

# せなかから

広報

No.694

2019年(平成31年)

2.1

1975年(昭和50年)4.1創刊

保育園にできた滑り台で初滑り  
商工会工業部会の皆さん  
ありがとう!



※関連ページは8ページ

# 申告 確定

## 確定申告の準備はお済みですか？

申告にはマイナンバーが毎年必要です

今年も確定申告の時期が近づいてきました。村では申告の期間中（2月18日から3月15日）に限り、村職員による申告相談および申告書の仮收受を実施します。

この申告は、平成30年分の所得税を確定させることと、平成31年度の住民税や国保税などの算定基礎となるものです。会場の混雑回避のため、収支内訳書、医療費控除の明細書等は、ご自分で記載のうえ、お持ちください。

### 申告が必要な方について

(チェックリスト)

営業、農業所得がある
大工、左官業などの給与所得以外の所得がある
給与所得者で年末調整をしていない
田んぼを貸していて、小作料やお米の受け取りがある
地代収入、家賃収入、配当収入などがある
公的年金の他に所得がある
保険金の満期受け取りや個人年金などの受け取りがある
給与所得以外に他の所得がある
還付申告（医療費控除、住宅借入金等控除、保険料控除など）をしたい
国民健康保険に加入している

※年末調整済みの給与所得者や公的年金収入のみの方で、他に所得がなかった方は、申告の必要はありません。

### 次の申告のご相談は、村上税務署へお願いします

- 土地や建物、株式、ゴルフ会員権などの資産の売却や交換
- 損失、繰越損失 ■消費税、贈与税の申告
- 青色申告 ■住宅借入金等特別控除の申告（初年度）
- 外国人の申告 ■平成29年分以前の申告

### 所得税の確定申告書はお早めに提出ください

期限間近になりますと、税務署は大変混雑し、長時間お待ちいただくことが予想されます。申告書はご自分で作成して、できるだけお早めに提出してください。

### ●申告書を作成するときは

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に従って金額等を入力すれば、所得税や消費税の申告書、青色申告決算書などを作成できます。作成したデータは印刷した書面で提出できるほか、簡単な操作で「e-Tax（国税電子申告・納税システム）」を利用して提出することもできます。

### ●村上税務署の申告相談会場のお知らせ

会場開設期間

平成31年2月18日（月）  
平成31年3月15日（金）

※土・日除く

受付時間 9時～16時

会場 村上税務署1階会議室

（村上市三之町11-1）

問い合わせ

村上税務署

☎53-3141

（自動音声案内）

### ●役場の申告相談会場のお知らせ

左ページの「確定申告作成相談日程」をご覧ください。

### e-Taxで確定申告

次のようなメリットがあります！

▽待ち時間なく、自宅などから直接申告できます。

▽源泉徴収票や支払調書等、添付書類の提出を省略することができま

す。▽本人確認書類の提示または写しの提出が不要

▽還付までの期間が短縮

e-Taxに関する詳細はこちらを参照ください。  
国税庁ホームページ  
<https://www.nta.go.jp/>

### 配偶者控除および配偶者特別控除が変わります

#### ▽配偶者控除の改正

新たに納税義務者の所得制限が設けられ、合計所得90万円超から段階的に控除が下がり、合計所得1千万円超から配偶者控除の適用を受けることができなくなりました。

#### ▽配偶者特別控除の改正

対象となる配偶者の所得金額が38万円超から123万円までに拡大されました。また、納税義務者の所得および配偶者の所得に応じて段階的に控除額が下がります。

### 医療費控除は領収書の代わりに明細書が必要です！

医療費控除およびセルフメディケーション税制の申告の際は、領収書の代わりに「医療費控除明細書」「セルフメディケーション明細書」の添付が昨年から義務付けられました。なお、各明細書の様式は村上税務署、役場税務会計課、国税庁ホームページにあります。

※経過措置により、平成31年分までの確定申告については、領収書の添付または提示によることもできます。

# 確定申告作成相談日程

会場 役場3階大会議室

月	日	受付時間	対象集落など	月	日	受付時間	対象集落など
2月	14日(木)	9:00~11:30	事前申告受け付けます	3月	1日(金)	9:00~11:30	高瀬・湯沢
	15日(金)	13:00~16:00				13:00~16:00	沢・滝原
	18日(月)	9:00~11:30	大内淵・片貝・八ツ口		4日(月)	9:00~11:30	高田(1~4班)
		13:00~16:00	下川口・荒川台・聞出			13:00~16:00	高田(5~6班)・平内新
	19日(火)	9:00~11:30	金保・小和田		5日(火)	9:00~11:30	上関(六本杉)
		13:00~16:00	蔵田島・大石			13:00~16:00	上関(六本杉を除く)
	20日(水)	9:00~11:30	安角・金丸		6日(水)	9:00~11:30	指定日に都合のつかない方
		13:00~16:00	久保・鮎谷・上川口			13:00~16:00	※混雑が予想されます
	21日(木)	9:00~11:30	沼・若山・蔵野		7日(木)	9:00~11:30	打上・南赤谷
		13:00~16:00	上野新・上新保・蛇喰			13:00~16:00	辰田新・勝蔵・内須川
	22日(金)	9:00~11:30	上野原・中東・朴坂		8日(金)	9:00~11:30	下関(1~6組)
		13:00~16:00	上野・田麦千刈・南中			13:00~16:00	下関(7~12組)
	25日(月)	9:00~11:30	深沢・宮前		11日(月)	9:00~11:30	下関(13~18組)
		13:00~16:00	鎌江沢・下土沢			13:00~16:00	下関(19~25組)
26日(火)	9:00~11:30	大島(センターより上通り)	12日(火)		9:00~11:30	下関(26~31組)	
	13:00~16:00	大島(センターより下通り)		13:00~16:00	下関(32組~)		
27日(水)	9:00~11:30	幾地・上土沢(橋場)	13日(水)	9:00~11:30	指定日に都合のつかない方		
	13:00~16:00	山本・上土沢(橋場を除く)		13:00~16:00		※混雑が予想されます	
28日(木)	9:00~11:30	小見前新田・松ヶ丘・桂	14日(木)	9:00~11:30	指定日に都合のつかない方		
	13:00~16:00	松平・上野山・小見		13:00~16:00		※混雑が予想されます	

