

せきかわ 広報

No.700

2019年(令和元年)

8.1

1975年(昭和50年)4.1創刊

祝700号!



600号



100号



200号



1号



500号



400号



300号

親しまれる
広報づくりを
目指します

7/21
投票

関川村議会議員一般選挙

即日開票

10人の新村議会議員が決定

7月31日の任期満了に伴う村議会議員選挙が、7月16日に告示され、21日に村内9つの投票所で投票が行われました。

10の議席を現職、新人、元職の12人で争うことになりました。

投票率は74.79%。前回（平成27年）に比べ7.31ポイント下がりました。

開票は、当日の20時から村民会館大ホールで行われ、その結果、次の皆さんが当選。翌日、村選挙管理委員会委員長から当選者の皆さんに当選証書が附与されました。

任期は8月1日から令和5年7月31日までの4年間です。

新しい体制のもと8月1日に初議会が行われます。

■開票結果（得票順）

	氏 名	党派	年齢	得票数
当	伊 藤 敏 哉	無所属	59歳	500
当	鈴 木 紀 夫	無所属	51歳	433
当	近 壽太郎	無所属	64歳	389
当	渡 邊 秀 雄	無所属	72歳	335
当	加 藤 和 泰	無所属	44歳	322
当	高 橋 正 之	無所属	64歳	315
当	平 田 広	無所属	69歳	311
当	菅 原 修	無所属	65歳	307.673
当	小 澤 仁	無所属	49歳	294
当	伝 信 男	無所属	71歳	291
	廣 瀬 佳 明	無所属	69歳	55
	金 子 治	無所属	69歳	27.326

■投票結果

	当日有権者数 (A)	投票者数 (B)	有効投票数	無効投票数	棄権者数 (A-B)	投票率 (B/A)
今 回	4,851人	3,628人	3,580票	48票	1,223人	74.79%
前 回 (H27年)	5,168人	4,243人	4,213票	30票	925人	82.10%
前 回 (H23年)	5,531人	4,380人	4,349票	31票	1,151人	79.19%

当選された村議会議員のみなさん (敬称略)



加藤 和泰
(内須川)



渡邊 秀雄
(勝蔵)



近 壽太郎
(幾地)



鈴木 紀夫
(下関)



伊藤 敏哉
(南中)



伝 信男
(大島)



小澤 仁
(小見前新田)



菅原 修
(片貝)



平田 広
(滝原)



高橋 正之
(大石)



8月23日(金)・24日(土)・25日(日)は

第32回 えちごせきかわ 大したもん蛇まつり

今年度の注意点

大蛇パレードのコース が一部変更になります

高瀬地内は、集落入り口から入らず、
県道途中から集落内に入るルートになり
ます。

出店コーナーの場所が 変わります

昨年、ゆ〜む駐車場に出店コーナーを
設けていましたが、あいさい市からせき
かわ歴史とみちの館までの園内道路に変
更になりました。

これにより、24日(土)から25日(日)
17時までの間、通行止めになります。

小大蛇パレードのコース が変わります

今年は、11時に役場前からスタートし、
関川小学校→せきかわ歴史と道の館→役
場のルートをパレードします。

「第32回えちごせきかわ大した
もん蛇まつり」が、8月23日(金)
から25日(日)の日程で、今年も盛
大に開催されます。

23日に蛇喰で行われる安全祈願
祭・ミニ大蛇パレードで幕を開け、
24日は花火大会&大盆踊り大会。
最終日の25日はメインの大蛇パレ
ードが行われます。

昨年に引き続き「道の駅関川」
を主会場として、観客増員を図り
ます。

今年は、晴れるといいですね。
せきかわの夏を皆さんの力で盛
り上げましょう！

第32回 えちごせきかわ
大したもん蛇まつり
令和元年

竹とワラでつくった
世界一長い蛇
(ギネス認定)

8月23日(金)
◆安全祈願祭・ミニ大蛇パレード
17:30～蛇喰おりのの湯

8月24日(土)
◆花火大会
19:00～高瀬温泉周辺
◆大盆踊り大会
20:00～高瀬ふるさと会館前駐車場

8月25日(日)
◆大蛇パレード
9:30～12:20
◆ステージイベント
10:15～道の駅・関川 特設ステージ
◆お楽しみ抽選会・福まき
道の駅・関川 特設ステージ

大蛇担ぎ手募集中!!

8月25日(日)
垂水の里
9時30分
スタート

8月25日(日)
花火大会
大盆踊り大会

お問い合わせ 関川村役場総務政策課 ☎0254(64)1478 関川村HP <http://www.vill.sekikawa.niigata.jp/>

8月23日(金)

安全祈願祭・

ミニ大蛇パレード

- 17時30分から
- おりのの碑(蛇喰集落)

8月24日(土)

花火大会

- 19時から
- 高瀬温泉周辺

大盆踊り大会

- 20時から
- 高瀬ふるさと会館前駐車場

8月25日(日)

大蛇パレード

- 9時30分から
- 垂水の里出発

小大蛇パレード

- 11時から
- 役場前出発

大蛇伝説

「大里峠」紙芝居

- ①10時②11時30分
- せきかわ情報センター

ステージイベント

- 10時から
- 道の駅関川特設ステージ

大蛇担ぎ手

お楽しみ抽選会・福まき

- 大蛇パレード終了後
- 道の駅関川特設ステージ

駐車場について

駐車可

- ・ ゆくお第一駐車場
(ゆくお前、9時30分〜12時30分まで進入不可)
- ・ 社会福祉協議会
- ・ 村民会館
- ・ 役場前
(11時〜12時30分進入不可)

