

やまがし 広報

No.724

2021年(令和3年)

8.1

1975年(昭和50年)4.1創刊

鮎釣りシーズン到来!

登山のポイント！

村内には、登山に適した山がたくさんあります。子どものころに登ったことがある方も、大人になつてからは登る機会がなかなかないと思います。「山の日」をきっかけに登ってみてはいかがでしょうかでしうか。

現在「新しい生活様式」のもと、新型コロナウイルス感染症拡大防止に取り組んでいただいています。登山をされる方も感染防止対策をしながら山を楽しんでください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の取り組み

体調に不安がある場合は絶対に入山しないこと

●日ごろの体調管理に加え、登山当日には体温測定を行うなど体調を確認し、発熱やせき等の症状がある場合には登山を控えてください。

山小屋・テント場の営業確認、事前予約を徹底すること

● 山小屋やテント場を利用する場合には、必ず、営業しているか、新型コロナウイルス感染症対策が施されているかを確認し、事前に予約をしてください。

登山者自身の力量にあつた山選びをすること

●新型コロナウイルスは潜伏期間が比較的長く、入山時は元気でも登山中に発病する可能性があります。登山中に発病した場合、高所では血液中に酸素を取り込みにくく、また、低い気温や悪天候なども影響し、症状が悪化する危険性があります。

●体力不足による疲労も山岳遭難の原因の一つです。「新潟山のグレーディング」やガイドブック等を参考に、「登りたい山」ではなく「自分が登れる山」を選んでください。

● 感染の疑いがある方が救助対象となった場合、救助にあたる救助隊員は十分な防疫対策を整える必要があります。通常の救助活動より時間がかかる場合があります。また、その後の救助・医療体制にも多大な影響を与える可能性があります。

混雑を回避する登山計画を立て行動すること

●密集・密接を避けるため、登山は少人数で行い、会話は控えめにしてください。

●行動中はフィジカルスタンスを確保してください。一般的には2メートルですが、運動強度が高い場合は吐く息が激しくなるためさらに距離を空ける必要があります。

● 山小屋や休憩場所ではマスクを着用の上、手指消毒を励行してください。なお、登山中にマスクを着用する場合は、熱中症や脱水症状に注意し、状況に応じて外してください。

感染予防グッズを携行し、ゴミは持ち帰ること

●感染予防グッズとして、マスク、消毒液、クロス、体温計、使い捨て手袋、密閉ビニール袋、携帯トイレを携行してください。

● 山小屋が感染拡大防止のルールを定めている場合は従いましょう。

登ってみよう！ 関川村の5つの山

ほうざかやま 朴坂山 [標高438.2m]

1972年に朴坂集落で登山道を伐開。一等三角点本点のある山として知られています。

山頂からは杵差岳、光兎山を眺望できます。また、女川の左岸に形成された河岸段丘もよく見ることができます。



朴坂山から女川地区を望む

こうさぎさん 光兎山 [標高966.3m]

山名は、山頂西面に兎が跳びはねる雪形が現れることに由来すると言われています。三角錐型の独立峰で、狭い山頂に立てば展望がすばらしく、やや健脚向きの山です。

登山道途中のブナ林は、四季それぞれに変化して深山幽谷の雰囲気醸し出し、初夏の頃には、山頂に続く稜線上にヒメサユリが咲き誇ります。



たてえぼし 立烏帽子 [標高680m]

大石集落から南東3km、切り立って見える岩稜の山です。

昔、日照り続きの年に大石の女衆が頂上で雨乞いの踊りをしたと言われています。

頂上を見上げる標高500m地点にダケカンバの林があり、山小屋「梁山泊」もあります。



やくしやま 薬師山 [標高386.7m] (岳薬師)

桂集落からの登山道がある山。

山頂には薬師如来の御堂が建ち、古くから信仰の山として親しまれてきた山です。



御堂の彫刻

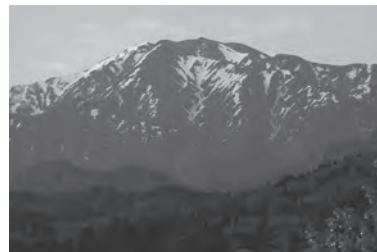


えぶりさしだけ 杵差岳 [標高1636.4m]

飯豊連峰縦走路の最北端の盟主で、登山の対象としては一級の山岳。早春に田植えの農具「杵」を持った人の形の雪形が出現することからこの名前が付いたとされ、農事歴として親しまれてきました。1949年磐梯朝日国立公園に指定され、1964年には国体の山岳競技会場となり、全国の岳人に広く知られるようになりました。