● 対象集落の指定日に都合のつかない方は、他の日でも受け付けますので、なるべく期間前半にお越しください。

## 申告に持ってくるもの

- ① 確定(住民税) 申告書
- ② 給与、公的年金の源泉徴収票
- ③ 農業所得のある方は「農業収支内訳書」
- ④ 土地や建物を譲渡した方は、譲渡価格が分かる契約書など。：税務署で申告してください
- ⑤ 還付用または納税用の預金口座通帳(本人名義に限る)
- ⑥ ハンコ(新たに口座振替で納付するときは金融機関届出印が必要)
- ⑦ 各種控除に必要な証明など
- ⑧ 国民年金保険料の控除証明書
- ⑨ 生命保険料や地震保険料控除(旧長期損害保険料も対象)の証明書
- ⑩ 平成30年中に支払った医療費などの「医療費控除の明細書」または「セルフメディケーション税制の明細書」(H31分までは領収書の添付または提示でも可)
- ⑪ 住宅借入金等特別控除
- ⑫ 初年度：税務署で申告してください
- ⑬ 2年目以降：税務署から送付された用紙、借入金  
の年末残高証明書
- ⑭ 個人番号カード(無い方は  
通知カードなど個人番号を

確認できるもの」と本人確認書類(免許証、保険証など)をお持ちください。

## 注意事項

- 青色申告の方、営業等事業所得のある方は、村上税務署が申告を指導します。
- 前回 e-Tax や国税庁ホームページで申告書の作成を行った方には、確定申告書に替えてお知らせハガキが税務署から送付されていますので、その内容に従って申告してください。

## お願い

皆さんの確定申告がスムーズに行われ、待ち時間が短縮されますよう、特に次のことについてご理解とご協力をお願いいたします。

- 給与(または公的年金)の源泉徴収票は、必ず申告会場へお持ちください。申告書への添付が必須です。
- ▽ 紛失した場合は、給与や年金の支払者から再交付を受けてください。
- ※ 公的年金のことは：  
年金事務所お客様相談室  
(☎ 0254-2312128) へ。本人が基礎年金  
番号を申し出てください。

- 税務署から確定申告書やお知らせハガキが届いた方は、必ず申告会場へお持ちください。必要な情報が、事前に印刷されています。
- ▽ 申告書と一緒に収支内訳書などが入っている場合がありますので、必ず開封して中身を確認してください。
- 農業収支内訳書は必ず記入してお持ちください。
- 書類は整理してください。
- ▽ 特に、医療費控除を受けるときの受診者ごとの仕分け、計算は時間がかかりますので、事前にお願います。
- 関係書類は原本提出(提示)が必須です。控えが必要な方は、事前にコピーして保管ください。

## 住民税の申告をお忘れなく!

所得税の確定申告の必要がない方でも住民税(個人村県民税)の申告は必要です。仮に、収入がない方でもその旨の申告がないと所得が分からないため、公共料金等に不利になる場合がありますのでご注意ください。

## 問い合わせ先

税務会計課税務班  
☎ 64-1451



▼代表の野澤千登勢さん。  
左に写る機械は、複数のチラシを  
全自動で折りまとめる機械。



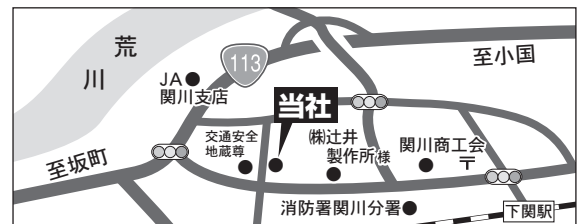
現在は、辰田新で新聞販売店を営んでいますが、平成13年ころまでは、下関の店舗で酒屋「ヨロズヤ」としてもお世話になりました。

当店は、午前3時ころから村内全域を配達しています。今年は暖冬で例年より小雪ですが、それでも吹雪、凍結、強風の中、待ってくださるお客様の笑顔を励みに新聞を届けています。また、村に唯一の新聞店として、村民の皆さんが安心、安全に暮らせるよう、村と「見守り協定」を結び、協力させていただいています。

時代の流れとともに、それに合ったサービスを地域の皆さんに提供できればと、スタッフとともに日々努力していきます。

下関新聞販売所

住 所：辰田新273-3  
代 表 者：野澤 千登勢  
従業員数：18名  
創 業 年：1965年6月（昭和40年）  
会社概要：新聞販売業



▶ 本部長 久美子さん（南中）



新聞配達員の本部長久美子さんに話を聞きました。  
「この仕事をして42年になります。一日の配布数約170部を配り終わって歩数計を見ると、1万2千歩を超えています。この時期ですがタオルは必ず必要ですし、雪が混じる風が涼しく感じることもさえあります。また、夜が明け、外は真っ暗ですが、その分、澄んだ空に星がはつきりと見えます。徐々に辺りが明るくなると、太陽が白い山や田を照らし、新しい一日の始まりを感じられます。気力も体力も使う仕事ですが、健康づく

りにはもってこいです。

ただ、配達する際はまだ休んでいる人が多いので、なるべく物音を立てないように気を付けています。それでも、ポストに入れた瞬間に新聞を取るお客様もいます。「いつもおつかれさん」「早くからありがとう」と声をかけてもらえることも多いです。そのときを待っていてくれる人のためにも、欠かさずに届けることが私の使命だと思っております。これまでやってこれました。