福祉駐車場

東桂苑脇

駐車不可

- ・ ゆくお第二駐車場
(歴史とみちの館裏)
- ・ のくお



大蛇・小大蛇 担ぎ手の皆さんへお知らせ

○大蛇

担ぎ手(中学生以上)を募集しています。希望される方は、8月9日(金)までに各集落区長さんへお申し込みください。

※パレード終了後、道の駅関川特設ステージで「大蛇担ぎ手お楽しみ抽選会」を行います。

○小大蛇

パレードに参加される方は、当日10時45分までに役場前にお集りください。

※担ぎ手のおみやげ引換券は、スタート前に役場前で配布します。

おみやげの引換えは、パレード終了後、歴史とみちの館脇で行います。

【問い合わせ先】

まつり実行委員会(総務政策課)
TEL 64-1478

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、係員の指示に従ってください。

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。

「ハートマッチにいがた」の窓口を新発田地域で開設します。

「ハートマッチにいがた」は、新潟県が導入した1対1のマッチングシステムで、ご自身のプロフィールを登録し、お相手情報を閲覧、会ってみたい方を探していただくものです。

現在、登録料が通常1万円のところ、20代の方は8,000円で登録できるキャンペーンを実施しています。

システムへの登録やお相手情報の閲覧などができる「にいがた出会いサポートセンター」の臨時窓口が、令和2年3月まで毎月1回、新発田地域で開設されますので、ご利用ください。

会員登録できる方(対象者)

登録料：1万円(税込み、2年間有効)
令和元年10月31日まで、20代は8,000円！

結婚を希望し、自ら努力する20歳以上の独身で、県内に在住・在勤している方または県内への居住を希望する方(インターネットやメールを使用できるパソコンまたはスマートフォンが必要)。

日にち 令和元年8月4日、9月8日、10月6日、11月10日、12月1日、
令和2年1月12日、2月2日、3月8日(いずれも日曜日)

会場 10月6日：ほっとHOT中条(胎内市西本町11-11)
11月10日：聖籠町町民会館(聖籠町大字諏訪山1280)
上記以外：イクネスしばた(新発田市諏訪町1-2-12)
※通常は、新潟市中央区万代1丁目3番30号 万代シルバーホテルビル2階

予約方法 「ハートマッチにいがた」のホームページから予約してください。
(開設日の概ね1か月前から受付開始)

問合せ先 にいがた出会いサポートセンター
電話：025-384-4151(火曜・金曜日は定休)



“ハートマッチ”
にいがた

入会からお引合せ、そしてご結婚まで



現在、39組

会員のお引合せを行うボランティアスタッフも募集しています！

興味のある方は、上記問合せ先「にいがた出会いサポートセンター」までご連絡ください。

村長室から

今月の話題は村民交流センター「雲母里（きりり）」の活用についてです。

国道113号に面した雲母里は、村民のふれあいや村外の人との交流を促進することを目的に平成27年に開所しました。大したもん蛇まつりでのイビューサの一時活動拠点や商工会員が新しい料理を試作する場として使うこともありましたが、頻繁には利用されず、昨年開催した行政懇談会においても、多くの方から、もっと活用できないかという意見をいただいていた。村では、栽培された園芸作物などを加工し、付加価値をつけて販売する、いわゆる6次化産業に取り組む人を増やしたいと考えており、それを推進するため、この「雲母里」の活用を検討してきました。

昨年度、4回にわたり6次化加工研修会を開催し、講師を招いて村の食材を使った加工品の試作や、加工販売の手続きの勉強などを行ってきました。参加者には、村の特産品になるお菓子や加工品を作りたいという意欲を持った方もおり、趣味の域を超えた技術を持ち合わせているものの、作ったものは近所におすそ分けして喜んでもらえれば十分という謙虚な方や、実際に取り組もうにも製造販売の許可を取るた

めの自宅の改造等に費用がかかり採算面が不安で二の足を踏んでいるという方もいらつしました。

雲母里には、加工した直後の熱い製品を瞬時に冷凍する高性能の機器や、業務用の真空パックができる装置など一般家庭では装備できないものもあり、一部、足りない機器を備えれば、販売加工施設として充分活用できるため、現在、施設の改修、許可関係の手続きを進め、村民が気軽に利用できる施設として10月からのオープンを目指しているところです。村民の方が日替わり、週替わりで活用できるよう使用料金も安く抑えようと考えています。

また、6次化に取り組みたい人の相談にも随時応じていますので、お気軽に相談してください。

村に訪れた方が道の駅やさまざまなイベントで、村の食材を使った加工品や大蛇など村ならではの物をモチーフにしたお菓子などを購入して、さらに村の良さを知ってもらえば、交流人口の増加に繋がっていきます。チャレンジするのは若者だけの特権ではありません。ぜひ、雲母里で皆さんの腕を振るってみませんか。

