

女子校 広報

No.693

2019年(平成31年)

1.1

1975年(昭和50年)4.1創刊

迎春 2019年 亥年



今年度から始まった低学年の書道科授業
姿勢正して 一にあいさつ 二に返事

今年も良い年になりますよう

新年

あいさつ



― 村民との対話を大切に

諸課題を積極的に―

関川 村長 加藤 弘

新年あけましておめでとうございます。日ごろから村政の推進に深いご理解とご協力をいただき、心からお礼申し上げます。

一昨年12月、関川村長に就任し約一年が経ちました。振り返りますと、村のさまざまな課題を前に職員とともに奔走した一年でありました。

昨年は、西日本各地での豪雨、度重なる台風の本列島縦断、北海道胆振東部地震、日本歴代最高気温を記録した猛暑など、自然災害が本列島を襲った年でもありました。

こうした災害を目的のあたりにして、村民挙げての防災に対する取り組みの必要性を痛感したところでもあります。

一方、人口減少問題が全国的に大きな課題となっており、都市住民の田園回帰が進んでいるとはいえ、村の人口はこの1年間で約165人減少し、昨年11月末で5660人となっています。

こうした中、村の活力を維持するためには、若者を選ばれる魅力ある地域づくりや交流、人口の拡大、UIJターンの取り組みなどが重要な課題となってきました。

任期一年目の昨年は、子育て支援として、地域で子育て家庭をサポートするファミリーサポートセンター事業や高校生までの子どもインフルエンザ予防接種費用の助成を行うとともに、住民サービス向上の一環として、電話予約による住民票の写しなど各種証明書の夜間受付を、火曜日・木曜日に新たに行いました。

新年からは、歳入確保の一環として、ふるさと納税の返礼品の質、量ともに充実し、併せてスマートフォンから簡単に納税できるようふるさと納税サイトの加入拡大を図ります。

また、昨年9地区で実施しました地区別行政懇談会では、村政全般についてさまざまなご意見をいただきました。今後とも村民の皆さまとの対話を積み重ね、新年度に向け必要な体制を整備し、防災力の向上、道の駅の活性化、若者対策をはじめ、村の諸課題に積極的に取り組んでまいります。

結びに、本年が皆さまにとって幸多き年となりますようお祈り申し上げ年頭のご挨拶といたします。

謹賀

年頭のご



— 全て疑ってかかるところから
始めてみませんか —

関川村議会議長 近 良 平

明けましておめでとうございます。皆さまには健やかなお正月をお迎えのこととお慶び申し上げます。平成最後の年です。平成という年号なのに、災害に追われた年月でした。奥尻島の津波、阪神淡路大震災、中越地震、中越沖地震、東日本大震災、数え上げればきりがないほどの地震と台風や大水害。大雪もありました。なんでこんな所にこんな災害が起こるのか。小学校のころ、西日本は安定した地面なので地震が少ないと習った気がします。教科書には嘘が書いてあると、ノーベル賞の先生が言っていました。疑ってかかるところから研究が始まるということでしょうか。私たちの周りでも同じことが言えるかもしれません。関川村もさまざまな事業の見直しが必要になってきています。本当に必要な事業なのか全て疑ってかかるところから始めませんか。人口が減る。本当に大変なことなのか。高齢者が多くなる。本当に悪いことなのか。人口が減ると国からの交付税が減って予算が少なくなります。それは困ったことです。し

かし、それを分配する数も少なくなります。一人当たりの取り分は多くなる。高齢者が多くなることは長生きできる人が多くなるのですから本来おめでたいのです。見方を変えれば少子高齢化は、一人当たりの収入が増えて、長生きできる村と言うこともできるのではないのでしょうか。もともと少子化は50年くらい前に国策で取り組んだことです。政策が実現したわけです。政策で実現したことは政策でやり直すことができます。平成28年から全住民アンケートを実施しています。少しずつ小規模多機能自治に近づいています。各年代の要望を取り上げて解決に向かって進むことが大事です。12月定例会議には中学生が傍聴に来てくれました。ふり返りシートには我々も気が付かない新鮮な感想がたくさんありました。彼らの声を集落やコミュニティに取り上げて欲しいと思います。新しい年、新しい年号の時代が皆さまにとって素晴らしいものになることをお祈りします。

村づくりについて の意見交換

全9地区で行政懇談会開催



9会場合計で約200名の皆さんに参加いただきました！

村では、11月6日から12月3日までの間、村内9つのコミュニティ地区単位で行政懇談会を開催しました。

自立した村づくりを始めて15年。年々人口が減少し、それに伴って村の一番の収入である国からの地方交付税も年々減少しています。このままでは、村の貯金である財政調整基金が2023年（平成35年）には底をつき、村の運営が困難になると危惧されています。こうした村の現状と課題について情報を共有し、幅広い観点から施策に対する意見や提案をいただきました。

開催日	地区（会場）	人口			世帯数	出席者数
		男	女	計		
11月6日(火)	四ヶ字（辰田新生活センター）	213	214	427	130	7
11月8日(木)	女川（女川地区ふるさと会館）	462	478	940	294	17
11月13日(火)	川北（高田地区ふるさと会館）	318	356	674	212	40
11月14日(水)	湯沢（湯沢集落センター）	197	276	473	202	20
11月19日(月)	九ヶ谷（九ヶ谷地区ふるさと会館）	180	183	363	135	19
11月21日(水)	七ヶ谷（七ヶ谷地区ふるさと会館）	180	223	403	136	20
11月26日(月)	上関（上関集落センター）	204	223	427	149	14
11月29日(木)	下関（就業改善センター）	552	554	1,106	386	25
12月3日(月)	霧出（上土沢集落開発センター）	415	449	864	276	32
合 計		2,721	2,956	5,677	1,920	194

※人口、世帯数は平成30年10月末現在

財政問題や人口減対策、道の駅の活性化についてなど、150あまりの意見、提案をいただきました。次ページから、その中の主なものを紹介します。

財政問題

Q 「関川村の財政」によれば、5年後には歳出が歳入を上回る見込みだが、村としてどのような対策を講じるのか。

A 何も対策をしないで5年後を迎えると歳出が歳入を上回る見込みである。対策としては収入増を図ることと、歳出をいかに抑えるかということ。

事業の効果などから判断して、事業の廃止や予算削減もせざるを得ない。現在、村事業の精査を行っている。

Q 村の収入増に向けてふるさと納税を強化してもらいたい。村長の考えは。

A これまでは主に村出身者に納税してもらっている。他の市町村と比べて納税額は少ない。

返礼品について内容と金額の見直しを図るとともに、離れて暮らす関川村の高齢者の見守りを新たに加えたリ、ネットで納税できる「ふるさとチョイス」への加入を検討している。