また、この仕事をしていると、いろいろな「異変」を感じることがあります。いつも欠かさず新聞を読む一人暮らしのおじいさん。ポストに昨日の新聞が入っていて、警察を呼んで家に入ると中で倒れていたことがあります。不審者や火事を見つけたこともあります。村民が休んでいる間の「異変」にいち早く気付くことができるのも新聞配達員の役目であると感じています。これからも健康に気を付けて気力と体力の続く限り、この仕事を続けていきたいと思っています」と話してくださいました。

# 「後期高齢者医療制度」のお知らせ

医療費と介護保険サービス利用料が高額になったとき  
(高額介護合算療養費の支給)

1年間の医療費と介護保険サービス利用料の自己負担額を合計した金額が、定められた限度額を超えた場合は、その超えた分が『高額介護合算療養費』として支給されます。支給の対象となる方には、広域連合から支給申請案内を送付しています。

★高額介護合算療養費は、支払った自己負担額の割合で、後期高齢者医療制度と介護保険制度、それぞれの保険者から支払われます。



## 支給対象者について

同一世帯の後期高齢者医療制度の被保険者で、対象期間(平成29年8月1日～平成30年7月31日)内に次の①と②の条件を、どちらも満たす場合に、支給の対象となります。

①	世帯で「医療費」と「介護保険サービス利用料」の両方で自己負担がある。
②	①の自己負担額の合計が、下表の自己負担限度額を超える。

★同一世帯であっても、後期高齢者医療制度の被保険者以外の家族の自己負担額を合計することはできません。また、食事代や居住費などは含みません。

★世帯の総支給額が500円以下の場合には支給されません。

## 自己負担限度額 (年額)

所得区分		自己負担限度額 平成29年8月1日～ 平成30年7月31日診療分
現役並み所得者 (住民税課税所得145万円以上)		67万円
一般 (住民税課税所得145万円未満)		56万円
住民税 非課税世帯	区分Ⅱ	31万円
	区分Ⅰ	19万円

★高額療養費や高額介護サービス費として払い戻された額は含みません。

★所得区分は、基準日(平成30年7月31日)もしくは、資格喪失日の前日)現在の所得を適用します。

### ★注意!

対象期間の途中に、同一世帯において後期高齢者医療制度に新たに加入した方(75歳になるなど)がいる場合や、被保険者が亡くなった場合は、申請手続きのご案内が、広域連合から発送されないことがあります。支給対象になると思われる場合は、下記へお問い合わせください。

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

▶大島保育園



1月16日、大島保育園で小正月行事の『団子の木飾り』が行われました。これは、昔から伝わる行事に親しんでもらおうと毎年行われているもので、園児の祖父母もボランティアとして参加。当日は、祖父母と一緒に紅白の団子づくりを体験したあと、ミズキの木に団子や事前に園児が焼いたせんべいのほか、今年の豊作を願い稲穂に似せたぬいごなどを飾りました。

小正月行事「団子の木飾り」  
大島保育園・渡邊邸・公民館など

◀渡邊邸



園児たちは、祖父母から「ミズキの木は、みずみずしくて木の枝が上向きで縁起がいいんだよ」「昔はどこのうちでも飾っていたんだよ」などと教えてもらいながら、伝統行事を体験しました。

「団子の木飾り」は大島保育園のほか、渡邊邸や公民館などでも2月中旬ごろまで飾られていますので、この機会にぜひご覧ください。

わかぶな高原スキー場  
わくわくウィンターカーニバル開催

1月20日、わかぶな高原スキー場で村観光協会主催の「わくわくウィンターカーニバル」が開催されました。

当日は、小・中学生以下のリフト券が無料の「スキー子どもの日」ということもあり、多くの方が訪れました。スキー場入口の屋台では、あったかいココアや白玉ぜんざい、焼き団子などが振る舞われ、品物が店頭に並ぶとたちまち行列ができていました。そのほか、子どもたちに人気のボールダーツや宝さがし大会、クロスワードパズル、ラリー形式の間違ひ探しゲームなども行われ、大人から子どもまでイベントを満喫していました。

新潟市から家族で訪れていた方は「このスキー場には毎年来ています。ゲレンデも滑りやすく、イベントもたくさんあるので家族で楽しんでいます。今シーズンまた来たいと思います」と話していました。



自分で作った料理は格別だね

～ 子ども健康教室 ～



子どもたちに自分で作った料理をきっかけに健康について学んでもらおうと、12月22日、子ども健康教室が行われました。

当日は、子どもたちや保護者、食生活改善推進員など約20名が参加。レシピについて説明を受けたあと班に分かれて調理開始。子どもたちは大人に助けをもらいながら、真剣な表情で調理していました。出来上がった料理をみんなで食べると、「おいしいね～」「ほっぺたが落ちそう」などとあちこちで笑顔があふれていました。

その後、健康せきかわ21に載っている「食」と「歯」について、役場・社協の担当者から話がありました。当村は高血圧の方の割合が多いことから小さいころから減塩を心掛けることが重要であることや、歯の磨き方、デンタルフロスの使い方を実際に歯鏡で口内をのぞきながら確認。健康に関する関心も高まったようでした。

## 小澤いずみ(下関)LIVE 村上市役所荒川支所で開催

小澤いずみさんが、1月19日、村上市役所荒川支所の旧議場でライブを開催（主催：荒川レコード鑑賞会倶楽部）。約50名が集まりました。

ライブでは、美空ひばりの「真っ赤な太陽」や中島みゆきの「世情」、松任谷由実の「春よ来い」などの往年のカバー曲のほか、自分で書いたオリジナル曲など、全15曲を1時間半にわたり熱唱しました。小さな体から発せられる迫力ある歌声に、会場を埋めた聴衆は魅了され、ハンカチで目を拭う人もいました。

