

せせがら

広報

No.714

2020年(令和2年)

10.1

1975年(昭和50年)4.1創刊

自然の恵みに感謝！



9月11日 関川中学校 学校田の稲刈り

防災訓練を実施します

関川村一帯への集中豪雨によって、荒川および女川、鍬江沢川、大石川などの支流の水位上昇による洪水や内水氾濫の危険性と土砂災害の危険性が高まったことによる水害を想定した防災訓練（避難訓練）を全村対象に行います。

このたびの訓練は、実際に集落・住民の皆さんの避難行動を確認することを目的としています。これまでのように村が指定する避難所へ一斉に避難する訓練ではありません。今回の訓練を機会に、集落防災計画や避難要領などを再度確認して防災意識を高めましょう。

なお、今年のメイン会場『川北ふれあい自然の家』では、防災に関する講話、救急法講習、防災人形劇、自衛隊による装備品展示などを行います。

日時 10月25日(日) 午前8:10から
会場 川北ふれあい自然の家 ほか避難所

当日の日程

▼ 避難訓練

時間(予定)	内容
8:10	【避難準備情報発令(避難準備、高齢者等避難開始)】広報無線による放送 要支援の方は避難を開始する目安。その他の方は避難できる準備をする目安。
8:30	【避難勧告発令】広報無線による放送 避難を開始する目安。参加される方は避難所へ避難を開始してください。
避難所到着～ 訓練終了	検温等、避難者名簿への記載、家族の安否確認等を行う。 (地域で計画が有る場合は、地域の避難所ごとに訓練を行ってください)

詳細は一緒に配布したチラシをご覧ください。

問い合わせ先 役場総務政策課総務班 ☎64-1476

新潟県防災局危機対策課
☎025-2802-1638



App Store



Google Play

災害リスク情報を拡充、
コロナ関連情報も確認できます

この街で大切な人と
生きていくために。
新潟県防災ナビが
リニューアルしました！

令和2年度 村消防団定例表彰

令和2年度定例表彰された皆さんを紹介します。

今年度は、新型コロナウイルス感染防止のため、表彰式・消防演習は行わず、優良消防団員や退職者などに贈る表彰状や感謝状は消防団を通じて渡されます。

表彰された皆さん、おめでとうございます。

今後も私たち村民の生命・身体・財産を守るため、消防活動を頑張ってください。

表彰状・感謝状を 授与される皆さん

※敬称略

《県知事・県消防協会長 表彰》

表彰

― 功績章 ―

高橋 広太(上土沢)
大沼 正利(上関)
佐藤 貴雄(湯沢)
本間 雅彦(安角)

― 精勤章(30年以上勤続) ―

伊藤 浩昭(聞出)

― 精勤章(20年以上勤続) ―

松田 晃太(下関)
伊藤 雅博(下関)
船山 豊(勝蔵)
加藤 貴光(内須川)
近 和則(辰田新)
渡辺 真一(上関)
渡辺 悠(上関)
横山 友幸(久保)
高橋 猛(金保)
須貝 吉衛(桂)
平田 勝彦(桂)
小路 勉(深沢)

《県消防協会長表彰》

― 精勤章(10年以上勤続) ―

鈴木 卓也(下関)
渡辺 宏希(下関)
近 元樹(大島)
本間健太郎(大島)
近 慎也(幾地)
伊藤 圭佑(高瀬)
渡辺 俊(上関)
渡辺 寿和(上関)
渡辺 裕太(沢)
平田 史朗(小見)
村田 豊(宮前)
渡辺 貴良(宮前)
余語 優輝(深沢)

《県消防協会 岩船地区支会長表彰》

― 功績章 ―

新野 勝(南赤谷)
渡辺 真一(上関)
横山 友幸(久保)
高橋 正弘(大石)

《村長表彰》

― 令和元年度退職者 (10年以上勤続) ―

石山隆一郎(上関)
五十嵐 功(上川口)
須貝 裕二(高田)
山口 修治(蛇喰)
佐藤 弘(朴坂)

― 功労章(30年以上勤続) ―

伊藤 浩昭(聞出)

― 功労章(25年以上勤続) ―

駒沢 勝則(鍛江沢)
平田 稔(松平)

《村消防団長表彰》

― 勤労章 ―

佐藤 幸子(下関)
大島 優紀(上野新)

― 勤続章(15年以上勤続) ―

安城 孝幸(下関)
伊藤 幸樹(下関)
新野 勝(南赤谷)
加藤 寛之(内須川)
小澤 直也(小見前新田)
菅原 亘(中束)