登山道は現在、東俣コースのみとなり、健脚を要します。

※西俣～大熊尾根～杵差岳は2013年から「通行禁止」となっており、登山道の草刈りも実施されていません。遭難のリスクが非常に高まっていますので、入山しないでください。



12歳～15歳の 新型コロナウイルスワクチン接種について

この度、12歳～15歳（令和4年3月末時点）の方も新型コロナウイルスワクチン接種の対象となりましたので、クーポン券（接種券）の発送や予約の方法等についてお知らせします。

クーポン券（接種券）の発送時期

8月上旬に対象者全員へクーポン券（接種券）を発送する予定です。ただし、8月1日以降に12歳になる方には、誕生日が過ぎてからの発送となります。

予約の方法

原則、インターネットでの予約となります。接種券番号が必要になりますので、クーポン券（接種券）が届いてから予約をお願いします。

ただし、基礎疾患のある方については、優先的に接種が受けられるよう、役場コールセンターから接種医療機関や接種日時を記載した予約票を送付しますので、予約は不要です（基礎疾患の有無については、先日意向調査で把握しています）。

なお、インターネット予約の受付開始時期についてのお知らせは、8月上旬に送付するクーポン券（接種券）に同封しますのでご確認ください。

接種日当日について

小学生及び中学生が接種する場合は、必ず保護者の同伴をお願いします。ただし、保護者の都合が悪い場合は、接種を受ける方の健康状態を普段から熟知している祖父母等でもかまいません（予診票に保護者の署名が必要です）。

※接種を受ける場合、予診票の保護者自署欄に署名をお願いします。保護者の署名がないと接種を受けることができません。

接種日に都合が悪くなったとき

【接種日の前日までに変更される場合】

役場コールセンターまでご連絡ください。役場コールセンターは月曜日から金曜日（祝日除く）の午前9時から午後3時まで開設しています。

【接種日当日に変更される場合】

接種予定医療機関へ午前8時30分から午前9時の間に連絡してください。

〈佐藤内科小児科医院〉 ☎ 64-1047 〈関川診療所〉 ☎ 64-1051

【ワクチンの供給状況について】

現時点では、予定どおり村にワクチンが届いている状況であり、村の接種計画への影響はありません。

問い合わせ

●クーポン券（接種券）の交付・予約・接種日時の変更など

関川村役場コールセンター（平日の9時から15時まで）
☎ 0254-75-5667

●ワクチン接種後の副反応・ワクチン接種について不安に思うことや心配に思うこと

新潟県新型コロナワクチン医療健康相談センター（全日8時30分から18時まで）
☎ 025-385-7762

語り継げ8.28

これからの季節も油断禁物

災害は忘れたころにやってくる――

しかし、近年は毎年のよう

に災害が各地で発生して、忘れどころか次々と日本列島を襲っています。報道によって伝えられる被災地の惨状に胸が痛むとともに、身近な問題として危機感を覚えずにはいられません。

新潟県の今年の梅雨は昨年より18日早く明け夏本番となりましたが、夏の終わりの豪雨や秋の長雨、台風など、これからの季節も油断はできません。特に近年は、異常気象と叫ばれるなか、線状降水帯の発生や台風の大規模化など、全国各地に甚大な被害をもたらしています。

幸いにも村内では、近年、大きな災害が発生していません。しかし、雨雲や台風の動きが少しずれるだけで、災害級の大雨になる可能性は常にあります。

羽越大水害も夏の終わりのできごとでした。

羽越大水害の記憶――

昭和42年（1967年）8月28日。この日は朝から小雨が降り続き、午後1時には雨の降り方が特に激しくなったものの、午後3時にはいったん小康状態に。しかし、その後再び激しい雨が降り続き、28日明け方から29日朝までの30時間で700mmの降水量を記録しています。

この羽越大水害は、前年の7月に発生した7・17水害に続き2年連続の災害となり、30余名もの命を奪い、広範囲にわたり甚大な被害をもたらしました。それでも、多くの方々の努力と協力によって、今の関川村があります。

願いを新たに、
大したもん蛇と
ともに後世へ――

毎年多くの皆さんの協力により開催している大したもん蛇まつり。シンボルである大蛇の長さは、羽越大水害発生日にちなんで82・8mとしており、まつりには、8・28羽越大水害を語り継いでいこうという思いが込められています。