小澤さんは、小学校時代に不登校を経験し、自宅にあったパソコンで音楽を聴き始めました。その後、高校時代に音楽活動を始め、現在、アコースティックギターの弾き語り新潟市内を中心にライブ活動中です。

小澤さんは今後の活動について「もっとたくさんの人に私の歌を届けたい。私の声で少しでも勇気づけられる人がいるのであれば、行って声を届けたい」と話していました。



## 郵便局のみまもりサービス ふるさと納税の返礼品に追加

1月15日、日本郵便株式会社と関川村との間で、「郵便局のみまもりサービス」をふるさと納税の返礼品とすることに関する協定の締結式が行われました。

このサービスは、村に住む高齢者の方などの家に郵便局社員等が月に1度訪問し、生活状況を確認してご家族の方（ふるさと納税寄付者）へお伝えするものです。

村長はあいさつで「高齢者世帯の多い村にとって大変心強いものであり、村を離れて暮らすご家族にとっても安全、安心の一助となる。ぜひふるさと納税を通じて、このみまもりサービスを活用していただきたい」と話しました。

ふるさと納税は、「ふるさとチョイス」のサイトからも寄附が可能になりました。詳しくは、村のホームページをご覧ください。



▶ 大島保育園



12月25日、トナカイに扮した馬に乗ったサンタクロースが、村内保育園や学童保育所、福祉施設などにクリスマスプレゼントを配りました。

これは、胎内市にある、馬の養老牧場と乗馬体験を行う「松原ステーブルス」の代表、松原正文さんが、胎内市でも行っていることを他市町村でもできないかと、縁があった村民に声をかけ実現したものです。

サンタさん“馬”に乗って  
プレゼントと夢をお届け

木曾馬のミキティとミニチュアホースのマツゴロウの2頭とスタッフが、赤と白の衣装を身にまとい保育園を訪れると、思いがけないお客さんに園児たちはビックリ。初めて馬を見る子どももいたようで、目をキラキラと輝かせていました。

園児たちは、「おっきいお馬さんがちよつと怖かったけど、プレゼントをもらってうれしかった」「服を着た小さいお馬さんがかわいかった」などと興奮気味に話していました。



◀ 学童保育所

## 学校における働き方改革を進めています

関川村教育委員会

教職員の長時間勤務の常態化が社会的に大きな問題となっています。

本村の今年度の時間外勤務が月60時間を超えている教職員は、小学校で6.3人(30%)、中学校で7.9人(44%)です。過労死ラインを超えて月100時間に達している教員もいます。

そこで、教育委員会と学校は長時間勤務を是正するための協議を行い、以下のような取り組みを進めています。保護者、地域の皆様には、ご理解とご協力をお願いします。

- 1 タイムカードにより勤務時間を管理し、月の時間外勤務60時間を超えない。
- 2 長期休業中に学校閉庁日を設け、心身のリフレッシュ、健康の維持増進を図る。
- 3 関川村部活動方針を策定し、平日1日と土・日いずれか1日の計2日は部活動休止日とする。活動時間は、平日2時間、土日等休業日は3時間を基本とする。また、参加する大会を精選する。
- 4 部活動指導員、学校支援ボランティア等の外部人材の活用を図る。

## 雪のすべり台をプレゼント

子どもたちの元気に遊ぶ姿を願って

村内保育園2か所で、商工会工業部会(部長：伊藤洋一さん・上関)が、1月20日、寒い冬も子どもたちが外で元気に遊べるようにすべり台を作りました。

この取り組みは、保育園の先生がスノーダンプでコツコツすべり台を作っていたのを目にしたのがきっかけ。今年で4年目になります。

今年は、小雪だったため、ダンプ30台分の雪を村内から集めての作業になりました。当日はあいにくの雨でしたが、約20人が集まり、約3時間かけて完成させました。

伊藤洋一さんは「雪がない中、雨の降る中、20人の仲間たちが一生懸命作ったすべり台です。子どもたちにはこの季節でしかできない遊びを楽しんでもらい、雪にも風にも負けない強い子に育ててほしい」と汗をぬぐっていました。



下関保育園

## 齋藤音作の生まれ故郷を訪ねる旅



1月17日～19日の3日間、韓国中高生と引率の教師など8名が、「齋藤音作の生まれ故郷を訪ねる旅」として来村しました。音作氏は、当村の齋藤家の祖先で、農商務省に勤め、韓国や日本の各地で勤務。その後ソウルに渡り、日韓合併後は朝鮮総督府の農林課長として「朝鮮のはげ山を緑にする仕事をしていた」とのこと。訪れた中高生は、韓国に建てられた音作氏のお墓をボランティアで掃除し、本人について勉強されているそうです。今回、渡邊邸や齋藤医院、歴史とみちの館などを巡り、村の歴史や風土に触れました。

韓国中高生は「日本人は親切な人ばかり。まさか村長さんに会えるとは思ってもいなかった。音作さんが縁で日本に来たが、日韓関係はいろいろあるので、今回の訪日をきっかけに良い関係を築けるよう自分にできることを実践していきたい」と力強く語っていました。



# 学校からのお知らせ

## 今月は関川小学校からの紹介

### 食について学んだよ!

1月22日(火)、5年生を対象にした「食育出前講座」が行われました。

村の食生活改善推進員や栄養士の皆さんが講師となり、村上牛やあらかわ生しいたけなどの地場産品の良さ、ジュースやスナック菓子などに使われている砂糖や油の驚きの量などについて、クイズ形式で楽しく学びました。

当日の献立は、5年生が育てた米「夢ピカリ◇」や新潟地鶏、さといもや越後もち豚などを食材としたものでした。地元産の豊かな恵みに感謝しながら、おいしくいただきました。