○問い合わせは、

総務政策課 観光・地域政策室まで

TEL 64-11478

地域おこし協力隊 活動通信

No22

前田里枝

今月も大島の女女子で活動した内容を報告します。

関川村人会様の納涼祭の景品に野菜詰め合わせセットをご注文いただきました。ありがとうございます。

8月に収穫される 学校給食・介護施設で 出る野菜たち

・きゅうり

（イボイボはカリカリとした食感で、つるつるは滑らかな食感です。どっちが好きかな？）

・枝豆

（昨年は関川村のお土産に！と旅館さんの宿泊客の方に）

購入いただきました！

・すいか

（昨年の勝蔵集落の納涼祭でご購入いただきました）

女女子の活動時間

●毎週水曜日・金曜日

13時～15時 村内行商しています。

●毎週土曜日

8時30分～ 古泉堂さん前にて朝市を開催。

【お知らせ】

8月1日から新しい地域おこし協力隊が赴任します。青木智義さん(49)、森林資源の活用について活動します。

次回の広報で詳しく紹介します。



農業用ため池を
所有・管理している皆様へ

農業用ため池の 届出制度が始まります



平成30年7月豪雨など、近年、豪雨等により多くの農業用ため池が被災し甚大な被害が発生しています。このため、農業用ため池の情報を適切に把握し、決壊による災害を防止するため、「農業用ため池の管理及び保全に関する法律」が制定されました（令和元年7月1日施行）。

農業用ため池の所有者や管理者の方は、施設に関する情報を都道府県に届け出ることが必要となります。

Q 届出が必要となるため池は？ ⇒ 農業用に利用される全てのため池です。

※現在農業用に利用されていない施設でも、過去に農業用に利用され、今でも利用可能な状態にある場合には、届出が必要です。

Q 届出の期限は？

⇒ 法律の施行日（令和元年7月1日）以後、農業用ため池を設置や廃止する時、又は届出情報に変更があった場合、遅滞なく届出する必要があります。

※法律の施行日前に設置された施設については、施行日から6か月以内に届出をする必要があります。

Q 届出をすべき人は？

⇒ 農業用ため池の所有者です。

※法律の施行日前に設置された施設については、所有者又は管理者のいずれかです。

届出すべき情報や届出様式等の詳細は、都道府県または市町村にお問い合わせください。

学校からのお知らせ

今月は関川小学校からの紹介

いじめストップ集会を行いました

7月8日に、いじめストップ集会を行いました。はじめに、運営委員会の児童が、いじめに関する劇をしました。された側にとって心に傷が残ること、それはいじめだという問題提起です。その後、いじめの解決や防止のためにはどうしたらよいかについて、6年生がリーダーシップをとって青空班で話し合いました。「相手の気持ちを考えて行動する」「自分がされて嫌なことはしない」「いじめはいけない」ということを、異学年同士で改めて確認し合う機会となりました。これから何度も確認し続け、それを実践できる児童を育てていきます。



のこぎりの使い方を習いました (3年生)

7月10日に、3年生の森林教室が行われました。岩船村上緑化推進連絡会議の方から、はじめに、森林は雨水をため、ゆっくりと川へ水を流していることなどの「森林の働き」について話を聞きました。次に、丸太を使ったコースター作りをしました。のこぎりの使い方を習った後、4人グループになり、二人で丸太を押さえ、もう二人が両端からのこぎりで切りました。初めてなので、切り口はさまざまでしたが、それぞれ味のあるコースターが出来上がりました。



たった一つの身体だから

働く世代へ健康づくり普及啓発

5月17日、村と村上保健所は、働き盛り世代を対象に、関川村商工会総会で健康づくり普及啓発の情報を提供しました。総会には商工会の会員約80名が参加。村の担当者や村上保健所の職員から、当村の健康課題である高血圧などの話がありました。

高血圧は心筋梗塞・脳卒中を招く動脈硬化や腎臓病等の発症に関与していますが、自覚症状がないからといって必要な検査や治療を受けていない人が少なくないとのこと。まずは健康診断をきちんと受けること。そして、塩分を控えることや、野菜や果物を意識してとるなど食生活を見直すことによって、適切な血圧値を維持することが大切であるなどの話がありました。参加者からは「たった一つの身体。日々の心掛けで予防できるのであれば気をつけたい。」と生活習慣を見直すきっかけになった方もいました。



3歳児 おし歯の本 (ピッカピッカ賞) 該当者

実施日：令和元年6月10日
※順不同

集落	氏 名
下関	渡 邊 とお 遼 い ちゃん
下関	河 内 はる 晴 と 翔 ちゃん
上関	近 そう 奏 すけ 佑 ちゃん
田麦千刈	伊 藤 こころ ちゃん
蛇喰	山 口 ち 千 ひろ 尋 ちゃん
蛇喰	高 橋 こう 光 ちゃん

絶滅危惧種に指定されているシナイモツゴ。その貴重な魚が鮎谷のとあるため池に生息しています。そんなシナイモツゴについて知ってもらおうとタランペクラブは、6月22日、七ヶ谷ふるさと会館を会場に勉強会を開催しました。会場には、緑の少年団や地域のの人など約50人が参加。タランペクラブの加藤克徳さんやマリニピア日本海の職員の方からシナイモツゴについて



絶滅危惧種のシナイモツゴとは？

の説明がありました。

「最大で8 cm程度、頭部が大きく尾柄が太く、ずんぐりしており、東北地方にのみ生息している魚です。このような日本に生息する汽水・淡水魚類で絶滅のおそれのある種は現在4割を超えます。そんな生き物のために私たちにできることは、まず、生き物のことを知ってもらい、その上で触れ合ってもらいたい。決して触れない方がいいわけではない」と話してくださいました。