コロナ禍にあるなかでの開催は難しいとの判断から、残念ながら2年連続で大蛇の登場はありませんが、大惨事が二度と起きることのないよう願いを新たにし、来年こそはみんなで大蛇をかつぎましょう。

川で遊ぶときは
急な増水に
注意しましょう

川で遊ぶときには、急な増水に備え、遊ぶ場所近辺とその上流部の河川水位や降雨状況、土砂災害危険度をあらかじめ確認しましょう。また、

現地では事前に危険な場所を確認し、雨が降り始めたり水かさが増えたりした場合は、すぐに避難してください。

河川水位等の各種情報は、県の「土木防災情報システム」で確認できます。パソコン版、スマートフォン版サイトを公開していますので、ぜひご活用

用ください。

▼詳しくは、

県河川管理課

☎025(280)5414

県砂防課

☎025(280)5424

まで

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

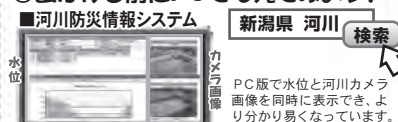
出かける前に! 出かけた先でも!
土木防災情報システムをチェック!

河川水位・雨量・河川カメラ画像、気象注意報・警報、ダム情報、土砂災害危険度を確認できます

◎スマホでさくさく情報収集!



◎出かける前にPCでも見てみよう!



■土砂災害警戒情報システム 新潟県 土砂災害 検索

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!



村長室から

今月の話題は、昨年8月から一年間の実証運行期間を経て、今月から本格運行を開始したデマンドタクシー「えぶり号」についてです。

「えぶり号」は、事前予約が必要ですが、自宅から目的地までをドアtoドアで結ぶ乗合タクシーです。前日までに予約が必要なことと、場合によっては他の利用者と乗合になりますが、タクシーよりも安価に利用できることがメリットです。

料金については、回数券を利用することで、自宅から下関の医療機関までを片道300円、自宅から坂町の医療機関やスーパーまでを片道600円で利用することが出来ます(料金はいずれも大人1名分)。JRや路線バスに比べると割高になる場合もありますが、荷物を抱えて駅やバス停まで行くことを考えると、自宅から目的地まで直接結ばれる「えぶり号」は、高齢者など足腰に不安のある方や車の運転に不安のある方にとって心強いのではないのでしょうか。

昨年8月の運行開始当初は、下関の医療機関のみを目的地としていました。利用者は、月に30人前後の状態が続きましたが、回数券の導入や無料券の配布によって徐々に利用者が増加し、今年の2月には80名の方に利用していただきました。

その一方で、坂町方面へも運行してほし

いという意見も多くあったことから運行エリアの拡大を検討し、今年の4月からは坂町エリアの医療機関やスーパーまで運行エリアを拡大しています。

おかげ様で、新型コロナウイルスの予防接種の際にも利用いただき、利用者は月100名を超え、村民の移動手段として定着しつつあります。

さらに、先月からは、坂町便を週3日から週5日に増便するとともに、運行ダイヤも利用しやすいように見直しました。今後多くの方に利用されるよう、経費節減に努めながら、随時、運行等の見直しを重ねて参ります。

「えぶり号」は、移動が困難な村民の皆さんの日常生活を支えるために運行している行政サービスであり、多くの皆さんからご利用いただくことによって、その価値も高まります。

初めて予約申し込みをする際には、ご不明な点があるかもしれませんので、何なりとお尋ねいただき、お気軽に予約申し込みをいただければありがたいです。

【問い合わせ】

総務政策課 観光・地域政策室

TEL 64-11478

メールアドレス

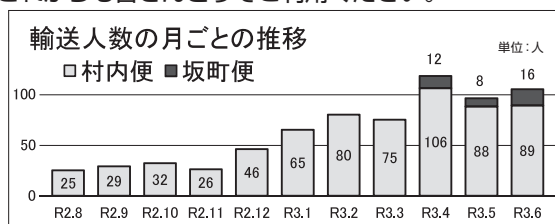
kanko-seisaku@vil.sekikawa.lg.jp



8月から本格運行開始します！

① 利用実績 (R2年8月からR3年6月)