人口減対策

Q 村から転出する人が増えている。歯止め策として企業誘致についてどう考えるか。

A 関川村の人口流出については、結婚や仕事の関係や買物の利便などさまざまな要因があると思う。また、村内企業で求人しても人が採れない、若者が求めている専門の勉強が活かせる仕事がないという、人材確保のミスマッチが起きていると思っている。

村の資源（農産物、山林、温泉等）を活用できる企業の立地が現実的である。関連企業等にはいろいろな情報提供、打診はしてるところである。皆さんからも企業情報の提供をお願いしたい。

Q このまま人口減が続くと、村の将来像を真剣に考えなければならぬのではないか。

A 関川村のようなところが好きだという人が都会にもいる。村民が気付かないことに気付いてインターンやUターンで来てもらい、人の輪ができ、村のいいところ

が広まっていけば村外に出て行った人も戻って来ようという気持ちになるのではないか。

ある程度外部の人たちを取り込んでやるのも一つの手だと思う。来年は交流に力を入れていきたい。

Q 空き家バンクに力を入れているが、村に家を建てたいという人もいる。村の使っていない土地を2、3区画でもいいから分譲してもらいたい。

A 村の空いている土地を分譲したら埋まるのかという懸念がある。即決はできないが、意見として参考にしたい。村が支援をしてもいいが、できれば民間がやるべきと考える。

Q 若い人に夢と希望を与えるために、大学や企業と連携して特産品開発をしてはどうか。派生して活性化するのはないか。

A 村ではIVUSAと交流しているが、その他に県内の大学との交流を進めるべきと考えている。今年、小見集落でインターンとしてきた大学生3人が

地域の情報発信などを行った。大学生が地域に入り、交流を進める中で、特産品開発などの取り組みにつながるものが見い出せれば良いと考えている。

Q 利用されていない村の施設（廃校となった小学校、雲母里（旧山水苑）、旧荒川水力電気アパート、旧社会福祉センター等）の活用を考えはあるのか。

A 廃校になった小学校については、利用したい集落があれば相談させてもらいたい。

雲母里は、調理施設を食品加工場として貸し出して利用できないかと考えている。旧荒川水力電気アパートは、IVUSAが来たときに使っているが定期的ではない。

今後は、村だけではなく村外の人の利用も考えている。旧社会福祉センターは大変立地が良いところ。暫定的に民間に貸してもいいと思っている。皆さんで活用方法があれば教えてほしい。柔軟な対応をしていきたい。

道の駅活性化

Q ゆくむ利用後、どこも寄らずに帰る人が多い。来た人が寄ってくれるようにするべき。改善策はあるのか。

A ゆくむのお客の7割が村外である。村外の人たちにどのように利用してもらうのかを考えていくことが大切である。

道の駅は本来、渡邊邸を正面から入って裏口から抜け、歴史とみちの館で歴史を学ぶという作り。逆に国道から入ると案内がわからない。渡邊邸だけ見て帰るルートから、歴史とみちの館側にバスの駐車場を配置するな



ど、道の駅で全体がわかるようにこれから改善していかなければならないと検討している。

渡邊邸、歴史とみちの館への動線などいろいろな問題があるが、若手を中心にプロジェクトチームを設けてできるところから進めていく。皆さんからも知恵を貸してもらいたい。

Q 小国の道の駅のように、関川の道の駅もとお金を使ってくれるような工夫がいるのではないか。

A 新しく大きい施設を作ればいいという意見もあるが、まずは現状を改善していきたい。

ちぐら館に関しては、現在契約の関係で施設内にレジが3か所ある。不便との指摘もあり、今後事業者と話をしていきたいと思う。

また、ゆくむも改善が必要。アチエー口も大事な施設であるが、さまざまな問題から営業していない。ここにぎわえbaumと道の駅も活気づくので対応を考えていきたい。



温泉の賑わい

Q 高瀬温泉の景観に問題があるが、村として働きかけはしているのか。

A さまざまな問題があるということとは認識している。地域の課題を解決するよう役場でも検討中。

ただ、役場に何とかしてほしいというだけではなかなか解決しない。地域の皆さんでどのような取り組みができるか、ぜひ検討していただきたい。

た温室栽培や間伐材を熱源として利用したハウス栽培などを行う農家がないか探している。温泉は村が持っている権利でもあるので、企業にも話をしている。

Q 湯沢集落全体の活性化について提案をいただきたい。湯沢集落には何かやるための材料（温泉・歴史・松岳寺・観音公園など）はあると思う。はいるので、アイデアを役場の職員などから出してもらい、集落で練って進めたいと思う。そういうことは可能か。

A 普段見慣れている人が感じない魅力を見つけてくれるのが村外の人。外部人材の活用、地域おこし協力隊の受け入れを真剣に考えてみてはどうか。

地域で地域活性化の話をするとときに声掛けしてもらえば、役場の職員も出向き一緒に話したい。

農林業の振興策

Q 農業をやる若い人も減ってきて、後継者育成が課題となっている。後継者育成に村も協力できないか。

A 大規模化で法人経営のところは引き続き頑張ってもらいたい。

兼業農家の担い手をどうするのかが難しい一面がある。米の需要は減っているが、米から転換するというのはなかなか難しい。

Q 村有林など地域の資源を活用して観光と併せてやってほしい。例えば山に手を加えての森林浴、桜やもみじを植えてよそからの観光客に結び付けての山歩き、旅館で朝ご飯を食べてもらうなどやっていくのもいいと思う。

A 来年から森林環境税が新たに始まるので、さまざまな事業を考えなくてはならない。協力隊や大学生など村外の人も入れて山を活用し、どんなことができるか考えていきたい。

Q 村の特産品づくりをもっと増やして、農業の活性化をしてほしい。

A もし作りたい人がいて、援助が必要となれば村も支

援してもよいが、なかなかそのような意見は出てこないのが現状である。今後もしっかりかけを作っていくように情報提供等を行ってほしい。



役場職員の育成

Q 役場職員の能力、やる気に応じた昇進機会を作ったかどうか。

民間では職能等を評価している。若い職員のやる気と、評価をすることで上司が部下の仕事の精進度の向上、若い職員の抜擢により活性化が図られると感じられるので、検討してもらいたい。