シナイモツゴ と モツゴ		
	シナイモツゴ	モツゴ
創設 (有尾鰭の長さ)	不完全(前方のみ) (0~5)	前方から連続し尾柄部まで達する (34~36)
体型	頭部が大きく尾柄が太く、ずんぐりとして見える。	すわりとして見える。
体色	金属光沢が少ない 体側に黒い縦帯がある 繁殖期の雄は黒色	金属光沢がある 体側に黒い縦帯がある 繁殖期の雄は黒色
本来の生息域	東北地方、関東地方	関東以西の本州・四国・九州
現在の生息域	青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県、新潟県、長野県	日本全国

災害発生時の対応を確認 荒川水防訓練開催

水防活動の重要性を認識しようと、6月16日、関川村の荒川河川敷を会場に水防訓練が行われ、約650名が参加しました。

この訓練は、国土交通省をはじめ、新潟県、荒川沿線市村、関係機関などが洪水時期を前に毎年行っているものです。

村の消防団員も参加し、縄の結び方、土のうなどの基礎訓練や堤防からの溢水を防ぐ積み土のう、堤防の決壊を未然に防ぐ月の輪工、シート張り工などの水防技術訓練も実施し、水害発生に備えて士気を高めました。

洪水に注意!!

これからの時期は、台風による水害の危険性が高まります。浸水常襲地、崖地、傾斜地など、自宅周辺の状況を確認し、早めの避難行動を心かけましょう。



竹灯籠の夕べ

田村優子さんミニコンサート



6月21日、特別養護老人ホーム垂水の里を会場に垂水の里行事実行委員会が主催する「竹灯籠の夕べ～田村優子さんミニコンサート～」が開催されました。

当日は、施設の利用者や職員、土沢竹灯籠の会の人など約50人が参加。約500本の竹灯籠の灯りが創り出す幻想的な雰囲気の中、篠笛奏者の田村優子さん(平内新)が、全2回、約1時間にわたって演奏を披露しました。

美しい音色に聞き入っていた利用者の男性は、「垂水の里の園庭でほのかに光る竹灯籠が大変すばらしかった。その中で田村さんの篠笛がさらに雰囲気を際立たせていた。心が洗われる時間になった。またぜひ開催してもらいたい」と穏やかな表情で話していました。

交通ルールを守ろう！ 保育園で交通安全教室

6月18、19日の2日間、村内保育園で交通安全教室が開かれました。この教室は、園児たちが交通事故に遭わないように、村の交通安全指導員の皆さんが毎年行なっているものです。

教室では、指導員の吉田尋良さん（大島）が実際の道路標識を使いながら「標識などのルールをきちんと守って道路を歩きましょう。また、知らない人の車には乗らないように」と話すと、「はい」とみんなで約束しました。

その後、手をつないで保育園の周辺を散歩。交通量の多い道路を実際に歩きながら、道路の危険性や正しい横断歩道の渡り方、道路標識などを確認しました。

また、パトカーにも乗車体験し、運転手からの死角などについても学びました。



大石小動物園に仲間入り 「りり」と「サクラ」



6月26日、関川村自然環境管理公社は大石小動物園に仲間入りした親子2頭のヤギを村内の保育園児に見てもらおうと、歴史とみちの館の裏庭で、年長児と親子ヤギのふれあいの場を設けました。園児のみんなは、お母さんヤギの後を追う愛くるしい子ヤギを、楽しそうに追いかけていました。

管理公社の田村さんが「今日は皆さんにこの親子のヤギに名前を付けてもらいます」というと、次々と思いついた名前を挙げていました。多数決の結果、お母さんは「りり」、子どもは「サクラ」に決定。サクラはこの6月に生まれたばかりです。園児たちは「サクラのけがやわらかくてきもちいい。おいしいどうぶつえん、パパママにつれていってもらおう！」と楽しそうに話していました。

7月2日、地域共生居場所「つなぐ」が旧社会福祉センターでオープンしました。当日は、小さい子どもを連れたお母さんからお年寄りまで約70人が集まり、開所を祝いました。

オープニングには、劇団まん丸による劇が催され、会場に詰め掛けた人は、アドリブの利いたリアリティあふれる芝居に大笑いしながら引き込まれていました。

開所日などは下記のとおりです。



笑顔あふれる地域へ
居場所「つなぐ」オープン！

「つなぐ」はこんな場所

赤ちゃんから学生、お年寄りまで、障がいがあっても無くても誰でも気軽に立ち寄れる場所です。会話を楽しんだり、運動したり、勉強したり、ゴロンと横になってもかまいません。ゆったりと自由な時間を過ごせます。

誰かと話したい、誰かとお茶を飲みたい、誰かの役に立ちたい、そんなときに過ごせる温かい場所です。

開所日 毎週火・金曜日
時間 10時～15時
場所 旧社会福祉センター
料金 100円
(中学生以下無料)

対象者 地域・年齢問わず、子どもから高齢者まで誰でも参加できます。

【問い合わせ】

地域包括支援センター

TEL 64-11473

関川村社会福祉協議会

TEL 64-0111

2019年11月5日(火)からスタート!

住民票とマイナンバーカードに 旧姓(旧氏)が併記できます!