令和3年4月以降は毎月100人前後の方に利用いただいています。これからも皆さんどうぞご利用ください。



利用者からは、家の前まで迎えに来てくれるから助かるという声をいただいています

② 利用に関する疑問にお答えします

問1 利用したいときはどこに連絡すればいいの？

答1 荒川タクシー (☎64-1042) へ 前日17時までに連絡して予約してください。

その際、利用する日、便、氏名、世帯主名、自宅住所、降りる場所、帰り便の利用の有無を教えてください。

問2 当日は、どこに何時に待っていただきたいの？

答2 えぶり号が自宅まで向かいますので玄関前で待っててください。

えぶり号は、到着地点に運行時刻どおりに到着するように運行しています。

ただし、一番遠くの利用者の自宅を出発して、予約のあった利用者の自宅を結んで運行しますので、利用者の予約状況によっては時間が前後する場合があります。

問い合わせ先

役場 総務政策課 観光・地域政策室 ☎64-1478

学童保育所ってどんなところ？

普段なかなか知る機会の少ない、学童保育所での子どもたちの様子を紹介します。



村の学童保育所は、関川小学校内に併設されています。小学1～6年生を対象として、現在の登録人数は55名です。ご家庭の都合がつかないときに時々利用するという方も多く、平日の利用は20～30名ほどです。

学校が終わると、その日の班長となる上級生が下級生をまとめ、あいさつを呼びかけ一列に並んで学童の部屋に向かいます。班長もみんなで相談して決めました。



勉強の後は、自分の遊びたい場所で友だちと過ごします。グラウンドは遊具や鬼ごっこ・虫取り等々：体育館はバスケット・ドッジボール、バド

「ただいま」と学童の部屋に帰ってくると、おやつタイム。今はアイスが人気です。中にはそれよりも勉強して遊びたいという子も。感染予防のため、パーティションを挟んでいたきます。

その後は勉強タイム。大勢の中での勉強はにぎやかになりがちですが、時には上級生が教えてくれたりする姿もあり、そんな様子は学童ならではと感じます。



ミニトンが盛んです。一輪車も1年生が練習を重ねて乗れるようになる、上級生も触発されて、後ろ向きで乗ってみたり皆で切磋琢磨しています。室内では、ブロック・パズルのほか、廃材を使った工作も柔軟な発想で日々いろいろなモノが生まれています。友だちと遊ぶときには、程度はあれどけんかも起こります。でもそれも人と関わればこそできるものです。さまざまな気づきをもたらる大事な経験の一つだと思います。学童保育所にいるときは、楽しいことが大前提ですが、家庭とも普段の友達関係とも違う中でいろいろな経験をしています。

学童保育所
指導員 堀 香織

学校からのお知らせ

いじめストップ集会を行いました

7月9日にいじめストップ集会を行いました。この日は学習参観日として、多くの保護者の方々から参観していただきました。

児童会運営委員会の子どもたちが考えた学校生活で起こりそうなトラブルやいじめに関するシナリオを寸劇で全校児童に披露し、その後、小グループに分かれて「どうすれば良かったのか」を意見交換しました。また、翌朝の児童集会で各学級のいじめストップのロゴを発表しました。いじめをしない、させない、許さない関川小学校を目指します。



今日は関川小学校からの紹介

学年PTA親子行事を行っています

今年度も新型コロナウイルス感染防止のため、4月のPTA総会は中止を余儀なくされましたが、学年のPTA親子行事は感染防止対策をしっかりと行いながら実施しています。以下の内容で、すでに4つの学年が実施しました。

1学年 ミニ運動会 3学年 グラウンドゴルフ
4学年 親子でプログラミング 5学年 防災学習
6学年は夏休み中に、2学年は11月に実施する予定です。各学年のPTA役員のみなさんが中心となって安心・安全の中で親子の思い出に残る行事を企画し、実施します。



認知症への理解を深める

オレンジガーデニングプロジェクト in 関川村

オレンジ色は認知症啓発のシンボルカラーです。このプロジェクトは、「世界アルツハイマー月間」である9月に向け、オレンジ色の花を村内で広く咲かせることで、認知症に関心を持っていただき、地域の皆さんに認知症の理解を深めていただくことを目的としています。

また、オレンジ色の花を育てることで、コロナ禍の自粛生活中的の楽しみや、咲いた花が癒しや元気を与えてくれます。皆さんもお庭やプランターでオレンジ色の花を育ててみませんか？



新潟県食生活改善推進委員協議会

優良会員表彰 佐藤 みねさん



このたび、佐藤みねさん（安角）が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。

佐藤さんは、昭和61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、特に七ヶ谷地区の事業に積極的に協力。地域の茶の間の代表を務めるなど、地域における食生活の改善と健康づくりの推進に多大な功績を残されました。おめでとうございます。