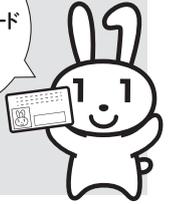


昨年の消防演習の様子

ステップ 2 予約

マイナンバーカードは持っているが マイナポイントを予約していない方 マイナポイントを予約しましょう！

マイナンバーカード
は作った！



マイナポイントを取得するためには、スマートフォンまたはパソコンで予約をする必要があります。マイナポイントの予約は24時間申し込み可能です。

ここでは例としてスマートフォン（iPhone）での
予約方法をご紹介します。

ダウンロードページは
こちらから！



マイナポイントアプリ



- 1 「マイナポイントアプリ」をダウンロードし、
アプリを起動したら「マイナポイントの予約」をタップします。
- 2 マイナンバーカードの申請時または受け取り時に設定した「数字4桁のパスワード」を入力し、
「次へ進む」をタップします。
⚠️ パスワードを3回間違えると、村の窓口で再設定する必要がありますのでご注意ください。
- 3 スマートフォンの下へマイナンバーカードをセットし、カード情報を読み取ります。
読み取り完了後「発行」をタップしたらマイナポイント予約完了！

※マイナンバーカード読み取り対応可能なスマートフォン情報などは、右記QRコードで
ホームページにアクセスしてご確認ください。



<Android>



<iPhone>

ステップ 3 申込

マイナンバーカードを取得、 マイナポイントを予約済みの方 マイナポイントを申し込んで取得しましょう！

どっちも
準備OK!



マイナポイントの予約が完了したら、いよいよマイナポイントの申し込みと取得です。
自分で使いたいキャッシュレス決済サービスが利用できるか確認して申し込みをしまし
ょう。

- 1 「マイナポイントアプリ」を起動し、「マイナポイントの申し込み」をタップ。
好きなキャッシュレス決済サービスを選んでください。

対象となるキャッシュレス決済手段

ICカード
(電子マネー)

IC
CARD

QRコード決済



クレジットカード

CREDIT
CARD

⚠️ 一度選択したキャッシュレス決済サービスは変更できませんのでご注意ください。

- 2 選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたは買い物。
※チャージや買い物の際にマイナンバーカードは必要ありません。
⚠️ 2020年9月1日～2021年3月31日のチャージまたは買い物が対象となります。
選択したキャッシュレス決済サービスのポイントとしてマイナポイントが付与されます。

「マイナポイント」 とは？

マイナンバーカードで
マイナポイント

「マイナポイント」とは、「マイナンバーカード」を取得したうえで一定の手続きを行った人に付与されるポイントのこと。

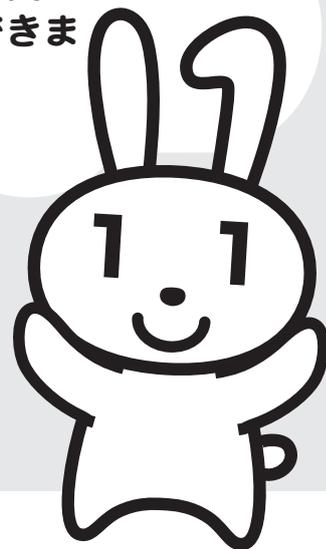
お好きなキャッシュレス決済サービスを選んでチャージまたは買い物をする、一人当たり上限5,000ポイントをもらうことができます(付与率25%)。

実施期日は、2021年3月末日までです。

最大で1人**5,000円**
相当のポイントを付与

(2万円の
チャージor
買い物で)

付与率は**25%**!



「マイナポイント」を受け取るには、「マイナンバーカード」を使い、「マイナポイントの予約」をする必要があります。その後、お好きなキャッシュレス決済サービスを一つ選択して申し込みを行っていただくことになります。

チャージまたは買い物をした際に、その金額に対して25%の「マイナポイント」が付与されるという仕組みです。

「マイナポイント」を取得するには

ステップ
1
取得

マイナンバーカードを持っていない方
マイナンバーカードを取得しましょう!

オンライン
申請だと
カード発行が
早い!