### スキー教室を行いました!

3年生以上の子どもたちは、年に2回スキー教室を行っています。1月23日(水)には、5・6年生が、今年最初のスキー教室を行いました。

当日のわかぶな高原スキー場は、新雪が積もり、穏やかで絶好のコンディションでした。子どもたちは、たくさんのボランティアの皆さまに支えていただき、スキー技能の向上を目指しました。

雪の恩恵を受けるふるさと関川村の良さを生かし、今後も、雪と遊び、雪に親しむ活動を進めていきます。



## 2月3日は七ヶ谷雪ほたる



冬の恒例行事となった「七ヶ谷冬の陣 雪ほたる」が、今年も盛大に開催されます(主催:タランベクラブ)。

約1500個の雪灯ろうに併せて、やろでば会による約50基のスカイランタンが打ち上げられ、辺り一面を幻想的な世界へと一変させます。来場された皆さんをあたたかく迎えることでしょう。

当日は、国際ボランティア学生協会(IVUSA)の学生たちも大勢参加します。お楽しみに!

【日時】2月3日(日)

雪灯ろう点火 16時30分から

【場所】安角ふれあい自然の家グラウンド

## 2月9日は大石どもんこ祭り



高さ約6m、直径約10mの巨大どもんこ(かまくら)が来場者を迎えます(主催:大石・山と川に親しむ会)。

当日は、竹スキーや和かんじき、スノーモービルによるそり遊び、餅つき大会、餅まきなどさまざまな催しを予定しています。

【日時】2月9日(土) 9時から

【場所】大石ダム湖畔県民休養地

☆大石ダム40周年特別記念☆

スノーシューを履いて、雪山探索&ダム見学

時間…9:30~11:00

定員…20名

申込先…大石ダム管理支所(64-2251)

※スノーシュー大人用レンタル有り(無料)

30年以上の長きにわたって、ずっと変わらず日本人の死因の第1位であるがん。日本人の約2人に1人はがんにかかると言われてい

ます。  
がんは高齢者に多い病気ですが、がんにかかる人の約3割は40～64歳の現役世代のため、若い人も油断は禁物です。

私たちにとって、とても身近な病気であるがんから命を守るためには、生活習慣の改善と、定期的ながん検診が有効です。

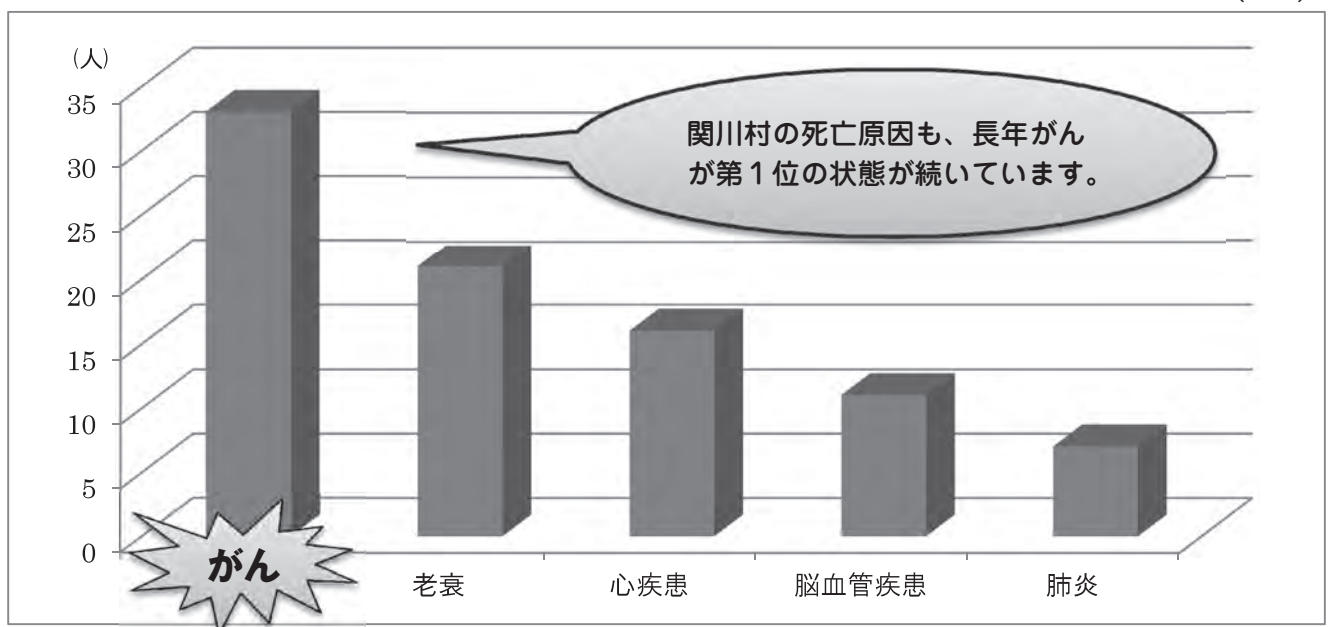
健康せきかわ21

いきいきライフ

## 命を守る【がん検診】

### 関川村の死亡原因（トップ5）

(H27)



### なぜ、がん検診が大切なの？

がんにかかっても、初期の段階では多くの場合、ほとんど自覚症状がありません。症状が現れたころには、がんはすでに進行していて、手遅れになってしまうケースも少なくないのです。

そのため、定期的に検診を受けて、がんの早期発見・早期治療につなげることがとても大切になります。

**面倒がらず、怖がらず、ご自身の健康のために、がん検診をぜひ受診してください。**

2019年度健康診査調査票兼申込書を、健康づくり推進員さんを通して配布しました。がん検診に関する案内文も同封されていますので、ご覧ください。



# 関川村包括支援センター通信 ⑦

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

## 高齢者見守り・地域支え合い

県では、一人暮らし高齢者や認知症高齢者が増加する中、2月と9月を高齢者見守り強化月間と定めています。2月は、天候が悪く高齢者を見守る機会が減少し、年始のような家庭行事が少ないため、高齢者単身や夫婦だけの世帯が孤立しがちになります。身近なところで、あいさつや気くばりなど、できることから協力をお願いします。