A やる気のある職員が増える組織も活性化する。若い職員のやる気が起る職場環境をつくることが重要である。

押しつけられた仕事は進まないが、自らが考え、提案できる仕事をさせるといきいきと仕事をする。人員配置でも人をいかせるように考えたい。

Q 村外職員について、村税を納めてもらえるよう方向づけをしてもらいたい。

A 村外職員には、ふるさと納税をしてもらいたい旨伝えていく。また、地元への愛着を持ってもらうため、村外に住む職員にも村内のコミュニティに参加してもらう。「地区担当制」を設ける予定である。

教育

Q 人口減少よりも、子ども自体がいなくなってしまうことが懸念される。出生率低下の対策を早急に考えないといけない。

また、小中学生が地域の人と接する機会が少ない。地域と

学校とのつながりを探っているのをお願いしたい。

A 婚活事業を村上市と一緒に取り組んでいる。出会いの場を設けることが大切。教育委員会では、昨年度から二つの組織を立ち上げた。

一つは、学校運営協議会。これは、小中学校の教育に対して地域の代表が意見を述べるご意見番の組織。もう一つは、地域学校協働本部「地域子ども応援隊」。

各コミュニティから推薦を受けた人に委員となってもらい、地域における子どもたちの活動を企画・運営する実行部隊である。

小中学校の教育や地域での子どもたちの活動について意見やアイデアを寄せてもらいたい。

防災

Q 自主防災組織は条例に載っていない。区長設置条例にも区長としての防災業務が記載されていない。明記してもよいのでは。

A 村としても気になっていく部分。区長の交代等で引き継ぎ等ができていくも

のなのか。それぞれが何をすべきかをきちんと把握する必要がある。防災は行政の核のため、しっかりと対応していきたい。

Q 女川地域は防災訓練の際、なげ川の近くにある女川小学校へ避難しなければならぬのか。

A 地震のときと雨のときは状況が違うので、再度検討する。防災訓練が訓練のための訓練にならないようにしていかなければならない。

Q 災害時の避難情報について。各地区・各集落に避難情報を広報無線で流せないのか。

A 過去に実際にそのような対応を行ったことがある。関係する地区に情報を流し、安全に避難してもらうことが大事である。

その他

Q 集落要望について、ずっと同じことを言っているが、要望が通らない。「協働」という言葉が出たときに、我々も

動けばできることがあるのではないか。

A 要望は道路関係が多く、全体の3%程度しか予算をかけられない。優先順位は危険性等。重要でも規模が大きいとできない。お金を配る行政の時代は終わった。サービスを提供する行政から、さまざまな人と意見を出し合う場をつくる行政への転換が求められている。

Q 県管理の河川で雑木や雑草が繁茂しているところがあり、伐採を要望しているが、未だ対応してもらっていない。どのような状況なのか。

A 雑木関係の要望はたくさんあるが、補正予算がつかないと対応できないというものが多い。書類等の準備をしておき、予算がつか次第、改めて県に要望する。

Q バスなど高齢者の移動について、本人は我慢しないといけないと思っている。近所の方に乗せてもらったり、タクシーを使ったり、困っているが我慢する。認知症の人については、認知の症状が出ていても普段の生活にはそれほ

ど支障がない。ただ、車がないと買い物にも病院にも行けない状況である。

A 平日の昼間など、家族がいなくて助けを求められない人がいるのかもしれない。なにかあれば、包括支援センターなどに相談してもらいたい。





渡邊

(上) 愛さん
(関)

1983年(昭和58年)生まれ

早いもので3回目の亥年を迎えました。私は歯科助手の仕事をしています。今では後輩もでき、教える立場、責任ある立場にいます。大変なことたくさんありますが、やりがいのある仕事だと思っています。この仕事を続けて来られたのも、家族や同僚、友人の支えがあったからです。これからも感謝の気持ちと初心を忘れず、一日一日を大切に過ごし、今年も新たな気持ちで頑張っていきたいと思えます。



須貝

(高) 裕さん
(田)

1995年(平成7年)生まれ

今年で2回目の亥年。昨年は、多くの方にお世話になり、人の輪が広がる年でした。今年一年は、子どもの成長とともに自分も親として成長し、家族全員で楽しく大笑いして過ごしたいです。また、緩んだ体を鍛えなおして、スノーボードやスポーツなどに活かしていければと思います。そして、旅行も好きなので、今年もたくさん行ったことのない場所に行つて、おいしいものをおなかいっぱい食べたいです。



三原杏莉さん
(下) 関

2007年(平成19年)生まれ

私はこの一年、みんなで楽しく笑顔のたやさない年にしたいです。辛いことがあってもそれを乗り越えて笑顔になれるようにしたいです。また、悲しいことがあってもはげまし合いながら楽しく過ごしていきたいです。そして私は、走る練習や自分が出る大会で練習の成果を出せるようにがんばりたいです。去年出た大会ではあまりいい結果を出せなかった大会がありました。今年はいい成績を残せるようにがんばりたいです。



亥年はわが年



「亥年」生まれの方6人に今年の抱負をお聞きしました



渡邊英一さん

(上) 関

1947年(昭和22年)生まれ

6回目の年男となりました。早いものです。同級生と会えば「まだ髪染めてないぞ」と粋がっていましたが、最近はお医者さまと友だちになることも増えてきました。仕事面では、皆さまに支えられ、ここまですべてこれたことに感謝しています。この年を機に、また新たな気持ちで次の年男を元気に自分の足で歩いている姿で迎えられることを願いながら、まずは今年1年「亥亥(いい)年」でありまよう!!