マイナンバーカードは、スマートフォン、パソコン、郵便、証明書用写真機の4つの方法で申請し、取得することができます。

取得の方法は、住民税務課住民環境班(☎64-1471)へお問い合わせください。

※マイナンバーカード受け取り時に設定する「数字4桁のパスワード」は、マイナポイント申請時に必要となりますので、忘れないように保管してください。

デマンドタクシー えぶり号を ご利用ください

8月から関川村デマンドタクシー「えぶり号」の実証運行を開始しています。事前予約制の乗合タクシーで、主に高齢者の通院を目的として利用者の自宅から下関の医療機関まで送迎する新たな公共交通です。

一度利用された多くの方は、リピーターになっていきます。今後少しお得な回数券の発行も予定しています。ぜひ多くの方のご利用をお待ちしています。

詳しくは、9月15日に対象地区へ配布したポスターをご覧ください。

また、地域の皆さんにとってより使いやすい公共交通にするため、ご意見やご要望も募集していますので、問い合わせ先までご連絡ください。

問い合わせ先

総務政策課 観光・地域政策室

☎ 64・1478



10月1日(木)から10月31日(土)

高齢者交通事故防止運動

～ひろげよう 長寿社会へ 無事故の輪～



運動の重点

横断歩行者の保護

村上警察署管内での9月13日現在の交通事故の死者数は5名、負傷者は91名で、特に道路横断中の事故が多くなっています。

夜光反射材の活用

高齢歩行者の死亡事故は、10月から12月にかけて増加し、午後4時から午後8時に集中しています。一般的に夜間、歩行時に反射材を使用していた人はほとんどいませんでした。

早めのライトの点灯と上向き・下向きのごまめな切替え

夕暮れ時は交通事故が増加する傾向にあります。秋から冬にかけては日没が早まりますので、早めにライトを点灯しましょう。また、対向車にあわせて、ライトをごまめに切り替えましょう。

シートベルト・チャイルドシートの着用徹底

シートベルトをせず、事故にあった場合は、車外に投げ出される危険性があります。シートベルト・チャイルドシートの着用を徹底しましょう。

優秀運転者表彰(敬称略)

■ 県警察本部長

県交通安全協会会長表彰

— 50年無事故無違反 —

▽金子 真治(高瀬)



▲昨年の交通死亡事故防止運動の様子

村長室から

今月の話題は、定住促進の取り組みについてです。

都会から田舎への移住を考えている人のうち、関川村に移住してみたいと思う人、その前に「関川村」を知っている人が全国にどれだけいるでしょうか。自然の豊かさを売りにしている市町村は数えきれないくらいあります。村も猫ちぐらや大したもん蛇まつりなどいろいろなメディアに取り上げられてはいますが、村で収穫されたお米を村の水で炊いたご飯が日本一美味しいなど、村で暮らさないと得られない生活体験が一つでもあれば、村での暮らしに興味を持ってもらえらると思います。村に興味を持ってもらった人に村での生活を体験してもらうための施設として「光兎寮」があります。旧女川中学校の寄宿舎だった建物を改修した田舎暮らし体験施設で一泊から利用できますが、村民の方でもどれだけの人が知っているでしょうか。この種の施策というのは、事業を組み立てただけではなく、実際に使ってもらってこそ生きてくるものです。

空き家バンク事業については、空き家だけではなく空き地も対象に加え、9月からは売買だけではなく賃貸借の制度を始めるなど事業を拡充しました。

ホームページ等での周知を徹底し、多くの人の目に触れるようにすれば、少しずつでも効果は表れていくと思います。

また、新型コロナウイルス対策の一環として今月から東桂苑の一室を貸し出しているテレワーク事業を始めます。日本の建築技術の粋を集めた空間でのテレワークを体験してみたいという都市部の方をターゲットとして宣伝します。これを通して都市部と村との交流が広がっていくことができれば、新しい取り組みをどんどん進めていこうという意欲につながります。

さて、定住促進については、村外からの移住を促すことに加え、若者の村外への転出を防ぐための施策が必要です。このたび、世帯向け民間賃貸共同住宅建設促進補助事業を始めました。村営住宅ではなく、民間の活力を使い、住宅不足から、村外へ転出せざるをえない若者世帯の村内での居住を選択肢に入れてもらう意図もあります。また、今度は若者目線による宅地造成についても検討が必要と考えています。