氏名 番号 太郎
住所 ○○県□□市△△町◇丁目○番地
平成 年 月 日
性別 男
個人番号カード
カードをお持ちの方は
追記欄に旧姓が
追記されます(記載例)
旧氏 □□ 令和元年11月5日

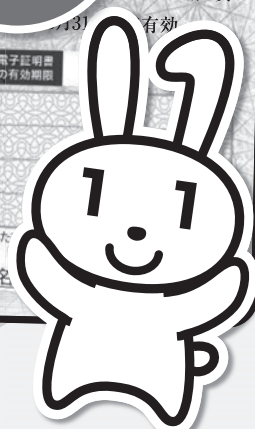
氏名 番号 [○○] 花子
住所 ○○県□□市△△町◇丁目○番地
平成元年 3月31日生 年 月 日
性別 女
電子証明書の有効期限
ここに
旧姓!
入ります!

住民票にも
旧姓(旧氏)欄が!

ここに
旧姓!
入ります!

マイナンバーカードに
旧姓(旧氏)が併記されることで、
旧姓が各種証明に使えます!

※様式例



旧姓(旧氏)併記はこんなときに役立つ!

こんなときに!

保険・携帯電話の契約や銀行口座が
旧姓のまま引き続き使えます!



こんなときに!

就職・転職時など、仕事の場面でも
旧姓で本人確認ができます!



※詳細については追って広報誌でお知らせします。

問い合わせ先

住民税務課住民環境班

☎ 64-1451

「後期高齢者医療制度」のお知らせ

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る制度です。

皆さんから納めていただく保険料は、皆さんがケガや病気をしたときに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、健康福祉課の窓口か、金融機関窓口にお申込みください。

【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を中止し、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、健康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す。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…

■健康福祉課の窓口では、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。

■火災などの災害にあったとき、失業や廃業により所得が著しく減少したときなど、特別な事情により保険料の納付が困難となった場合には、申請により保険料の徴収猶予や減免を受けられる場合があります。

【熱中症及び肥満予防】

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！熱中症や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

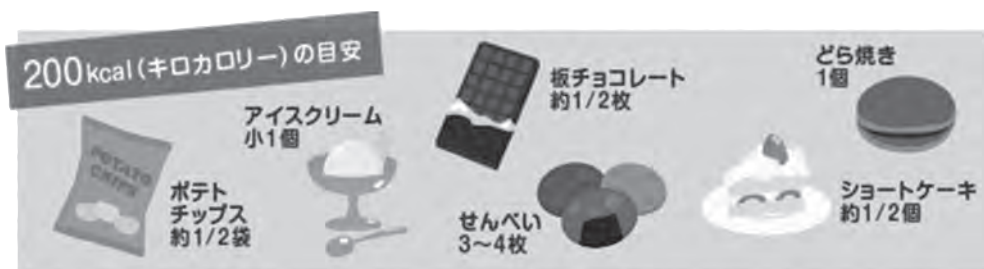
いきいきライフ

※ 朝食をしっかり取りましょう

寝ている間には、大人では約700mlの水分が失われ、起床後は脱水状態になっています。つまり、時間がないからといって朝食を取らないで活動すると、からだの水分やエネルギーが枯渇した状態で活動するのと同じことになってしまうのです。約200gの米飯には、およそ140mlの水分が含まれています。食事の際にみそ汁やスープを飲むと、たくさんの水分と共に塩分も補給できます。脳やからだのエネルギー源として大切であると言われる朝食ですが、水分を補給し熱中症を予防する意味でも、ぜひ毎日欠かさず食べてください！

※ 間食やおやつは約200kcal以内にとどめましょう

菓子類の袋の裏面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変えると、摂取カロリーはゼロになります。



※ 甘くない水分をこまめに補給

スポーツ飲料は、もともとスポーツ選手の水分補給のために開発された飲料です。最近では、甘みの少ないものもありますが、約5%の糖分が含まれています。甘みのある飲料を飲んでしまうと、余計に喉がかわいてしまうこともあるため、普段の水分補給は水かお茶で十分です。どうしても飲みたいときや体調を崩したときなどは、体内と同程度の濃度になるよう、2〜3倍程度に薄めて飲むようにしましょう。のどが渇く前に、こまめに水分補給をしてください。

※ 食事以外の糖分は大人で1日20gを目安にし、とり過ぎに注意しましょう

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。

◎糖質の摂り過ぎ



※ 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、食べ過ぎを防ぐことができます。



関川村包括支援センター通信⁸⁰

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎(64) 1473

高齢者虐待

高齢者虐待とは、高齢者が他者から不適切な扱いにより人権を侵害される状態や生命健康、生活が損なわれるような状態に置かれることです。

この高齢者虐待は次の5つに分類されます。

- ・身体的虐待
- ・介護・世話の放棄放任（ネグレクト）
- ・心理的虐待
- ・性的虐待
- ・経済的虐待

例えば、身体的虐待では殴る蹴る等の暴力行為以外に「外から鍵をかけて閉じ込める」「中から鍵をかけて長時間家の中に入れない」「ベッドに縛りつける」「痛みを伴うようなリハビリを強要する」「無理やり食事を口に入れる」「過剰に薬を飲ませる」等も含まれます。