活動紹介 谷人倶楽部

体験企画 笹団子づくり開催

7月3日、安角ふれあい自然の家で「笹団子づくり」の体験が七ヶ谷谷人倶楽部の主催で行われました。

今回は、笹団子づくりの継承や住民同士の交流を目的として開催し、参加者は12名。おおまかな作り方を谷人倶楽部代表の加藤克徳さん（鮎谷）が説明し、各班にいる笹団子づくりのベテラン、七ヶ谷地区のお母さんが作り方のコツを参加者に教えていました。

参加者は、団子を笹に包んで縛り上げる工程に苦戦していましたが、お母さんがゆっくりと手元を見せながら説明し、ひも状のスゲで縛ることができるようになりました。



今回は七ヶ谷地区の若い人たちも参加しており、楽しみながら伝統が受け継がれていく姿が見られました。

園児たちが堤防を美しく彩る 花文字植栽「きれいなあらかわ」

6月21日、村内保育園の年長児28名が国道113号線沿いの荒川土手（辰田新地内）で河川愛護を呼び掛ける花植えを体験しました。



これは、羽越河川国道事務所の主催で、7月の河川愛護月間に合わせて行われたものです。この日は、準備された真っ赤なペゴニア1200株を使って「きれいなあらかわ」という文字を表現。園児たちは羽越河川国道事務所の職員から説明を受けながら、一株ずつ丁寧に植えていきました。

園児たちが一生懸命植えた花文字は、秋ごろまで楽しむことができます。





3歳児 おし歯0本 (ピッカピカ賞) 該当者

令和3年6月24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
下関	高 橋 こうたろう 幸太朗 くん
下関	渡 邊 きよ はる 晴 くん
下関	山 口 あお ば 葵 葉 ちゃん
小見	小 沢 しゅん せい 隼 生 くん
小和田	渡 邊 ひろ お 広 夢 くん

石井・近ペア 全国ソフトテニス大会出場!!



関川スポーツ少年団ソフトテニスクラブの石井 凜さん(左・6年・下関)と近 梨里菜さん(右・5年・上関)が、8月5日～8日にかけて開催される第38回全日本小学生ソフトテニス選手権大会に出場します。

2人は、5月に行われたソフトテニスの県大会で、約70組の中から勝ち上がり3位の成績をおさめ、全国大会への出場権を獲得しました。

前回の全国大会はコロナウイルス感染症拡大防止のため残念ながら中止。今回の全国大会で活躍する2人の姿に期待しています。関川村から熱い声援を送りましょう。

なお、スポ少ソフトテニスクラブでは、一緒にテニスをする仲間を募集しています。

歴史とみちの館で新旧の共演 聖火リレートーチ展示中

東京2020オリンピックの聖火リレートーチが、歴史とみちの館(以下、歴史館)で展示されています。

これは、6月5日に村上市で行われた東京2020オリンピック聖火リレーでランナーを務めた、船山勝雄さん(勝蔵)からお借りしたものです。船山さんからはトーチの他にユニフォームも貸していただき、オリンピック開催期間中展示しています。

歴史館には、1964年に開催された東京オリンピックの聖火リレートーチが昨年から展示されていますが、今回の展示で、新旧トーチがそろいました。新旧聖火リレートーチの共演をこの機会にぜひご覧ください。

トーチはエントランスホールに飾られており、観覧は無料です。



税の意義や役割を理解 関川中で租税教室

7月13日、関川中学校で3年生を対象に租税教室が開催されました。これは、岩船地区租税教育推進協議会が主催したもので、村の住民税務課の職員と村上税務署の職員が講師を務めました。

生徒たちは講師から税の使い道や役割について説明を受けた後、「公平な税金の負担方法」についてグループワークを行い、意見を発表しました。難しいテーマでしたが、生徒たちは真剣に取り組み、それぞれ考えを出し合っていました。



教室終了後、横山未来さん(久保)は「小学生のときにも租税教室があり税金について学びましたが、今回もっと詳しく学ぶことができてよかったです」と話していました。

健康づくりで景品GET★

健康せきかわポイントカードをご活用ください!