村の情報発信力は弱いと言われているところですが、観光だけではなく、このような暮らしに結びつくような情報についても発信に力を入れていこうと考えています。

問い合わせ

総務政策課 観光・地域政策室

☎ 64-1478

空き家・空き地バンク賃貸借制度始めました

村では、空き家・空き地の有効活用を通して、移住定住などの促進を図るため、これまでの売買制度に加え、新たに賃貸借制度を始めました。

村内にある空き家・空き地を貸したいと考えている方はぜひ空き家・空き地バンク制度をご活用ください。

■賃貸借制度とは？

空き家・空き地を貸したい所有者等が賃貸価格等を決め、村のホームページなどに物件情報を掲載し、申込みを受けた利用希望者と賃貸借契約を行うことができる制度です。

■登録するには？

村への登録申込書の提出が必要です。その後、村担当者が現地を確認し、適当であると認められた場合に空き家・空き地バンクに登録され、村ホームページに掲載されます。

問い合わせ 総務政策課 観光・地域政策室 ☎ 64-1478



リニューアルした光兎こども館 雨の日でも遊べる人気のスポット

光兎こども館が、子育てをしている保護者の皆さんにとってより使いやすい施設となるよう、8月にリニューアルしました。

リニューアル1

毎週土曜日と日曜日が開放日に！

開放日は事前申請なしで利用できます。

※平日・祝日はこれまでどおり事前申請が必要です。

○開館時間 9時～17時

リニューアル2

小さいお子様とその保護者の皆さんに使いやすい施設になりました！

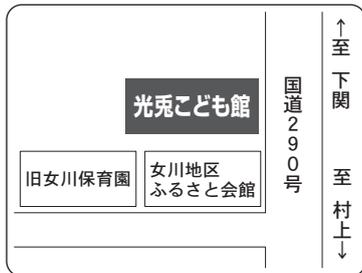
- ・遊具、絵本が充実
- ・ベビーベッド、授乳スペースあり

使用した人からの感想

・今まで土日にならなくて遊びに行ける施設がなかったため、大変ありがたいです。

・保護者同士での情報交換の場にもなり、ママ友もたくさんできました。

晴れの日はもちろん雨の日でも、家族で楽しめる施設になっています。ぜひご利用ください。



アクセス：国道290号線沿い上野新集落 女川地区ふるさと会館前

伊藤幸子さん(下川口)から 堆朱塗のお盆・お膳の寄贈



9月8日、伊藤幸子さんから堆朱塗のお盆5品とお膳10品を村に寄贈いただきました。

これは、伊藤さんの家に眠っていたもので、自宅の整理をしていた際に出てきたものの一つ。ご先祖様が行事の際に使用したと思われる品々を村で活用してもらえればと思い寄贈したとのこと。

お盆やお膳は、約30cm四方で、お盆には2匹の亀が彫られています。いただいた品々は、現在東桂苑でコーヒーやアイスクリーム、お蕎麦を提供する際に活用させていただいています。

伊藤さんは「少しでも村のためになってくれたのならうれしい」と笑顔で話していました。

生活を支える大切な税金 ～ 関川小で租税教室 ～

9月9日、関川小学校で租税教室が行われました。これは、税の仕組みや役割を学んでもらおうと村上地区租税教育推進協議会が毎年開催しているもので、6年生が参加。講師は(公社)村上法人会青年部の須貝圭介さん(高田)が務めました。

児童は、身近な消費税を例に納税の仕組みや税の使い道について説明を受けたほか、ビデオを見ながら、税金がある・ないで自分たちの生活がどのように変わるのかを学習。授業を受けた平田祥仁さん(平内新)は「税金がなくなると当たり前だったことが当たり前でなくなり、自分たちも困るんだなと思いました。なので税金は大切だと思います。」と話していました。



3歳児 おし歯0本 (ピッカピカ賞) 該当者

令和2年8月18日に行われた3歳児健診で、おし歯が1本もなかった子どもたちに「ピッカピカ賞」が贈られました。

※順不同

集落	氏名
内須川	加藤 大 峨 くん
下関	山崎 優 くん
下関	小池 太 陽 くん
上土沢	大沼 みおな ちゃん
中束	伊藤 結 彩 ちゃん
下関	平田 渚 くん
下関	三原 岳 くん
下関	本間 想 菜 ちゃん
山本	市井 あさひ ちゃん
幾地	川鍋 い と ちゃん
下土沢	田村 光 基 くん
大島	佐藤 結 那 ちゃん
久保	伊藤 燈 ちゃん
沢	渡邊 那 菜 ちゃん
高田	須貝 蒼 ちゃん
宮前	近 桜 希 ちゃん

関川村の魅力を全国に BSフジ+NSTでテレビ放送



観光スポットなど秋の行楽地をリポーターが取材し、その模様を紹介する「わがまま! 気まま! 旅気分!」の撮影が9月9日当村で行われました。

当日は、ヤングキャベツの中静祐介さんとNSTの杉山萌奈アナウンサーが来村し、渡邊邸や東桂苑、せきかわ観光情報センターにや〜むなどを巡りました。

この内容は、下記日程で県内だけではなく全国放送されます。ぜひご覧ください。

BSフジ (全国) 10月3日 (土)
6:00~6:55

NST (新潟) 10月11日 (日)
16:00~16:55

この日お祝いを受けた園部もと子さん(下関)に元気の秘訣を伺うと「山に登るのが好きで、70歳過ぎまで米沢街道や出羽街道を歩いたり、



9月21日の「敬老の日」に併せて、加藤弘村長と宮島克己副村長が17日、今年度米寿を迎えられた皆さんのお宅を訪問し、祝状と名前入りの湯飲みを贈呈しました。



米寿のお祝い 村から記念品を贈呈

村民登山には欠かさず参加していました。また、若いころから仕事で裁縫をしていたこともあり、今も下関他集落の人たちと「手づくりの会」で、押し花やパッチワークをしています。作った作品は、毎年村民文化祭に出品し、皆さんから反響をいただいています。今日は村長さんにわざわざ来ていただき、お祝いをもらい大変ありがたいです。これからも体に気を付け、長生きできるように過ごしていきたいです」と感謝の言葉を述べていました。