### 〇気をつけたい事故やケガ（ヒートショック）

ヒートショックとは、温度差で起こる肉体的なショック症状のことです。脱衣所や浴室を温めて入浴前に水分補給を行い、湯温はぬるめにして長湯はひかえましょう。

### 〈転倒〉

真冬には路面凍結による転倒にも注意が必要です。

### 〇生活上の注意

#### 〈餅による窒息〉

餅は小さく切り、よく噛んでから飲み込みましょう。

#### 〈低温やけど〉

低温やけどは、熱いという自覚症状がないまま重症になることがあります。使い捨てカイロを長時間貼った状態で寝たり、ホットカーペットの上で寝る場合も注意が必要です。

※リハビリ.netから一部引用

## 冬の健康管理

### 〇冬に多い病気

#### 〈インフルエンザ〉

外出後の手洗い・うがい  
が予防の基本です。バランスの良い食事と休養で免疫力を高め、室内は適度な湿度を保ちましょう。

#### 〈ノロウイルス〉

冬季を中心に感染性胃腸炎などを起こし、高齢者が感染すると重症化することがあります。調理や食事前、

# 健康講座

166

## 放射線科ってどんなところ？

坂町病院 放射線科 諸橋 浩

さて、皆さんは放射線科と聞いて何を思い浮かべますか？

県立坂町病院を例にとつて紹介しようと思います。

まず、皆さんが放射線科で一番に遭遇する検査が、胸部X線写真等のレントゲンだと思えます。

そうです。「息を吸って、止めてください」のあれです。

比較的短時間で終わる検査なのですが、患者さんの体の状態を診るのにとっても有用な検査です。

肺の状態、心臓の状態など体の基本的な健康状態を把握できます。何か異常があれば、その他詳しいさまざまな検査を行います。

入院するときや手術をする際にも撮影します（とつても大事です）。

次に遭遇することが多いのが、CT検査でしょうか。

CT検査はX線を出す機械と体を通り抜けたX線を受け取る機械が体の周りをぐるぐる回りながら、体の情報を集めて、体の輪切りの写真をコンピュータで作る装置です（ちよつと大掛かりな装置です）。

医師は、コンピュータの画面上でペラペラと本をめくるように輪切りの写真をみて診断します。

少し時間がかかるのと、造影剤という薬を体に注射して撮影をする場合があるので、検査を受けたことがある方はそんなには多くはないと思います（家族、親戚の中には受けたことのある方がいると思います）。

歯科にかかったことのある方は、デンタル（歯のX線写真）を撮影したことがある方が多いと思います。数本の歯を撮影する写真と、歯全体を一気に撮影する写真がありま

す。

あとは、X線TV装置です。X線を出して体を透かして見ながら医師が患者さんの体にチューブを入れたり、石をとつたり体の中を確認しながら検査、治療を行う装置です。

（TVの画面のようなものを見ながら医師が処置をするので、X線TVというのです）。

世の中には、放射線科で扱う装置がまだまだいろいろあるのですが、その病院、その施設によって必要な装置は違います。

今回は、県立坂町病院を例にとつて紹介しました。受診の際には、スタッフにいろいろ聞いてみてください。



\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111

じっくり心をこめて

# スロー フード

179



## 豚肉の生姜焼き 混ぜご飯

## 《今日のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

肉と野菜と一緒に炒めてご飯に混ぜ込むことで、野菜嫌いな方にもおすすめのレシピです。食材はお好みのものをご活用ください。

### 材 料 (4人分)

- ・温かいご飯 茶碗 4 杯分
- ・豚もも薄切り肉 120g
- ・しょうが 少々
- ・たまねぎ 1/2個 (120g)
- ・人参 1/4本 (40g)
- ・白ごま 小さじ1/2

#### 【A】

- しょうゆ 大さじ 1・1/3
- 酒 小さじ 2
- 油 少々

### 作り方

- ① 米は普通に炊く。しょうがはすりおろす。
- ② 豚肉は2cmくらいに切り、すったしょうがと【A】を混ぜた中に漬け込む。
- ③ たまねぎは2cmくらいの長さの薄切り、人参はせん切りにする。
- ④ フライパン(または鍋)に油をひき、②を汁ごと入れ、③と一緒に炒める。
- ⑤ 炊きあがったご飯に④のをせ、ごまをふりかける。

## せきかわ文芸

### 俳句

小鴨 来る落合川に春を呼ぶ

大空に黒一点やヘリの音

冬の鳥大樹ましろに目白おし

横山 一正 (東京都)

恵方巻東北東で福を呼ぶ

雪国の猫かまくらにほっこりと

福はうち福を呼び込み豆まきす

命日に母の思い出たからもの

ペンネーム 月 (ウォル)

### 短歌

コーコーと逸れなきやと向いて飛ぶか寒風に懸命追い  
姿に自、忘れたりもの

須貝 二美 (高田)

どのようなメモが記されゆくだろう今年の手帳は  
ピンクの表紙

渡辺千恵子 (上関)

### 関川俳句の会作品

おでん種変り映えせず飽きもせず  
着ぶかれて老いには老のみだしなみ

年越しはあと何日と指を折る

冬晴や飛行機雲のくつきりと

年賀状手書きの文字に安らぎぬ

息災を一途に念じ七日粥

伊藤 久恵 (上関)