近美千代さん

(幾) 地

1959年(昭和34年)生まれ

加齢と共に心臓の毛が増えてきて、あまり世間さまの評価は気にならなくなってきました。逆に、本当にしたい?楽しんでくる?何かにかつてない?などと聞いてくる「自分の声」が幅をきかせています。でも、私の人生だ。大事にするのはやっぱり自分の気持ちかなと歳を重ねるにつれ思うようになりました。最近、わき起こる妄想を歳のせいにしてしゃべっちゃよこいで楽しんでます。夢の実現、はじめの一步は誰かに言うことだでんがねし。



須貝博毅さん

(大) 島

1971年(昭和46年)生まれ

平成から元号が変わる節目の年に4回目の亥年を無事迎えることができ、こうして健康でいられるのも周りの皆さんに常日ごろから助けていただいていることに感謝しております。振り返ると昭和から平成が変わるときは高校生のときでした。あれから30年も経つとすっかりおっさん化してしまいました。驚きですね!この節目の年から毎日を大切に過ごしてカッコいいオヤジになれるように努力していきたいと思えます。今年もよろしくお願ひします。

「後期高齢者医療制度」のお知らせ

「医療費のお知らせ」は確定申告に利用できます

◎ 医療費のお知らせ

後期高齢者医療制度に加入されている方が医療を受けた状況を確認できるよう、受診された医療機関等を一覧にした医療費のお知らせを送付しています。

送付月	対象期間
7月	1月～4月診療分
11月	5月～8月診療分
翌年3月	9月～12月診療分



◎ 確定申告でご利用になる場合について

「医療費のお知らせ」は、確定申告の医療費控除を受ける際に必要な添付書類である医療費の明細書として使用することができます。ただし、次の点にご注意ください。

- 医療費のお知らせの「自己負担相当額」「標準負担額」が医療費控除の対象となりますが、医療費助成等により、実際にご自身が負担された額と異なる場合があります。この場合には、ご自身が負担された額に訂正していただく必要があります。
- 9月～12月診療分や医療機関等からの請求が遅れたものは、お手元の医療費領収証に基づいて医療費控除の明細書を記入していただく必要があります。この場合、医療費領収証は確定申告期限から5年間保存する必要があります。

セルフメディケーション税制に伴う証明発行について

◎ セルフメディケーション税制とは

スイッチOTC医薬品（医師から処方される医療用医薬品から、薬局やドラッグストアで購入できるように転用された医薬品）を年間12,000円以上購入した場合、その超える分の金額（上限88,000円）について、所得控除を受けることができる制度です。

ただし、通常の医療費控除との併用はできません。

◎ 確定申告でご利用になる場合について

- セルフメディケーション税制を利用される方は、該当する領収証の他に、インフルエンザの予防接種の領収証や健康診断の結果通知表等が必要です。大切に保管しておきましょう。
- 後期高齢者健康診査を受診した方で、結果通知表を紛失した等、受診した証明が必要な場合は新潟県後期高齢者医療広域連合で証明書を発行します。ご希望の方は、証明依頼書に必要事項を記入の上、押印したものを住民福祉課に提出または広域連合宛てに郵送してください。
証明依頼書は、住民福祉課窓口または広域連合ホームページからダウンロードできます。
※証明書は広域連合からご自宅に郵送します。お手元に届くまでに2週間ほどかかります。

◎ 申請に必要なもの：ハンコ、保険証

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 TEL 64-1471



11月30日、関川小学校の5年生が新潟駅で、児童たちが育てた米「夢ピカリ◇」や、SHKの「あらかわ生しいたけ」を配りながら、村のPRを行いました。
児童たちは、大勢の人が行き交う駅の構内で、おいしいお米のひみつや関川村のアスパラガスやぶどうなど、村の魅力をボードに書いてPR。田植え作業から稲刈りまで、地域の人たちと一緒に育てた学校田のコシヒカリ2合に手

新潟駅で関川村のお米PR!
関川小5年生が学校田のお米を無料配布



書きのメッセージを添え、用意した60袋は、開始から約40分で無くなりました。
長岡市の女性は「自然豊かな所で、丹精込めて作ったのね。いただくのが楽しみ」と話していました。
渡辺颯斗さん(上関)は、「最初は、緊張して話しかけるのが大変だったけど、頑張つて声を掛けた人が真剣に話を聞いてくれてうれしかった。」「今度関川村に遊びに行くね」と言ってくれた人もいてまた配りたいと思った」と満面の笑みで話してくれました。

観客を魅了! 村民芸能祭

11月23日、関川村文化協会が、恒例の村民芸能祭を開催しました。この日のために一生懸命練習してきた歌や踊りなど36組の出演者が出演。会場に訪れた約200人の観客を魅了しました。



「伝える」ってどういうこと?



12月6日、関川小学校で、総合学習の一環として、6年生児童を対象としたコミュニケーション講座が行われました。講師は今年で10回目となるフリーアナウンサーの伊勢みずほさんが務めました。授業では、腹式呼吸を活用したボイストレーニングや早口言葉で滑舌の練習に挑戦。伊勢さんは「伝えるために大切なことは、好奇心や取材力、そして伝えたいという気持ち。コミュニケーションは、相手の人と心を通わせること」とアドバイスを送りました。また、乳がんになった自身の経験を踏まえ「大人になることは、なんでも一人でできる人になることだと思っていたけれど、それよりも、伝えたい気持ちを素直に伝えられる人になることの方がずっと大切」と話していました。

授業を受けた小学生は、「人に伝えることの難しさがわかった。でもあきらめずに自分の気持ちを相手に伝えていきたい」と伊勢さんの言葉に共感した様子でした。

参加者募集! 歩く健康教室

恒例になりました歩く健康教室。今年も小林雅子さん指導のもと開催しています。冬場の運動不足解消、運動習慣化のため参加しませんか。問い合わせ先 村民会館 TEL64-2134



- 日時**
毎週月曜日(祝祭日を除く)3月4日まで
午前9時半~11時
- 会場**
ふれあいど〜む
- 参加費** 無料



LPGAステップ・アップ・ツアーフル参戦へ 瀬賀百花プロ(下関)

瀬賀百花さんが、日本女子プロゴルフ協会の2019年ツアー出場権をかけたクオリファイグトーナメント(通称QT)でファイナルステージまで進出し、2019年の単年プロ登録と2019年のステップ・アップ・ツアーへのフル参戦を決めました。

同ツアーは、3月下旬から10月下旬まで日本全国を会場に年間20試合以上開催される日本女子プロゴルフ協会の下部ツアートーナメント。

瀬賀さんは「ファイナルQTで上位に入りレギュラーツアーへ参戦したかったのですが、下部ツアーへのフル参戦を獲得できて少しほっとしています。今年はツアーで腕を磨きながら、1勝目指して精一杯頑張りますので応援よろしくお祈いします」と意気込みを語っていました。

認知症の人の世界を知ろう

関川村認知症研修会が、12月11日、村民会館大ホールで行われ、約100人が参加しました。

「認知症は、年を取れば誰にでも起こる可能性がある病気。目の前の一人の人を理解することで適切な関わりができる」との講演に耳を傾けました。



劇団まん丸 開演!