今年度の米寿該当者は、昭和7年4月1日から昭和8年3月31日生まれの方で68人です。

国民健康保険・後期高齢者医療保険からのお知らせ

交通事故にあったときは市町村と警察に届け出をしましょう

○交通事故にあったとき

交通事故など第三者の行為によってケガや病気をした場合でも、お住まいの市町村へ届け出をすることによって保険証を使って診療を受けることができます。この場合、国保・後期医療保険が一時的に医療費を立て替え、あとで加害者に請求することから、必ず届け出をしてください。

○届出に必要なもの

- ①第三者行為による傷病届
- ②事故発生状況報告書
- ③同意書
- ④交通事故証明書
- ⑤保険証
- ⑥ハンコ
- ⑦人身事故証明書入手不能理由書(④が物件事故の場合)

★加害者から治療費を受け取るなど示談を済ませてしまうと、保険証が使えなくなる場合があります。

★ケガの程度が軽くても、安易な判断をせず、必ず相手の氏名・住所・連絡先・保険会社などを確認し、すみやかに警察に連絡しましょう。

Q&A 交通事故等で保険証を使うとき

1. 保険証を使った場合、どのようなメリットがありますか？

第三者の行為による傷病の治療に保険証を使用すると、保険診療となり、保険証を使わない場合（自由診療）と比べて医療費の自己負担額が低くなります。

2. 自損事故の場合も届け出が必要なの？

自損事故の場合でも、保険証を使用するためには届け出が必要です。なお、自損事故の車等に同乗していた方が保険証を使用して治療を受ける場合にも、同様に届け出が必要です。

3. 自転車同士、自転車と歩行者のケガでも届け出が必要なの？

自転車同士や自転車と歩行者によるケガでも、相手がある事故の場合には届け出が必要です。

学校からのお知らせ

今日は関川小学校からの紹介

創立10周年記念大運動会に向けて

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策のために、5月に予定していた運動会を、10月3日(土)に変更しました。3密にならない形態の競技として、徒競走、興味走、学年部全員リレーを行うこととしました。また、応援は、振り付けや動きを工夫したパフォーマンスで応援合戦を行うことにしました。例年とは異なる形の運動会ですが、子どもたちは力いっぱい練習してきました。創立10周年を記念する運動会です。心に残る運動会となるよう準備を進めてまいります。

当日の参観は、来賓の一部と児童の家族のみとさせていただきます。申し訳ありませんがご理解をお願いします。



豪雨体験を行いました(4年生)

9月8日、4年生が新潟市に校外学習へ行きました。社会科のための新潟県庁見学と、防災学習のために国土交通省北陸技術事務所での豪雨体験を行いました。豪雨体験では、観測史上最大の1時間で180ミリの雨量を身をもって感じました。子どもたちは、事前に羽越水害の歴史を学んで体験に臨みましたが、「とても怖かった」「災害が起きてもいいように、避難所を確認して、防災グッズを日ごろから準備しておきたい」といった感想を持ちました。今後も災害についての理解を深め、適切な行動ができるように指導を行っていきます。また、この様子は、県内テレビ局5社全てに取材され、当日の夕方などに放映されました。



図書室の窓から

村民会館図書室

秋晴れの心地よい季節となりました。お出かけもいいですが、自宅でまったり、家族で読書タイムはいかがですか?いろいろな本を読んで心の栄養を増やしましょう。

New!!



「いざというとき自分を守る防災 1~4」

防災問題研究会(編)

- 1 そのときどうする地震
- 2 そのときどうする台風
- 3 なにができる避難してから
- 4 今日から始める防災対策

これよんで!