7月1日付けで皆様のお宅に配付した「令和3年度 健康せきかわポイントカード」について、紹介します。

健康せきかわポイントカードとは…

各自で健康づくりに取り組んだり、検(健)診や健康に関するイベント等に参加するとカードにポイント(スタンプ)が貯まり、6ポイント集まるとお好きな景品と交換できるというもの。

※特定健診(施設健診)、人間ドック、職場の健診、成人・妊婦歯科健診を受診された場合は、健診結果を役場にお持ちいただくことでポイントを付与させていただきます。

こんな景品がもらえます! (お好きなものを1つ)

おいしいうえに減塩対策もバッチリな健康レトルト食品

化学調味料と食塩無添加の素材力だし

桂の関温泉ゆ〜む優待券

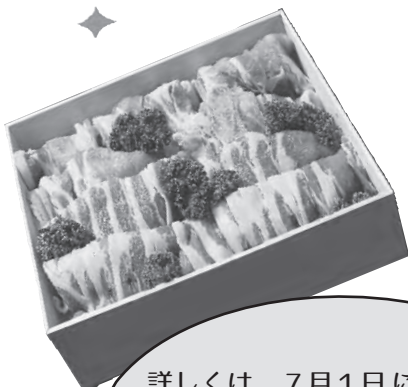
村指定ゴミ袋(中)10枚入り

さらに!!!

スタンプを6つ集めて役場に提出された方の中から抽選で計6名の方に…

越後もち豚ロース肉しゃぶしゃぶ用 500g (3名様)
あらかわ生しいたけ特大肉厚 500g (3名様)

をプレゼント!!!



詳しくは、7月1日に各世帯に1部ずつ配付した「令和3年度 健康せきかわポイントカード」をご覧ください。

ポイントカードは、役場の受付前ロビーや村民会館、ど〜むにも置いてありますので、ご自由にお持ちください。

越後もち豚の写真はイメージです。実際にお渡しする景品は、デザイン及び内容量が異なります。

問い合わせ 役場 健康福祉課健康推進班 ☎64-1472

「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の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、納期のたびに役場や金融機関に行く必要がなくなり大変便利です。

口座振替の手続きは、指定の **金融機関または健康福祉課の窓口** でお申込みください。

【口座振替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、手続きによって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、所得税や住民税の申告の際の社会保険料控除は、実際に負担した方に適用されます。これによって、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お受けしています。

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、失業や廃業によって所得が著しく減少したときなど、特別な事情によって保険料の納付が困難となった場合には、申請によって保険料の徴収猶予や減免を受けられる場合があります。

■新型コロナウイルス感染症の影響によって事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入のいずれかが減少し、保険料の納付が困難となった場合も、申請によって保険料の徴収猶予や減免を受けられる場合がありますので、ご相談ください。

コロナ禍でもフレイル予防

フレイル予防のポイント

関川村の介護認定率（高齢者に占める認定者の割合）は、令和3年3月時点で19%、1年前と比較して、0.1%増えています。要介護認定者は427名と同数でした。令和2年度の新規認定者は78名で、申請の原因は認知症がトップでしたが、フレイルに関係する骨関節疾患が2位、転倒骨折は4位でした。

高齢者が要介護状態となる原因のひとつがフレイルです。フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられています。身体的脆弱性のみならず、心理的・社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。フレイルは、急に起こる現象ではなく、プレフレイルと言うフレイルの前段階を経てフレイル状態になり、そのままの状態が改善しないと要介護状態になると言われています。プレフレイルやフレイルは適切な取組を早めに行うことで回復すると言われています。

「運動」自宅でも出来るちよつとした運動で筋力や体力を維持しましょう
「食事」食事は活力の源です。バランスのよい食事を3食とつて、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう
「社会参加」高齢者は人との交流が重要です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに助け合い、意識して交流しましょう

コロナ禍の中、自粛生活が続いていますが、やりたいことや好きなことを続けていくために、運動、食事、社会参加を毎日の生活に取り入れてフレイルを予防しましょう。

参考

日本老年医学会：先の見えない自粛生活フレイルの進行を予防するために

厚生労働省：食べて元気にフレイル予防

健康講座

195

コミュニケーションによる認知機能の維持・向上 ～コミュニケーションから気付く病気の兆候～

坂町病院リハビリテーション科
主任言語聴覚士

小林 航

私は坂町病院で言語聴覚士として働いています。言語聴覚士の専門分野の中に「コミュニケーション障害」があります。この度、このような機会をいただきましたので、紙面をお借りし、「コミュニケーション」による認知機能の維持・向上～コミュニケーションから気付く病気の兆候～をテーマにお話させていただきます。皆さんの健康づくりの一助となれば幸いです。