また、心理的虐待では怒鳴る、ののしる、無視以外に「老化現象やそれに伴う言動等を冷笑する」「侮辱をこめて

子どものように扱う」「台所

や洗濯機を使わせない等、生活に必要な道具の使用を制限する」「家族や親族、友人等との团らんから排除する」等も含まれます。

昨年度、村では高齢者虐待の相談・通報が4件あり、そのうち3件が高齢者虐待でした。厚生労働省の発表によると虐待相談・通報件数は年々増加傾向にあります。

虐待によって生命や身体に重大な危険が生じている高齢者を発見したときには、速やかに市町村へ通報する義務があります。重大な危険が生じていない場合であっても、「虐待かもしれない」と思ったら、早めに相談することが大切になりますので、地域包括支援センターまでご連絡ください。連絡された方の個人情報には固く守られます。

健康講座

172

風疹の追加的対策について

風疹ふうしん 県立坂町病院 薬剤部 立野 政信

二ユースや広報誌などでご存じの方もいらっしゃると思いますが、風疹の感染拡大防止のための追加的対策が今年から始まっています。

今回は、「風疹」とはどんな病気、なぜ対策が必要なのかお話ししたいと思います。

風疹はウィルス性発疹症で、発熱、発疹、リンパ節腫脹などの症状が出ます。症状は不顕性感染（感染症状が出ない）から重篤な合併症併発まで幅広く、成人は小児より重症化する傾向にあります。感染経路は飛沫感染（唾液のしぶきなど）で、ヒトからヒトへ感染が伝播します。

風疹に伴う最大の問題は妊婦への感染です。妊娠20週頃までの妊婦が風疹にかかると、胎児が風疹ウィルスに感染し、先天性心疾患、難聴、白内障、そして精神や身体の発達の遅れ等の障害（先天性風疹症候群と言います）を持った赤ちゃんが生まれる可能性があります。

日本での風疹の流行は、1990年代前半まで5〜6年

ごとに大規模な全国流行がみられていましたが、男女幼児が定期接種の対象になってから大流行はみられなくなりました。しかし、2004年に患者数4万人、2012〜2013年に患者数1万6千人の大流行が発生し、この時の先天性風疹症候群の報告数はそれぞれ10人、45人となっています。

2014年以降、患者報告数は減少し2017年は年間91人でしたが、2018年には2,917人、今年に入り5月19日までに1,565人の報告があり、患者数が急増しています。先天性風疹症候群は2015年以降報告がありませんでしたが、今年に入り2人の報告があります。

このような状況を踏まえ、風疹の感染拡大を防止するための追加的対策として、風疹の抗体保有率の低い世代の男性に対して無料で抗体検査・

予防接種が行われることになりました。対象者は、1962年（昭和37年）4月2日から1979年（昭和54年）4月1日までに生まれた男性です。この世代の男性はこれまで風疹の公的な予防接種を受けることがありませんでした。風疹の予防接種の大きな目的は、妊婦が風疹にかかることによって生まれてくる赤ちゃんが先天性風疹症候群の障害を持つことのないように、またそのような心配をしなから妊娠を続けることのないようにすることです。

多くの人が予防接種を受けると、個人が風疹から守られるだけでなく、他の人に風疹をうつすことが少なくなり、社会全体が風疹から守られることとなります。

対象者には市町村から抗体検査・予防接種の「無料クーポン券」が送られてきますので、この機会に抗体検査・予防接種を必ず受けてください。坂町病院では、抗体検査・予防接種ともに実施しております。お気軽にお問い合わせください。

*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 185



肉じゃが

夏野菜を加えて初夏の肉じゃが風にしてもおいしいです。
中身の食材はご自宅にあるもので代用していただいて構いません。

《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)

- ・豚肩ロース肉 100g
- ・じゃがいも 2個 (200g)
- ・たまねぎ 中1個
- ・ねぎ 1本
- ・にんじん 1/2本
- ・油 小さじ1
- ・水 2と1/2カップ
- ・糸こんにゃく 1袋 (100g)
- 【A】しょうゆ 大さじ1強
- 砂糖 小さじ1弱
- 酒 小さじ1弱
- みりん 小さじ1弱
- 塩 少々

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② じゃがいもは大きめの乱切り、たまねぎはくし型、ねぎは2～3cm幅に、にんじんはやや小さめの乱切りにする。
- ③ 糸こんにゃくは短く切ってさっと湯通しし、水気を切っておく。
- ④ 鍋に油をしいて①と②(ねぎ以外)を炒め、具材の半分位まで水を加えて煮る。材料がやわらかくなったらねぎと糸こんにゃく、【A】を加えて煮込む。

せきかわ文芸

鉄輪の女

渡辺千恵子(上関)

ゆつくりと流れ日 初盆と問えば還るは笑みなれど
盆唄届くか踊れやと

須貝 二美(高田)

短歌

夏星座北十字も輝いて
夏祭り列作り待つポツポツ焼き
盆踊りゆかた姿で照れ笑顔
涼風にふうりんゆれて昼下がり

ペンネーム 月(ウォル)

俳句

新潟県食生活改善推進委員協議会 優良会員表彰 伊藤 航子さん



平成20年から現在に至るまで食生活改善推進員として活動され、健康推進員等のほか、ボランティア組織との連携強化にも努め、地域における食生活改善および健康づくりの推進に多大な功績を残されました。このたび、新潟県食生活改善推進委員協議会長から表彰されました。
おめでとうございます。



