月末現在 ()は前月対比

世 帯 数	1,950世帯(+4)
総 人 口	5,886 人 (-2)
男	2,830 人 (-2)
女	3,056 人 (±0)

(転入 13人	転出 14人)
(出生 4人	死亡 5人)

編集室から

▶ 6月は涼しい日が多かったですね。半袖、長袖を迷うことが多々ありました。昨年の12月から柴犬を飼いはじめたのですが、暑さに弱いことにびっくりしました。知識不足で、暑い中でも遊びたいだろうなと思い込んで外に連れ出したら、はあはあと座り込んでしまいました。知識不足で大変な思いをさせてしまったと反省しましたが、暑くなるこれからの心配です。(と)

なつり輝く☆せきかわっ子たち vol.68

今月は、関川中野球部で部長を務める傳拓磨さん(3年・大島)を紹介します!

近所の先輩に誘われて、小学3年生から野球を始めました。ポジションはキャッチャー。試合で盗塁してきたランナーをアウトにしたときがプレーをして一番うれしいそうです。チームをまとめることに部長の楽しさを感じている拓磨さんは、下越大会をまじかに控え、大きな声で部員に指示を出していました。



⑥ チームメイトから見た拓磨さんは?

- ・おもしろい
- ・リーダーシップがある
- ・ムードメーカー

⑥ 顧問の齋藤博和先生から拓磨さんへ

部長として個性ある部員をまとめてくれています。3年ぶりの下越大会出場を決めてくれたので、この勢いで県大会出場できるようにがんばろう!

⑥ 10年後の自分は?

人の役にたつ仕事をしていたい。



下越大会で
1試合でも多く勝って、
県大会に出場したい!

わが家の

人気者

須貝隆平さん 千穂さん(高田)

ゆう な 優 菜 さん (16歳)
はる な 遥 菜 さん (12歳)
じゅ な 珠 菜 ちゃん (6歳)



とてもしっかり者で甘えんぼうだけど、どこか頼りになる珠菜(写真)。おうちの手伝いも進んでやってくれるのでいつも助かっています。外で遊ぶことが大好きで、今は自転車に乗ることが楽しいようです。これから補助輪なしで乗れるように練習、頑張ろうね♡