では、会話が認知機能の維持・向上に役立つ、病気の兆候に気付くとはどのようなことを意味しているのか、お話していきたいと思っています。

コミュニケーションとは、広辞苑によると「社会生活を営む人間の間に行われる知覚・感情・思考の伝達」と記されています。また、コミュニケーションは「言語コミュニケーション」と「非言語コミュニケーション」に大別されます。前者は文字どおり言語を用いたやり取りをいいます。会話や手紙等がそれにあたります。後者は表情や視線、姿勢、しぐさなど言語的な情報以外を使って行われるものを言います。このようにさまざまな側面があるコミュニケーションですが、今回は分かりやすく「コミュニケーション会話」としてお話を進めさせていただきます。

「会話」は実に多くの認知機能を用いています。簡単に説明しますと、会話において、話す側は①話したいという意欲が湧き、②何を話すか考え、③適切な語いを選択し文法に当てはめ、④正しい発音で表出しています。聞く側は①話し手へ注意を向け、②音声をしっかりと聞き取り、③語の意味や文法の意味を解釈できて初めて相手の言ったことが理解できます。このように、普段当たり前行われている会話はさまざまな認知機能を総動員して行っています。何気ない普段の会話が大きな脳トレになっているのです。また、「会話」はストレスの解消や人とのつながりなど、心への大きな働きがあります。

「会話から気付く病気の兆候」とはどのようなことを指すのでしょうか。具体的には①注意の障害（ぼんやりしていたり、集中できていない）、②見当識障害（ここはどこ？今はいつ？）、③記憶障害（そんなこと言われていない！そんなことしていない！）、④判断・思考の障害（勘違い、理解困難）、⑤失語症（言葉が出てこない、言い間違いが多い、言葉が理解できない等）、⑥構音障害（ろれつが回っていない、発音の問題）、⑦聴力低下（大きな声でないと聞こえない）等が挙げられます。「会話から気付く病気の兆候」とは大げさな言い方かもしれませんが、しかし、普段の会話の中で「おや？何かいつもと違うような」と気付くことで病気の早期発見につながるかもしれません。

このように当たり前行っている会話ですが、認知機能やストレスの解消、人とのつながりや心の安定など大きな働きがあります。コロナ禍で、以前当たり前行っていたコミュニケーションが当たり前ではなくなつたんだな、とつくづく思い知らされています。皆さんも「飲み会、食事会、お茶飲み」等多くの活動に制限がかかり、人との関わりが減少しているのではないのでしょうか。コロナ終息まではまだまだ我慢が続きますが、適切な感染対策を行い人とのつながりを大事にして健康に過ごしてまいりましょう。

*このコーナーへのお問い合わせは、
県立坂町病院へ。

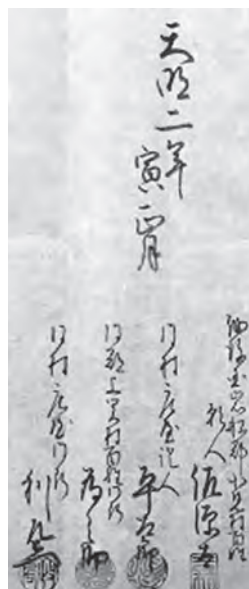
☎62-33111

「江戸時代わが村の暮らし」③

土木請負人 佐源太

「歴史とみちの館」所蔵・平田家文書を読む

(村歴史文化財調査委員 渡辺 伸栄)



書も残っています。佐源太の信頼度は郡内でも高かったようです。

上野組惣代は釜杭村、牧

国土強靱化を担うのは、いつの時代も民間の土木技術者です。

貝附の街道が洪水で流され、天明二（一七八二）年一月、小見村の佐源太が復旧工事請負を代官所に願ひ出ました。保証人には、小見村庄屋平太郎と上関村の為之助・庄屋利左衛門が名を連ねています（写真）。

佐源太は、新田開発の文書にたびたび登場する土木の親方で、一時期小見村の庄屋も務めた興味深い人物です。

願ひ出を受け、代官所は岩船郡内の幕府領各組に、佐源太の請負で差支えはないか尋ねました。各組の惣代庄屋が、差支えないと返答した文

目組惣代は牧目村、小見組惣代は久保村、上保内組惣代は佐々木村、下保内組惣代は金屋村、関組惣代は上関村、六村の庄屋の記名押印が並んでいます。釜杭は村上市の朝日地区にあります。久保村が小見組なのは、大石川流域が小見組に編入されていた時代だったからでしょう（村史二一頁）。