「びんにいれたおほしさま」
サム・ヘイ(文)

宝探し大好きな弟がある日スペシャルな宝物を見つけた。夜空がうっかり落としたお星さま。仲良くなったけど空に返さなきゃ・・・。



今月の図書館バス

3日(土)、18日(日)

虹色と、汽車のメロディーが目印です。

17日(土)はおはなしの会

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。ろうそくを使った演出が幻想的です。お父さん、お母さん、家族みんなでの参加も大歓迎!参加費は無料です。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用をお願いします。また、体調の悪い方は参加をお控えください。

毎週水曜日がお休みです。平日13時~17時30分まで、土・日・祝9時~17時まで開館しています。

忘れずに
予防接種を受けて
発症リスクを減らそう

健康せきかわ21
いきいきライフ

インフルエンザ Q&A

生後6か月～12歳の子どもの
助成を2回に拡充しました！



Q1 インフルエンザワクチンの効果は？

A1 インフルエンザの重症化を予防する効果や発症をある程度抑える効果が期待できます
一方、健康状態によって副反応などが生じる場合もありますので、かかりつけ医などと相談しつつ、
接種を検討いただくようお願いいたします

Q2 インフルエンザワクチン接種の呼びかけって何？

A2 原則として、国は以下の対象別の呼びかけを行っています

- ・10月1日(木)から 65歳以上の方などの定期接種対象者
- ・10月26日(月)以降 医療従事者、65歳未満の基礎疾患を有する方、
妊婦、乳幼児(生後6ヶ月以上)から小学校低学年(2年生)、これら以外の方

Q3 村のインフルエンザワクチン接種費用助成の対象は？

A3 ・子ども(生後6か月児から高校3年生相当までの方)は2回まで
・高齢者(満65歳以上の方等) } 一部費用を助成します

詳細は、一緒に配布したチラシをご確認ください

Q4 ワクチン以外にインフルエンザを防ぐ方法は？

A4 感染予防のためのポイントは3つです

① 人との距離を保ち「3つの密(密閉・密集・密接)」を避けましょう

<具体的には>

- ・「湿度」を高めて、「換気」を行いましょう
- ・「人との距離」は2m以上を保ち、対面での食事は避けましょう
- ・マスク着用で「咳エチケット」を守りましょう

② 外出後や食事の前後など、こまめな「手洗い」をしてウイルスを除去しましょう

③ 「禁煙」と「規則正しい生活」で抵抗力を高めましょう

新型コロナウイルス感染予防のためにもインフルエンザの流行期は予防接種と感染予防をこころがけましょう

問い合わせ先 役場健康福祉課 健康推進班 ☎64-1472

関川村包括支援センター通信 85

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎(64)1473

在宅医療・介護連携推進事業について

「在宅医療・介護連携推進事業」は、医療と介護の両方が必要とする状態の高齢者が、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、在宅医療と介護を一体的に提供するために、医療機関と介護事業所等の関係者の協働・連携を推進することを目的としています。

この事業を推進するに当たり、村では、終末期の医療について、高齢者の方の意識調査を行いました(※)。

「終末期にあなたが受けた医療・受けたくない医療について、ご家族と話し合っていますか」という質問です。「話し合ったことがない」と答えた方が58・9%、「一応話し合っている」が30%、「詳しく話し合っている」が2.9%という結果でした。自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるためには、一人ひとりの意見が尊重されなければなりません。

人生の最期を話すことについては、まだまだタブー視されている状況が見えましたが。今後は、高齢者が自分事として考えていけるように啓発に力を入れていきたいと思えます。

地域包括支援センターは、「在宅医療・介護連携センター」として在宅医療に関する質問や相談も受けていきますので、お気軽にご相談ください。

村上地域では、村上地域在宅医療推進センターや行政、関係者が協働し、住民への啓発講演会を開催しています。また、在宅医療と介護を一体的に提供するための情報共有ツールとしてときネット(ICT)を導入しています。

※介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の中で実施(令和2年1月実施)

健康講座

185

血糖値って？

新潟県立坂町病院 臨床検査科 池田 孝和

関川村の皆さん、初めまして。坂町病院臨床検査科の池田と申します。昨年度、県を定年退職し再任用で坂町病院に勤務しています。

今回は、血糖値についてご紹介いたします。

まず、血糖値とは血液の中にあるブドウ糖の量を表します。ブドウ糖という名前は、ドイツ人が干しブドウから発見したことが由来になっているとの説もあります。

血糖値は人間にとって重要なエネルギー源となるもので、白砂糖やグラニュー糖が体内で分解されて作られます。その濃度は約100mg/dl(ミリグラム・デシリットル)で、1リットルの水に対し1グラムの砂糖が溶けている程度です。なめてみたとしても、おそらくかなり薄味で甘くは感じないのではないかと思います。

また、血糖値はかなり狭い範囲でコントロールされており、皆さんも耳にされたことがあると思いますが、血糖値の管理にはインスリンなどのホルモンが関係しています。血糖値は食事や甘いものの飲食によってもある程度変動します。定期的に医療機関で血糖値を測定されている方は、「次はご飯を食べずに採血してください」などの説明を受けられたこともあるかと思いますが。