12月10日、むつみ荘で劇団まん丸(団長:須貝信夫さん)が始動。認知症をテーマにした演劇が行われ、土沢老人クラブ約20名を楽しませました。劇団は村民の方で構成され、今後も、生活する上での身近な問題をテーマにした劇を行っていくとのことです。



己の心に向き合う… 松岳寺で小中学生が座禅体験

12月2日、中学生と村民など約40名が松岳寺(湯沢)で座禅を体験。これは関川村地域学校協働本部が主催し、関川村地域子ども応援隊と座禅体験実行委員会が初めて企画したもの。

はじめに高木邦生住職が「自分の身長ほど前を見て薄目を開け、なにも考えず、一点に集中し、ただ座る。考えることをやめ、己の心に向き合う」など、座禅のやり方や心



構え、合掌の意義について説明しました。その後、太鼓の合図で座禅を開始。本来の半分の20分間、無の境地に挑戦しました。中には、邪念を払うために自分から進んで高木住職の警策(きやうさく)を受ける人もいました。

初めて座禅を体験した小学生たちは「あつという間の20分間だったけど、なにも考えないことがこんなにも難しいなんて思わなかった。頭の中がスッキリしたので家でもやってみよう」と話していました。

「人権標語
コンテスト」
入賞作品

平成30年度小学生「人権標語コンテスト」(村上人権擁護委員協議会主催)に村上岩船管内23の小学校から670点のすぐれた「人権標語」の応募があり、関川小学校から優秀賞1点と佳作賞1点が入賞しました。入賞作品を紹介します。

優秀賞

・「大丈夫？」一言だけで 伝わるよ
飯沼 きらら (6年・下川口)

佳作賞

・気付いてね 心が「やめて」と 言っている
五十嵐 妃菜 (6年・上川口)

県ジュニア美術展覧会
入選作品

第49回新潟県ジュニア美術展覧会において、関川小学校から、奨励賞6作品が選ばれました。受賞された皆さん、おめでとうございます。
*敬称略

◆主催
新潟日报社・県教育委員会など

◆応募数
県内の保育・幼稚園、小・中学校などから絵画30,521点

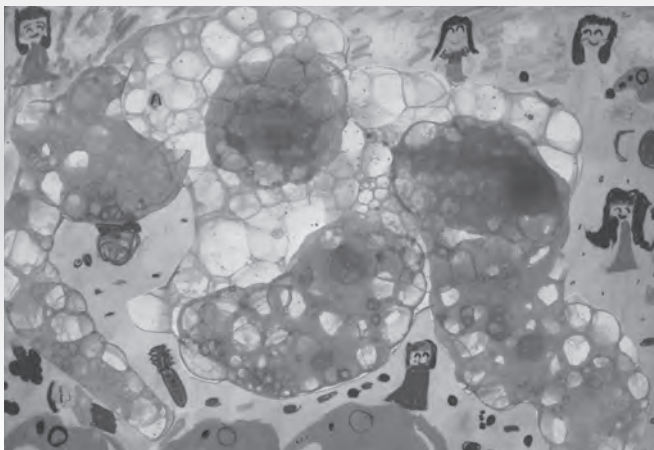
◆入選数
2,060点(特賞30点・優秀賞190点・奨励賞1,840点)

奨励賞

題名「うちゅうの中にあるにじ色の木」



大塚 琉夏
(関川小4年・大島)



題名「ぞうの親子」
須貝 后禾右
(関川小2年・高田)



題名「第1回! 海の運動会!!」
佐藤 萌加
(関川小3年・安角)

学校からのお知らせ

今日は関川中学校からの紹介

【来年度の生徒会三役が決まる】

12月4日(火)に、来年度の生徒会三役を選ぶための立会演説会と投票が行われました。副会長女子を除く役職に複数名が立候補しました(副会長女子は信任投票でした)。それぞれが来年度の生徒会ビジョンを熱弁し、その思いを生徒会員に伝えました。

立候補者の演説には「安心、安全、楽しい」といったキーワードが入っていました。まさに生徒会の目標は「生徒会員誰もが、安心・安全で、楽しい学校生活を送ることができる学校をつくる」ことであり、そのために自分たちが主体となって学校づくりを進める自治組織です。先生に言われたからやるのではなく、自分たちで課題をとらえ、その解決のために解決策を考え、実行に移す。そして目標達成のために会員が担う役割を果たし、目標達成のために力を発揮する。そのような来年度の生徒会活動に注目してください。



【いじめ見逃しゼロプロジェクト集会】

1月17日(木)に、「いじめ見逃しゼロプロジェクト集会」を開催します。今回も関川小学校5・6年生が参加してくれます。

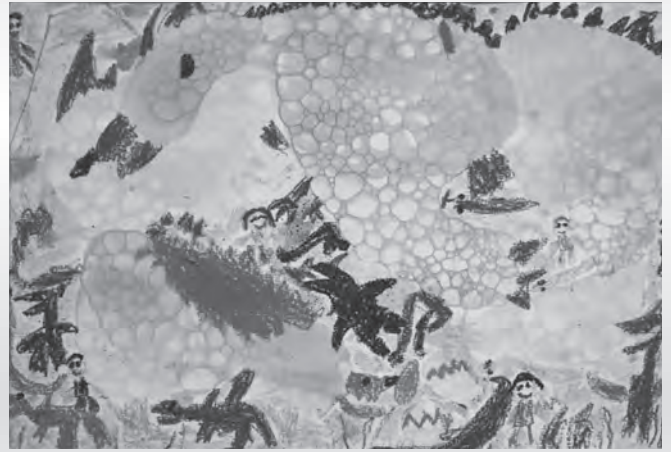
- (1) 全体会 13時10分～14時(体育館)
 - ・いじめ見逃しゼロに向けた活動の取り組み、成果について発表をする。
 - ・いじめに関する自主制作映像を上映する。
- (2) 分科会 14時～15時(体育館)

映像と関連させた課題について、グループで話し合いを行い課題解決について話し合う。
- (3) 全体発表 15時～15時20分(体育館)

各グループで話し合った内容を、参加者全体に向けて発表する。

今年度も県内の学校において、いじめの報道が相次ぎました。「いつでも、どこでも、誰にでも」起こりうるいじめ。自分が加害者にならないよう、被害を受ける児童生徒が出ないように、いじめに立ち向かう意欲を高め、日ごろの言動に結びつけていけるようにしたいと考えます。