国際ボランティア学生協会  
IVUSA 通信

### ◆関川村協働活動2019

今年もIVUSAが関川村で活動させていただきました！今年には約100人の学生が関川村に帰ります！今回は活動のリーダーたちからのメッセージをお届けします☆

### ◆七ヶ谷雪ほたるまつり

(2月2日～4日)

2月3日に開催される「七ヶ谷雪ほたるまつり」で、リーダーを務めさせていただきます。立命館大学4年藤本梨紗です。

私自身、関川村に携わらせていただき、4年目を迎えます。今回、お手伝いをさせていたたく「七ヶ谷雪ほたるまつり」が、大きなキッカケとなりました。

村民の方々の想いがカタチとなった、温かさでいっ

ばいのお祭りだと感じています。真っ白な雪景色に浮かぶ、幻想的な世界。そこに繰り広げられる灯火とたくさんの方々の方々の「笑顔」。それはもう、言葉では表現できないほどの魅力が詰まっています。

学生としては最後のお祭りになりますが、4年前に感じた魅力、与えていただいたキッカケを次世代へと繋いでいけるよう精一杯がんばります。

最後になりましたが、元気に「ただいま」と言える日を迎えられることを楽しみにしています。



### ◆大石どもんこまつり

(2月8日～10日)

2月9日に開催される「大石どもんこまつり」にて、サブリーダーを務めさせていただきます。龍谷大学4年池田周司です。新潟県関川村大石どもんこまつり活性化活動は、関川

村の大石集落で開催されるイベント『大石どもんこまつり』の運営補助を通し、関川村について村民の方と共に考えて行動する活動です。大石集落の未来を見据え、「今」を考え動き、誰かのきっかけになることを目指して関川村で活動させていただきます。

今回の活動では小・中学生を対象とした企画を行ったり、集落の方々と本音で関川村の未来について議論し合ったりして、イベントと集落の未来につながる活動を一緒に作っていききたいです。

今年も関川村に帰れることを楽しみにしています！



### ◆6日間、関川村に学生が

滞在します。騒がしくなるかもしれないですが、学生らしく元気に関川村、お祭りを盛り上げていきます！よろしくお願ひします☆

## 日本年金機構からのお知らせ

### 国民年金の納付はお得で便利な口座振替で

国民年金保険料の納め忘れがないように、口座振替での納付をおすすめしています。前納や当月末振替(早割)には割引があり、現金納付の割引よりも割引率が高くなりますので、ぜひご利用ください。

#### ●口座振替での納付方法

振替方法は、次の①～⑤の中から選択できます。

- ①翌月末振替：毎月末日に前月分を振替えます(割引はありません)。
- ②当月末振替(早割)：毎月末日に当月分を振替えます(月50円の割引となります)。
- ③6か月前納：4月～9月分を4月末、10月～翌年3月分を10月末に振替えます。
- ④1年前納：4月～翌年3月分を4月末に振替えます。
- ⑤2年前納：4月～翌々年3月分を4月末に振替えます。

割引額が多いのは、⑤2年前納>④1年前納>③6か月前納>②早割の順になります。

#### ●手続き方法

申出書を年金事務所、役場または口座振替を希望する金融機関のいずれかに提出してください。申出書は年金事務所や役場、多くの金融機関窓口にも備え付けてあります。

#### ●その他

クレジットカードでも納付いただけます。詳しくはお問い合わせ下さい。

問い合わせ先 新発田年金事務所国民年金課 ☎0254-23-2120 住民福祉課住民戸籍班 ☎64-1471



▲集合場所へと急ぐ児童たち。  
慣れてくればこんなに上手に。

村民会館主催・わかぶな高原スキー場協力のスキー体験教室が、1月19日、わかぶな高原スキー場で開かれました。これは、スキー授業が始まる

前にスキーに親しんでもらおうと、初めての人や経験が少ない2・3年生を対象に行われているもので、当日は、約30名が参加しました。

## スキーって意外と楽しい！ 体験教室でコツをつかむ



## 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



まずはスキースクールの先生から靴・板の履き方、歩き方などを教わりました。初めは慣れない足元に戸惑いもありましたが、すぐにコツをつかみ、いざリフトへ。「後ろからくるリフトが足に当たったら座ります」先生からアドバイスをもらい、タイミングを図って無事成功。初めてのリフトに「気持ちいい〜」「高い〜」などの声。そして、終わりの時間が近づき、保護者がスキー場正面で見守る中、元気にボーゲンで降りてくる子どもたちの姿がありました。「楽しかったー」「またやりたいね」「授業が楽しみ」などの声が聞こえ、子どもたちの表情は晴れやかでした。

## 図書室の窓から

村民会館図書室

寒い日が続きますね。食事や軽い運動で体調管理し、元気に冬を乗り切りましょう!!

### この本よんで!!

「カレンダーでんしゃがやってくる！」

丸山 誠司

謎のホームに次々とやってくる、季節感ありすぎ(!)のユニークな列車たち。乗りたい列車は何番線？ 写真を撮るならどの列車？



### 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 …… 3(日)・16(土)

大島～片貝～大石 方面 …… 10(日)

※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。

### 休館のお知らせ (蔵書点検のため)

## 2/4(月)～2/8(金)

※この間の返却は、村民会館入口の【返却BOX】へお願いします。

16日(土)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。

## 戸籍の窓

●12月17日～1月15日までの届出●

### すえながくお幸せに

{ 木村 昂輝 さん (村上市)  
{ (長) 宏美 さん 宮前

### ごめい福をお祈りいたします

鈴木 昇 さん	68歳	下 関
田村 キヌ さん	88歳	平内新
小池 久夫 さん	83歳	下 関
渡邊 勝一 さん	99歳	勝 蔵
鈴木 愛子 さん	63歳	下 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12月末現在 ( )は前月対比

世帯数	1,913世帯	(-1)
総人口	5,653人	(-7)
男	2,708人	(-4)
女	2,945人	(-3)