さて、血糖値といえは気になるのが糖尿病です。10時間以上飲食せずに測定した値が126mg/dl以上、もしくは食事などに関わり無く測定した値が200mg/dl以上の場合には糖尿病が疑われます。なお、糖尿病の診断にはヘモグロビン・エワンシー(HbA1c)と呼ばれる検査項目も併せて使われます。

血糖値は高い場合だけでなく、低い場合にも問題となります。50mg/dlを下回ると意識がなくなったり、ひどい場合には死に至ることもあります。例えば、健康な人であっても、血糖値が低ければ低いほど良いと思つて空腹時に激しい運動をしたり、糖尿病の薬を医師の指示を守らずに飲み過ぎたりするのは大変危険です。

最近では、食事の際に食べる順番に気を付けると血糖値の上昇を緩やかにすることができますと言われています。①キャベツなどの生野菜②煮物などの野菜のおかず③肉・魚などのたんぱく質④ご飯などの炭水化物⑤汁物の順に食べることによつて、最初に食べる野菜の食物繊維が油や糖質の吸収を抑える働きが期待できるようです。また、この食べ方だと太りにくとも言われています。

食べ過ぎや飲み過ぎに注意し、血糖値を正常に保つ食生活を心掛けましょう。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
☎62-3111



国際ボランティア学生協会
IVUSA 通信

●IVUSAを卒業したOBOGにインタビューしてみました！

関川大好きっ子の先輩方に現在どのように過ごしているのか聞いてみました！

☆林 幹太さん

どもんこまつりには4回、雪ほたると大したもん蛇まつりには3回参加しました。昨年度の大したもん蛇まつり、どもんこまつりでIVUSAのリーダーを務めさせていだだきました。現在は東京の広告会社に就職し、在宅で研修を受けています。同期や先輩にも恵まれ、慣れない社会人ながらもたくさん学びを得ています！村の方からもちよくちよく連絡が来るので、早く関川村に遊びに行きたいです！村に帰って、美味しいお酒を早く一緒に飲みたいです！これからもIVUSAとOBOGをよろしくお願いします。



☆森田梨那さん

お久しぶりです！私は1年生から4年生まで関川村に帰り続けていました！夏、冬それぞれでサプリーダーを務めたこともありました。今はホテルで働いています！卒業後も関川村に関わることができればと思います、先日関川村のお米を購入しました！とても美味しかったです。今はまだ難しいですが、いつかまた関川村に帰って皆さんと美味しいごはんを食べながらお話しできればと思います！！



☆大西哲平さん

1年生の夏から4年の冬まで、7回行き続けていました！大蛇は4年生の夏に先頭で担がせてもらいました！現在はIT業界で新規営業をしています！7月度145%達成、8月度は190%達成しました！元氣よく働いています！

す！今、大変な時期かもしれませんが、こういう時だからこそできることをやっていきましょう！（PC系でわからないことがあれば聞いてください！）



☆末恵理奈さん

関川村には1年生の夏から行き続け、大したもん蛇祭り・七ヶ谷雪ほたる・大石どもんこ祭りの活動に参加しました。2、3年生の時には、活動のサプリーダーを務めさせていただき、貴重な経験をさせていただきました。会社の管理部門で事務の仕事をしています。まだ仕事を覚えるのに必死ですが、一日でも早く慣れるよう、奮闘しています！大変な状況が続きますが、落ち着いたら関川村に行きたいと思っています。またお会いできる日を楽しみにしています！



大会結果

* 敬称略

学生ソフトテニスインドア
大会出場権獲得

第22回下越ジュニアソフトテニス大会

■ 期日 8月10日

■ 会場 グリーンパーク
あらかわ総合運動公園

テニスコート

■ 成績

— 女子の部 —

第3位

石井 凜 (下関・5年)
近 梨里菜 (上関・4年)

第22回新潟県小学生ソフトテニス学年別大会

■ 期日 9月13日

■ 会場 長岡市希望が丘
テニスコート

■ 成績

— 5年生の部 —

第3位

石井 凜 (下関・5年)
近 梨里菜 (上関・4年)

— 6年生の部 —

ベスト8

※5・6年生ともに北信越小

第37回北陸マスターズ陸上競技選手権大会

■ 期日 9月13日

■ 会場 福井県営陸上競技場

■ 成績

— 400m 80歳〜84歳の部 —

第1位

船山勝雄 (勝蔵)

記録 1分29秒54

— 800m 80歳〜84歳の部 —

第1位

船山勝雄 (勝蔵)

記録 3分22秒67 (大会新)