ご多用のところ恐れ入りますが、ぜひ当日、学校に足を運んでいただき、児童生徒とともに話し合いに参加していただければ幸いです。



題名「石器時代へタイムスリップ」

小池 結人

(関川小2年・下関)



題名「いるかのけっこんしき」

川崎 こはく

(関川小2年・鮎谷)



題名「うみのなかの学校」

渡邊 莉央菜

(関川小1年・高田)

「禁煙」と「体質・体調に合わせた適度な飲酒」に努めましょう！

～ 体を守るために ～

健康せきかわ21 いきいきライフ

村の特定健診「標準的な質問票」より (平成28年度 国保受診者結果)

	男性		女性	
	村	(県平均)	村	(県平均)
喫煙習慣あり	34.0%	24.2%	5.0%	4.8%
毎日飲酒する	52.7%	52.5%	10.7%	11.2%
1日の飲酒量が2合以上	26.2%	20.5%	6.7%	2.5%



【村民の傾向】 県の平均値と比べて…

- ・男女ともに、「喫煙習慣がある人」が多かった。
- ・男性は、「毎日飲酒する人」と、「飲酒量が2合/日以上の人」が多かった。
- ・女性は、「毎日飲酒する人」は少なかったが、「飲酒量が2合/日以上の人」が多かった。

思い立ったら、禁煙しよう！～「禁煙」の効果～ たばこは、百害あって一利なし！

- ・どの年齢からでも禁煙は、確実にさまざまな病気や死亡のリスクを減らせます。
- ・たばこは、血液を通じて、全身の細胞に害を与えます。肺がん・喉頭がん、多くのがんの発症に関与し、気管支喘息、慢性閉塞性肺疾患、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、歯周病などにかかりやすくなります。

→新潟県ホームページ 健康にいがた21 県内の禁煙外来一覧参照

お酒は、体質・体調に合わせて！ 絶対に無理はしない

- ・アルコール分解酵素がない（少ない）体質の人は、体が酒の害に長くさらされ危険です。
- ・アセトアルデヒド（アルコール物質）は、毛細血管を広げて皮膚を赤くし、動悸・頭痛・吐気等の症状をもたらします。体質によって適量でも大変負担になる人や、顔色や症状に出にくいいため多量飲酒となる人がいます（適量のアルコール分解には、肝臓が約4時間かけて無毒化します）。

飲めない場合は、断わりましょう

我慢して具合が悪くなるより、最初からきっぱり断りましょう。

「私、飲むと、気持ち悪くなるんです」「私は、お酒なしでも楽しめます」「私は飲めないよ」宣言！

周りの配慮「飲めない体質だよね」「ノンアルコールもあるよ」

ノンアルコール、ソフトドリンクを使って、体質に合った飲み方をしましょう。

途中からソフトドリンクにかえて、悪酔い・二日酔いを予防する飲み方。

適量を守る、薄める、ゆっくりマイペースで飲む工夫、休肝日を週に2日もつこと。

■県の調査からアルコール消費量の多い新潟県は、高齢男性の自殺率が高いことが示唆されました。

（アルコール依存症とうつ病は関連性があると言われています）

寝酒は深い眠りを妨げ、眠りの質を下げます。眠れないときは、受診や相談をしましょう。

お酒の適量は？	
ビール (5度程度なら) 中びん1本 (500ml)	ウイスキー (43度程度なら) ダブル1杯 (50ml)
日本酒 (15度程度なら) 1合 (180ml)	ワイン (14度程度なら) 1/4本 (180ml)
焼酎 (25度程度なら) 0.6合 (約110ml)	缶チューハイ (5度程度なら) 1.5缶 (約520ml)

問い合わせ先：住民福祉課 健康介護班 保健師（健康相談）

TEL 64-1472

国民健康保険からのお知らせ

●加入・脱退は14日以内に届け出が必要です！

●国保に加入するとき

▽他の市区町村から転入したとき（職場の健康保険などに加入していないとき）

▽職場の健康保険などをやめたとき

▽子どもが生まれたとき

▽生活保護を受けなくなつたとき

※加入の届出が遅れると、加入した月まで遡って保険税を納めることとなります。また、保険証がないため、その間にかかった医療費は全額自己負担になりますのでご注意ください。

●国保をやめるとき

▽ほかの市区町村に転出するとき

▽職場の健康保険などに加入したとき

▽死亡したとき

▽生活保護を受けるようになったとき

▽後期高齢者医療制度に加入したとき（75歳で加入したときは届出不要）

●交通事故にあったとき

交通事故など、第三者から傷病を受けたとき、国保で医師さんにかかることができます。その際はすみやかに国保担当へ届け出てください。

※加害者から治療費を受け取ったり示談を済ませたりすると、国保が使えなくなります。示談の前に必ず担当にご相談ください。

●保険証が使えないとき

●病気がみなされないとき

人間ドック、予防注射、美容整形、歯列矯正、正常な妊娠・出産など

●労災保険の対象となるとき

仕事上の病気やけが（雇用主が負担すべきもののため）

●給付が制限されるとき

▽故意の犯罪行為や事故
▽けんかや泥酔による病気やけがなど

●問い合わせ

住民福祉課福祉保険班

☎ 64-11471

健康講座

165

認知症にならない為に

坂町病院 院長 鈴木 薫

人生の最後まで元気に暮らす為に必要なことは、身の回りのことができる運動能力と認知症にならないことである。

認知症にはいろいろな種類があるが、多いのは脳血管性とアルツハイマー型である。

脳血管性認知症は若年者の場合脳梗塞、脳出血等に伴ってあらわれる。一方、高齢者の場合は脳梗塞や脳出血等が無くても出現し、脳血管の動脈硬化による脳の血流低下によって起こる。脳血管性認知症の予防には、動脈硬化の予防が重要である。動脈硬化の予防には高血圧、糖尿病、高脂血症の管理が重要となる。

血圧では早朝血圧（起床後1時間以内の落ち着いた状態で測る血圧）を140 mmHg未満にすることが重要である。糖尿病ではHbA1C（糖尿病の人は医師に聞いてください）を7.0未満にすることが大事である。コレステロール

特に悪玉コレステロール（LDLコレステロール）をできるだけ低くすることが大切である。

アルツハイマー型認知症は脳にアミロイドβが蓄積することにより起こる。まず海馬（記憶に関係する部署）に蓄積が始まり、次第に脳全体に広がっていく。脳血管の動脈硬化が重なる症状が出現したり、悪化しやすい。一方、脳血管の動脈硬化がない場合はアミロイドβが蓄積していても認知症が重症化しないことが多い。