国際ボランティア学生協会
IVUSA 通信

☆大したもん蛇まつりに今年も学生たちが参加させていただきます！

◎今月末に行われる大したもん蛇まつりでの活動のリーダーとサブリーダーの2人にインタビューをしました！

Q、自己紹介をお願いします。
林 幹太（以下…林）大したもん蛇まつりで活動のリーダーをします、日本大学4年林幹太です。

渡邊瑠菜（以下…渡邊）同じくサブリーダーの神奈川大学3年渡邊瑠菜です。何だか緊張しますね（笑）

Q、早速ですが、今回の活動でそれぞれリーダーとサブリーダーをなぜやるうと思いましたが？
渡邊…この活動が大切だし、

大好きな村の方の笑顔のために「何かしたい」と思っているからです。

林…冬の活動で関川村と向かい、僕が前回の活動と今回をつなげて何か新しい行動を起こしたいと思ったからです。

Q、そんな想いを踏まえて今回のおまつりをどういう風にしていきたいですか？

渡邊…私たちが盛り上げて、村の方にまだまだやれるなっていうこれからの可能性を感じて欲しいです！

林…村の方に本気で「自分が盛り上げたい」って思っているんです。あとはまつりをめちゃくちゃ盛り上げたいです！

Q、では次に、活動で楽しみなことは何ですか？

渡邊…村の方と美味しく、楽しくお酒を飲み、ご飯を食べることです！渡邊瑠菜、たくさんご飯食べます！（笑）

林…今回初めて関川村に行く学生が半分以上いるし、個人的に仲の良いIVUSAの友だちもたくさん来るので、皆と活動できるのが楽しみです！

Q、最後に今回の活動の意気込みをお願いします！

林…過去一番の活動にしたいし、皆がワクワクできるような活動にしたいです！関川村の皆さん、楽しみに待っていてください！

渡邊…村の方の笑顔のために準備しています！楽しみましょう！



☆関川っこクイズ、先月号の回答は1のピアノでした！

今後随時載せていきますのでお楽しみに！

☆9月号ではIVUSAがこの夏行つ他の活動について紹介します！

～関川×IVUSA～



今年も
やります！

大交流会2019

今年も大したもん蛇まつりの後、IVUSAが大交流会を開催します！
学生と一緒に楽しいひとときを過ごしませんか？
皆様のご来場をお待ちしております☺

日時:8月25日(日)18時～21時(予定)

(受付 17時30分開始)

参加費:1,000円

(高校生以下無料!)

まつりをもっと盛り上げるためには
何ができるのか？
学生たちが考えた案を発表します！
関川村の未来、まつりの未来についてともに考えてみませんか？

関川未来サミット

日時:8月23日(金)19時～20時30分

場所:村民会館

園児バスを払い下げします



●仕様

- ①トヨタ・コースター（新潟 200 さ 1027）
 大人3人+未就学児39人乗り 2WD AT
 園児送迎専用
 平成17年式 排気量 4.00L
 車両総重量 4,745kg
 型式 PB-XZB40 車台番号 XZB40-0050652
 走行距離 180,743km
 車検期限 令和元年8月25日

●申込条件

- ・法人の場合：村内に事業所を有すること。
- ・個人の場合：村内に住所を有すること。

- ・譲渡物品の引渡しを受けたら、14日以内に登録抹消手続きと、車両に表示されている村章、幼児バスの表示、「関川村園児バス」の文字を抹消すること。
- ・売買契約、引渡、手続き及びその費用は、全て買主の負担となります。

●申込方法

入札用紙（健康福祉課にあります）に住所、氏名、金額等を記入し、封筒に入れて健康福祉課へ提出してください。

●申込締切

8月21日（水）午後5時【必着】

●その他

予定価格を設定しますので、その額に満たない場合は落札となりませんのでご了承ください。

実車の確認をしてください。関川村村民会館（関川村大字上関1285番地）でできます。入札の結果は手続きが完了しだい連絡します。譲渡物品の引渡は、代金の納付後となります。

●問い合わせ・申し込み

健康福祉課 福祉保険班 電話 64-1472



図書室の窓から

村民会館図書室

夏真っ盛りですね。新刊も続々入荷しています。この夏、学生さんは長編小説などに挑戦してみてはいかがでしょうか。学習スペースもご活用ください。お待ちしております！

この本よんで!!

「パンダくんのおつかい」
 いしかわ こうじ



親子で楽しむストーリー＆探し絵。おつかいの途中で買ったものをなくしちゃった！パンダくんと探してね！2歳からの子供にピッタリです。

今月の一冊

「ヘルパーが支えた老老介護24年」
 谷口 政春



世界に誇れるケアがここに！ヘルパーのケアエピソードで綴る、認知症の人と家族のための在宅介護の体験記録。



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……………10(土)
 大島～片貝～大石 方面………4(日)・24(土)

8月は「おはなしの会」をお休みします。9月は第3土曜日に行います。お楽しみに！

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

県中学校 総合体育大会

■期日 7月13～14日
■成績

―陸上―
女子800m

―柔道―
高橋怜奈(下関)出場

・団体 男女とも出場
・個人

男子階級別
第7位 安部 飛竜(下関)

女子階級別
第5位 長郷 愛夢(打上)