おわび

先月号の3ページ「村の長者番付」で掲載した人について、ベスト20に掲載した順番は、「生年月日の早い順」です。記載がなく申し訳ありませんでした。

戸籍の窓

● 8月16日～9月15日までの届出●

お誕生おめでとうございます

なるひと
成 人ちゃん(男) 内須川
加藤 孝彦・沙織 さん

ようこ
葉 子ちゃん(女) 上 関
近 敬志・有歌梨 さん

ごめい福をお祈りいたします

駒沢 安三 さん	89歳	鍬江沢
須貝千鶴子 さん	80歳	中 東
佐藤 悦子 さん	87歳	下 関
橘 立子 さん	88歳	湯 沢
須貝乙四郎 さん	90歳	中 東
和田 勝人 さん	84歳	勝 蔵
横山 授一 さん	88歳	打 上

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2年8月末現在 ()は前月対比

世帯数	1,886世帯(+4)
総人口	5,364人(-4)
男	2,589人(-3)
女	2,775人(-1)

(転入 11人 転出 9人)
(出生 3人 死亡 9人)

編集室から

▶朝晩はめっきり寒くなりましたね。いよいよ秋本番。秋の楽しみはいろいろありますが、私は、最近メダカにはまっています。これまで見たことのないようなメダカが繁殖によって続々と生まれています。キラキラと光を反射する「ラム」やヒレ全体が大きく伸びる「ヒレ長」など、メダカたちが優雅に泳いでいる姿をみるだけで癒されます。皆さんも「メダカ」飼ってみてはいかがでしょうか。(友)

▶こちらは有料広告です



人も仕事も地産地消

荒川タクシー(株)

関川村下関(松田輪業)

☎ 0254-64-2112

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)。



マチを好きになるアプリ

せきかわ文芸

短歌

晴せきざし風に穂とゆらし眺しむる姿やに
狩りをせがまん
一輪い活けし可愛かわし百合花ゆりばな一滴とあげらば
無む垢と咲く



須貝 二美(高田)

あなたに直撃



伊藤 介 あき 人 と さん
(上 関)

荒川水力電気株式会社 関川事業所で働く、伊藤介人さんに話を聞きました。

①入社してからの年数、入社のきっかけ
入社してから半年が経ちました。きっかけは、村内で働ける職場を探していた時、自然を使って私たちの生活に必要な電気を作り出す仕事に興味を持ったことです。

②仕事内容
発電所の監視、制御や毎月行っている発電所内の定期点検などを行っています。ExcelやWordを使ってデータをまとめたりもしています。

③やりがい
地球温暖化が進む中、自然を汚さない「水」の力を使い発電して、社会に貢献しているという実感が得られることです。

④最近、夢中になっていること
漫画を読むことです。現実とは違う世界観が魅力で、作品によって笑ったり感動したりとても面白く、つい何冊も読んでしまいます。



なつり輝く☆せきかわっ子たち vol.105

今月は、関川中学校バレーボール部でキャプテンを務める新野咲花さん(2年・金丸)を紹介します!
全日本バレー選手や「ハイキュー!!」というマンガのキャラクターに憧れて、小6からバレーを初めた咲花さん。バレーのおもしろさは何よりもチームのみんなと一緒に苦楽をともにできること。「昨年出場したある大会で、午前中は全敗して悔しい思いをしたけれど、チーム一丸となってみんなで励まし合った結果、午後からは全勝することができたときは涙が出るほどうれしかったです」とはじけるような笑顔で話してくれました。



⑥ 部員からみた咲花さんは?

- ・才色兼備。なんでもできる。
- ・チームの大黒柱。
- ・いつも明るく元気。
- ・指示が的確。



⑥ 顧問の中西先生からみた咲花さん

練習のときから誰よりも声を出し、何にでも前向きに取り組む姿勢にはいつも関心させられます。苦しいときもチームを鼓舞し、向かうべき方向へ引っ張ってってくれる頼れるキャプテンです。

⑥ 将来の夢

自分も楽しめて、まわりのみんなも笑顔にできる仕事に就きたい。

どんな強打も得意のレシーブで跳ね返し
めざせ! 県大会!

わが家の人気者

くう かい くん (10歳)
空 海
き ら ちゃん (8歳)
希 良 莉
りん ね ちゃん (5歳)
凜 音

伝 浩 貴 さん 真 紀 子 さん (大島)



手先が器用な子、おどりが大好きな子、おしゃべりな子と個性豊かな3兄弟。ケンカして泣いたり、楽しくて大笑いしたりと毎日朝から晩までにぎやか。これからもみんなでいっぱい笑い、いろんなことにチャレンジして成長していこうね♡