認知症予防に重要なことは動脈硬化の予防であり、脳血流量を増やすことである。また、脳を刺激することである。認知症予防に最も大事なものは運動である。週に1時間半以上の運動している人は、認知機能テストの成績が良い。早歩きを週に3回以上行う人は認知症の発生率が低い等の

結果が出ている。運動することにより、アルツハイマー認知症の原因となるアミロイドβが消えるとの報告、アルツハイマー認知症で最初に障害が起きる、記憶に関する海馬が大きくなるとの報告が出ている。さらに、しりとり等頭を使いながら運動すること（コグニサイズ）が推奨されている。

認知症予防には、40分以上の運動を週3回以上行うことが最も大事である。運動を行うことで筋肉も維持され、寝たきり予防にもなる。

死ぬまで元気であるためには運動が重要であるが、運動を行うのは自分自身である。結局、自分自身の決意、継続した努力が最も重要である。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎ 62-3111



じっくり心をこめて

スロー フード

178



打ち豆汁

《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

「打ち豆」とは大豆を水にちょっとつけて、少しふくらんだものを石臼の上で一粒ずつ木槌で平らにつぶし、乾燥させて保存したものです。こうして予め加工しておくことで、使うときに早く煮えて消化も良くなります。だしがよく出るので、みそ汁や煮しめなど、いろいろな料理に使われています。

材 料 (4人分)

- ・打ち豆 16g
- ・大 根 80g
- ・うすあげ 16g
- ・だし汁 520ml
- ・み そ 大さじ1・1/3 (24g)

作り方

- ① 鍋にだしパックを入れ、だし汁を作る。
- ② 打ち豆は水であらってザルに上げておく。
- ③ 大根は5mm幅の短冊切り、薄揚げは油抜きをして大根と同じくらいの大きさに切る。
- ④ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、打ち豆と大根を入れる。
- ⑤ やわらかくなったら、みそで調味する。

せきかわ文芸

俳句

寒冬にオモニのキムチ想い出し
昇格今年も願ひ声援歌
厳冬の平原葡萄マヌルネコ
初詣カランコロンと願ひ込め

ペンネーム 月(ウォル)

短歌

三十路重ねし娘の春を今宵過ぎし日語らいに初陽を
愛でて幸となるかや

須貝 二美(高田)

「わたしを詠んで」と傍らに真面目な顔の孫に
たじろぐ

渡辺千恵子(上関)

関山俳句の会作品

落葉焚きできぬこの世になりけり
国旗出す家少なかり文化の日
空高く渡り鳥行く今日の日も
秋の日は釣瓶落としてに暗くなる
余生とは日々矢の如し冬に入る
足早に冬の到来すぐそこに

伊藤 久恵(上関)



国際ボランティア学生協会
IVUSA 通信

あけまして
おめでとつございます！

昨年は関川村の方々との関わる機会が多くある一年でした。今年も学生みんな関川村に元気に帰り、一生懸命活動していきますので、IVUSAをよろしくお願いいたします。

2019年初めてのIVUSA通信は、『あの関川っ子の今』です！！
活動リーダーを務めたこともある卒業生2人にインタビューしてきました！

◎現在どんなことをしていますか？

私は4月から石川県金沢市の飲食店で働いています。

本社は東京ですが、離れた土地で挑戦してみたくて移住を決めました。就職活動から今まで、私の興味にふれるものはいつも関川村での経験とつながっています。会社を選んだのも、生産者と消費者、人と人との結びつきを何より大切に想う姿勢にほれこんだから。ここで頑張ってみます。

また、関川村に帰ります！金沢にお立ち寄りの際にはぜひご一報ください(笑)

IVUSA 25期卒業生
堀安優美さん



◎関川村を思い出す瞬間はありますか？

僕が関川村を思い出す瞬間はIVUSAを卒業した今でもたくさんあります。車窓から山を見たとき、二コースで

新潟県がフォークスされたとき、近所の人と話をしたとき、災害が起こったとき。日常のさまざまな場面で関川村のことや関川村の方々の顔が思い浮かんだり、急にお会いしたくなったりします。僕にとって関川村は今もこれからも大切な場所です。また帰らせていただきます！

IVUSA 25期卒業生
天上啓太郎さん



いかがでしたでしょうか？
IVUSA卒業生は関川村を忘れず、それぞれの場で仕事や勉強をしているようです！

☆次回予告

2月のそれぞれの活動のリーダーメッセージと活動内容です。



図書室の窓から

村民会館図書室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。新潟県立図書館の本は、公民館図書室の本とは別に5冊貸出できます。この機会にぜひご利用ください。

NEW!!

『5分後に癒やされるラスト』
エプリスタ 編

めくもり充電の5分間。
心があたたまる短編集11作収録！



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(土)

大島～片貝～大石 方面………6(日)・19(土)

※車内でカード申込みができ、その場で借りることもできます。

新潟県立図書館の本が借りられます！

- ◆ 児童書児童図書受賞セット
- ◆ YA朝読セット
- ◆ ビジネス支援セット
- ◆ 児童書調べものセット
- ◆ アウトドアセット
- ◆ インドアセット
- ◆ 高齢者福祉セット
- ◆ 暮らしセット

※貸出期間は3/10まで

19日は おはなしのかい

絵本の読み聞かせとプチ工作

ブルーベリーの皆さんが贈る、ステキなおはなしの世界…。
家族みんなでの参加も大歓迎！参加費は無料です！

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。

大会結果

*敬称略

第27回

新潟県中学校

新人柔道体重別大会

■期日 12月9日

■会場 鳥屋野総合体育館

■成績

—女子63kg級—

第3位 長郷愛夢

(二年 打上)

—女子63kg級—

第3位 渡邊梨乃

(二年 上関)

—男子60kg級—

第5位 安部飛竜

(二年 下関)

白い森杯

柔道大会2018

■期日 11月24日

■会場 山形県小国町民総合体育館

■成績

—男子団体I部—

第3位 関川中学校

第30回

関川村柔道選手権大会

■期日 12月15日

■会場 関川村柔剣道場

—小学生高学年の部—

優勝 須貝怜矢

(6年 高田)

第2位 高野陽向

(6年 下関)

第3位 大島来騎

(6年 上野新)

—小学生低学年の部—

優勝 津野伶介

(3年 下関)

第2位 山口優大

(3年 辰田新)

第3位 須貝后禾右

(2年 高田)