―ソフトテニス―
・個人

石井侑里奈(下関)・
須貝奈々帆(大島)ペア出場

ロング・ディスタンス ・チャレンジ大会

■期日 6月23日

■会場 ビックスワン

■成績
―陸上―

女子800m

優勝 岡田 玲那
(小5・下関)
記録 2分29秒45

村職員の異動

8月1日付で村職員の異動
がありました。

―大島保育園兼学童保育―
▼主幹・野本真紀子
(前職・健康福祉課主幹)

戸籍の窓

●6月17日～7月15日までの届出●

お誕生おめでとうございます

みずき 瑞 喜ちゃん(女) 大内 渕
小山 泰喜・愛子 さん

すえながくお幸せに

{ 大 島 竜 也 さん 上野新
{ (本 間) 美 月 さん (新発田市)
{ 佐 藤 初 樹 さん 下 関
{ (熊 川) 清 美 さん (胎内市)

ごめい福をお祈りいたします

河内喜代作 さん 93歳 大 石
菅 永作 さん 87歳 松 平
加藤 のぶ さん 93歳 内須川
須貝 芳子 さん 66歳 平内新

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

令和元年6月末現在 ()は前月対比

世 帯 数 1,906世帯(+2)
総 人 口 5,538人(-1)
男 2,665人(±0)
女 2,873人(-1)

(転入 9人 転出 5人)
(出生 1人 死亡 6人)

せきかわゼミナール第2期生募集!

教育委員会では「せきかわゼミナール」として、関川村をもっと知りたい・楽しみたいという方々を募集しています。色々なイベントに参加したり、勉強会をとおして関川村の魅力を新発見・再確認してみませんか。そして、関川村の魅力を伝えられるようなイベントを自分たちで企画したり、情報発信をして、一緒に関川村を盛り上げていきましょう!興味のある方はぜひ連絡ください。

○対象:村内在住・在勤の20～40代くらいの方

※平成23～27年度の間、1期生は下記のような活動をしました。
勉強会…「IVUSA(ボランティア活動)について」、「米坂線について」、「関川村の全集落を巡る」など
企 画…村イベントでの観光ボランティアガイドの実施、大里峠伝説に基づいた紙芝居の作成・披露など

【連絡先】役場教育課生涯学習班 ☎64-1491

編集室から

▶今回の広報で700号を迎えました。昭和50年に創刊して44年、私の生まれる10年も前から続いており、今、私が編集させてもらっていることに感慨深い思いです。常に日にちに追われる中で、それでも一日も遅れることなく月初めに届く広報せきかわが当たり前になったのは、歴代の編集者の努力の賜物であると感じています。これからも一人でも多くの関川村ファンを増やすために私も書き続けます。(友)

台所やトイレ・お風呂等の水まわり
電気・アンテナの工事や修理
どこに頼めばよいのか わからないときなど
まずはお電話を!

大島
有限会社 須貝電器

電話 64-1088

◀こちらは有料広告です

あなたに直撃



山口奈緒さん
(蛇喰)

関川村社会福祉協議会へ7月の1か月間、大学の実習に来ていた山口さんに話を聞きました。

①なぜ東北福祉大学を選んだのですか？

高校3年生の夏ごろにオープンキャンパスへ行ったとき、先輩方や大学の明るい雰囲気の魅力を感じたことと、親元を離れて自分を成長させたいという強い想いから、この大学を選びました。

②実習に関川村社会福祉協議会を選んだ理由はなんですか？

大学で勉強するたびに、「社会福祉協議会で実習がしたい！」という気持ちが大きくなりました。また、関川村についてもっと知りたいという想いもあったため、社会福祉協議会での実習を希望しました。

③現在夢中になっていることはありますか？

クラシックギターに夢中です。仲間と一緒に演奏をするのがとても好きで、弾いていると時間があっという間に過ぎてしまいます。たくさん練習して、いつか聴く人に自分の想いが伝わるような演奏をしたいです。

④将来の夢を教えてください。

将来は、社会福祉士として働きたいと思っています。まだまだ勉強不足な部分も多いですが、常に学びに対する意欲や挑戦する姿勢を大切にし、利用者やその家族と何ができるか考えられる社会福祉士になりたいです。



なつり輝く☆せきかわっ子たち

vol.92

関川中学校卓球部に所属している渡邊光人くん(2年・下関)を紹介します！



友だちの誘いを受け、体験入部で初めてラケットを持った光人くん。卓球の魅力にハマリ、その日に入部を決めたそうです。「練習を重ねるごとにできないことができるようになる。取れなかったボールも取れるようになる。それが楽しいんです」と日々の練習の魅力を語ってくれました。磨き上げたレシーブを駆使して県大会を目指します。

⑥部員からみた光人くんは？

- ・優しくてももしろい。
- ・足が速い。
- ・レシーブが上手。



⑥顧問の先生から光人くんへ

いつも挨拶・返事をしてくれる好青年です。伸びしろのある選手なので、1つ1つの技を習得し、目標が達成できるまで練習・応援していきます!!

⑥得意な技は？

レシーブ
レシーブする際に回転をかけ、相手が取りづらいボールを返す。

個人・団体ともに
県大会出場を目指すぞ!

わが家の人気者

としや 寿也さん(12歳)

かな 奏ちゃん(6歳)

須貝和幸さん 直子さん(桂)



絵を描くことが得意な寿也。この春から進学して吹奏楽部で頑張るそうです。

名前のとおり、いつも歌をうたっている奏。家族の中心で、たくさん笑わせてくれます。これからも、二人仲良く元気に成長してください。