( 転入 8人 転出 7人 )
( 出生 0人 死亡 8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

▶企業紹介で、下関新聞配達所を取材させていただきました。本部久美子さんは、毎朝1時には起きるそうです。もはや朝ではないですね。この時期、起きられますか?と聞くと、「慣れですよ、慣れ」と軽く返します。なかなか布団から出られない私ですが、本部さんを見習って、1時にとはいませんが、早起きできるようにしたいと思います。新聞配達、たいへんだと思いますが交通事故や体調などくれぐれもお気をつけください。(友)

## 教育フォーラムが開催されました

1月17日、教育フォーラムが関川中学校を会場に開催され、小学校5・6年生も参加しました。

いじめについての映像上映では、身近に起こりうる「いじめ」の場面を、中学校3年生が熱演。参加した人たちは、ストーリーの展開や、演技に引き込まれ、改めていじめについて考えるきっかけになりました。



## 大会結果

\*敬称略

### 第11回

新潟県中学校1年生

### 柔道体重別大会

■期日 1月13日

■会場 新潟市新津武道館

■成績

▽女子63kg級

▽第2位 渡邊 梨乃

(上関)

▽男子50kg級

▽第3位 高橋 正汰

(大石)

### 第64回 村上市

### 元日マラソン大会

■期日 1月1日

■成績

▽男子小学生低学年2km | 山本哩玖斗 (3年・下関)

▽女子小学生高学年3km | 岡田 玲那 (4年・下関) 記録 10分06秒

▽第1位 須貝 汐那 (4年・湯沢) 記録 12分05秒

▽第2位 三原 杏莉 (6年・下関) 記録 14分01秒

▽第6位 三原 柑菜 (4年・下関) 記録 14分06秒

▽第7位 岡田 慧斗 (2年・下関) 記録 11分31秒

▽男子中学生5km | 大島 瑚白 (3年・上野新) 記録 22分25秒

▽第8位 三原 強 (下関) 記録 19分45秒

▽男子30~39歳5km | 小池 稔 (下関) 記録 42分09秒

▽男子50~59歳10km | 安久昭男 (上野) 記録 45分02秒

▽男子60歳以上10km | 朝日総合体育館 (村上市) 優勝

▽男子中学生5km | 大島 瑚白 (3年・上野新) 記録 22分25秒

▽男子30~39歳5km | 三原 強 (下関) 記録 19分45秒

▽男子50~59歳10km | 小池 稔 (下関) 記録 42分09秒

▽第3位 安久昭男 (上野) 記録 45分02秒

▽第2位 朝日総合体育館 (村上市) 優勝

■期日 1月6日

■会場 朝日総合体育館

■成績 優勝

■期日 1月6日

■会場 朝日総合体育館

■成績 優勝

あなたに直撃



五十嵐紀人<sup>のりと</sup>さん  
(上 関)

有限会社丸重商店で働く、五十嵐紀人さんに話を聞きました。

①地元に戻ったきっかけは何ですか？

家業に就く決心がついたので戻ってきました。「長男だから家業を継げ」と両親に言われたことは一度もなかったです。丸9年関川を離れて生活していましたが、ほぼ休みなしで仕事をしている両親と鮎谷の祖母の力になりたいという思いがだいに強くなり、3年前に戻ってきました。

②学生時代夢中になったことは何ですか？

小3から高校を卒業するまでは柔道、大学時代はアメフト部に所属し、卒業までやり遂げました。礼儀、感謝、相手を思いやる気持ち、人付き合い、お酒の飲み方にいたるまで、さまざまなことを部活動で学ぶことができました。

③現在夢中になっていることはありますか？

自身の健康維持を目的に日ごろから走っています。毎年の駅伝大会もとても刺激になっています。走ることを通じて人脈も広がり、いろんな所でいろんな人に笑顔で挨拶する場面がとても増えました。

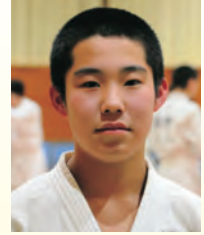
④仕事をするうえで心がけていることを教えてください。

わずかでも地域のために貢献したいという気持ちを持つようにしています。普段の仕事はもちろん、消防団活動、スポーツ柔道の指導、地域行事、商工会の活動など、やるからには楽しく一生懸命を貫きたいです。



なつり輝く☆せきかわっ子たち vol.86

今月は、関川中学校柔道部で副部長を務める渡邊颯太さん(2年・沢)を紹介します！



小学校のときにテレビで見た、阿部一二三選手の背負い投げを決めた姿に、一目で柔道の道に進む決心がついたという颯太さん。得意技はもちろん背負い投げ。相手を宙に浮かせたときの気持ちは何ものにも代えがたいと語ります。

⑥ 団員からみた颯太さんは？

- ・周りの人を笑顔にする
- ・負けず嫌い
- ・後輩にやさしい
- ・アンダーアーマーが好き
- ・歌がうまい



⑥ 顧問の清野先生から颯太さんへ

勢いがある選手。強い選手と当たっても気持ちで負けることなく、ぶつかっていきける。団体のレギュラーでもあるので、役割を果たしてもらえよう期待している。生徒会でも副会長をしているので、中学校生活を充実したものにしてもらいたい。

得意の背負い投げで  
目指せ！ 県大会入賞！！

わが家の  
人気者

えぶりくん(6歳)

なおちゃん(4歳)

川鍋幸弘さん かやのさん(幾地) いとちゃん(1歳)



走ること・工作が得意なえぶり。名前の由来は、もちろん机差岳です。それに対し「どうしてナオサシ(という山)はないの?」となお。その素直な表現が彼女の魅力。いとはみかんが大好き。美味しそうに食べる姿はいとうつくし。駄々をこねる姿は、いと・・・。