地域おこし協力隊

活動通信

No.17

平田 拓也



現在、せきかわ冒険王の推進を担当しています。
今回はせきかわ冒険王とは関係ないのですが、隠れスポットを紹介します。

紹介するのは、大石ダムの先、炭焼き小屋までの間にある冬にしか見られないと言われる「ゴジラ岩」です。



線でなぞってみるとこのような感じになります。



徐々にゴジラに見えてきましたでしょうか？

関川村には、他にも色々なスポットがあります。

例をあげると、土沢の勝石や県内最大板碑である沼の板碑、関鉄之助潜匿記念の碑、琵琶法師の碑などです。

ぜひ一度、見に出かけみてはいかがでしょう？

夏場は木の葉が生い茂っておりほぼ見えません。この時期になると木の葉が落ち、姿を見せる神秘的な岩です。
レストハウス大石前の案内板には、奇岩大石岩と書かれています。
見学の際は、少し道幅が狭いのでご注意ください。大石ダム方面から入ると左側の崖の上に見えます。

第34回

新潟市県下柔道大会

■期日 12月1日

■会場 鳥屋野総合体育館

■成績

— 3・4年生の部団体戦 —

▽第3位

先鋒 須貝宜立

(4年・高田)

中堅 高橋斗馬

(4年・大石)

大将 平田光颯

(4年・上野新)



第13回 クラブカップ

村民卓球大会

(荒川クラブ・大形クラブ交流大会)

■期日 12月8日

■会場 村民会館アリーナ

■成績

《団体の部》

▽第1位 関川クラブA

▽第2位 R113

▽第3位 女川A

大形クラブC

《個人の部》

— 小学生の部 —

▽第3位 佐藤伶音

(5年・中束)

野沢 樹

(6年・勝蔵)

— 一般の部A —

▽第2位 市井翔大(山本)

— 一般Bの部 —

▽第3位 平田よし子

(小見)

— ダブルスの部 —

▽第2位 佐藤友之(中束)

齊藤 大(大形)

▽第3位 今 和明(高田)

大島遼空

(上野新)

市井翔大(山本)

齊藤智子(大形)

第47回 村長杯

男女混合6人制

バレーボール大会

■期日 12月16日

■会場 村民会館アリーナ

■成績

▽優勝 TEAM酒楽

▽準優勝 霧出A

▽第3位 RUSH



戸籍の窓

●11月16日～12月16日までの届出●

ごめい福をお祈りいたします

横山 幸 さん	97歳	辰田新
津野 慶子 さん	81歳	下 関
平田 千ヨ さん	94歳	滝 原
山口 學 さん	66歳	辰田新
高橋 喜作 さん	106歳	大 石
須貝 登 さん	83歳	高 田
伊東 勝彦 さん	76歳	下 関
近 研三 さん	95歳	上 関

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30年11月末現在 ()は前月対比

世帯数	1,914世帯	(-6)
総人口	5,660人	(-17)
男	2,712人	(-9)
女	2,948人	(-8)

(転入 4人 転出 10人)
(出生 1人 死亡 12人)

スマートフォンの無料アプリ「マチイロ」で広報紙「広報せきかわ」が閲覧できます(通信費は利用者負担となります)。



編集室から

▶明けましておめでとうございます。今年はいよいよ元号の変わる年です。皆さまにとって「平成」の30年間はどんな年月でしたでしょうか。新元号がどうなるのか、今から楽しみです。今年も皆さまにとりまして、幸多い年でありますようお祈りします。広報せきかわは、皆さまからの情報提供をお待ちしています。(友)

あなたに直撃



佐藤 健世さん
たけ けんよ
（下 関）

岩船地域広域事務組合消防署関川分署で働く、佐藤健世さんに話を聞きました。

①消防士を志した理由はなんですか？

仕事を通じて生まれ育った関川村の安全を守り、住民の皆さんが安心して暮らせる街づくりに貢献したいと考えたからです。

②学生時代に夢中になったことはなんですか？

小学校1年生から大学生まで続けた柔道です。大会に向けた練習で辛いことやきついことが多くあった中、16年間続けることができたのは両親への感謝の想いと恩返しをしたい気持ちが強くあったからです。

③学生時代の経験が今の自分に活かされていることはなんですか？

柔道を続けてきて礼儀や挨拶、人を敬う気持ちを学び、忍耐力と継続力を身に付けることができました。消防職員として責務と自覚を心掛け規律を守り、常に心身の練磨に努め、日々創意と工夫を考慮してチームワークで業務を遂行する必要があり、柔道で培った経験を活かし仕事に取り組みたいです。

④仕事の魅力を教えてください。

住民の生命、身体及び財産を災害から守り、消防という職のすばらしさ、消火、救助、救急などさまざまな活動にあたる隊員の勇気や責任感あふれる姿に子どもたちが憧れる仕事になるよう、また住民の皆さんからの期待に応えるためにも日々の訓練や活動に取り組む姿勢を意識して業務にあたっています。



なつり輝く☆せきかわっ子たち

vol.85

今月は、荒川町サッカー少年団でキャプテンを務める米野紗良さん（小4・上関）を紹介します！



お兄さんがサッカーをしていたことがきっかけで、保育園のころからボールを蹴り始めたという紗良さんは、クロスボールやシュートを決めるミッドフィルダーのポジションです。目標であるパーメントカップ県大会出場を目指し、今日もシュート練習を欠かしません。

⑥ 団員からみた紗良さんは？

- ・まとめ役のキャプテンを引き受けてくれた
- ・練習に取り組む姿勢がひたむき
- ・負けず嫌い



⑥ 金子玄益監督から紗良さんへ

いつでもチームのことを最優先に考えてくれる選手で、ときには自ら攻撃を仕掛けるなど積極的な一面も持っています。今後が楽しみな選手です。

⑥ 将来の夢は？

サッカー選手
または看護師（テレビで見た患者さんに接する看護師さんの姿に憧れたため）

冷静に状況を見極める紗良さん
チームで掴め!! 県大会!!

わが家の人気者

まどか 円ちゃん（10歳）
すばる 昂ちゃん（7歳）
つばさ 翼ちゃん（6歳）

渡邊和義さん 真由美さん（勝蔵）



円は真面目な頑張り屋さん。昂は天邪鬼だけど気の利く優しい子。翼はおしゃべりなムードメーカー。ケンカもするけれど、いつも一緒に遊んでる仲良し三姉妹です。
未来は未知数。これからいろいろな経験をして、みんなで成長していきましょう。