江戸時代の村は現代の集落で、組は村々を十から数十集合したまとまりです。

返答書の宛先は関御役所となっています。これは、宝暦三（一七五三）年から寛政元（一七八九）年までの三十六年間、

岩船郡内の幕府領は米沢藩の預り地で、代官所が上関に置



← 貝附

かれていたことにより、それと、佐源太の保証人も上関の二人がなったのかもしれない。

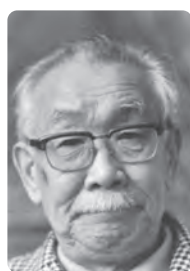
返答書には、尋ねられた以外のことも、わざわざ付け加えられていて、工事人夫は何ヶ村で工事があつても、村高（米の取れ高）百石当り四十人、これが郡内の仕来りでこれ以上は出せない、と、いほど繰り返して念押ししています。

百姓衆もなかなかしぶといのです。

（各惣代庄屋の人名や印影などは、歴史館に展示の原文で）

飯豊黎明の人 藤島 玄展

歴史とみちの館で開催中！

藤島 玄氏
(高橋 庄一氏 撮影)

現在、せきかわ歴史とみちの館の村民ギャラリーでは、藤島玄氏の遺品・記録を展示しています。

「新潟から見える山々のすべてを登り尽くす意願」を立て、越後の山を先駆者として登り尽くした同氏が遺した貴重な資料を見ることができます。この機会にぜひご覧ください。

開催期間：9月5日まで

時間：10時～16時

休館日：月曜日

※村民ギャラリーの観覧は無料



藤島 玄氏（1904～1988）新潟市生まれ。新潟県の山岳会の先駆者で、戦後における県の山岳会活動において重鎮的な存在。戦後間もない1946年（昭和21年）、日本山岳会越後支部の創設に尽力された。

平成26年に藤島氏のご遺族から山岳関係の貴重な資料約6千点を村に寄贈していただきました。



国際ボランティア学生協会
IVUSA 通信

●もうすぐ夏休み！

新学期・新生活が始まった4月、IVUSAに新しい仲間が入った5月、活動に向けて準備を始めた6月とあつという間に夏休みを迎えようとしています。7月は学校でテストがあつたり、活動の準備をしたりと大忙しの関川つ子ですが、毎日充実した学生生活を送っています！

●関川村の活動を紹介しました！

IVUSAでは月に1回、大学ごとに社会問題について話したり交流したりする「クラブ会」というものがあります。7月の東洋大学クラブ会では関川村について紹介し、多くの学生から「行きたい！」との声が聞かれました！新たな関川つ子が増えることを楽しみにしています！

●関川つ子紹介●

関川つ子紹介第3弾！

1人目は、ひな！

男女問わずひなの笑顔にドキッとすると、かわいい女の子です！

★吉見日南子（よしみひなこ）

★東洋英和女学院大学3年

☆参加した活動

大したもん蛇まつり

七ヶ谷雪ほたる

☆趣味：音楽鑑賞、映画鑑賞

ドラマ視聴

☆今取り組んでいること：

就活を頑張りました！笑

☆メッセージ：

1年生の春休み以来帰れていないので、早く皆さんにお会いしたいです！



2人目は、みやじさん！

優しい雰囲気です！周囲を包み込んでくれるお兄ちゃん！

つな先輩です！

★宮島大知（みやじまたいち）

★拓殖大学4年

☆参加した活動

大したもん蛇まつり

七ヶ谷雪ほたる

☆趣味：筋トレ、コーヒー。

美味しいコーヒーのお

店があつたら教えてく

ださい。

☆最近取り組んでいること：

大学の研究に取り組んでいます！大変だけど、やりた

いことをやれているので頑張り

ます！

☆メッセージ：

コロナウィルスの影響によつて関川村へ帰れないのが寂しくて辛いです。けど、IVUSAは関川村へ帰るために

いろんな取り組みを行なっています！帰れる日までオンラインでもお会いできたらな

と思います！



図書室の窓から

村民会館図書室



暑い、暑い夏がやってきました。この夏の過ごし方の参考になる本が図書室にはたくさんあります。ぜひ、涼しい図書室に本を探しに来てください。

NEW!!

「女と男のちがいで？」

ブランドグループ（著）

男女の違いはいったいどうして、どこから来るのかをユニークなイラストとともに説明しています。男女が平等な社会とはどんな世の中だろう。若い読者に自ら考えることを誘いかける社会絵本。



今月の図書館バス

22日（日）

にじ色と汽車のメロディーが目印です♪

これよんで！

「オニのサラリーマン」

富安 陽子（著）

赤鬼のオニガワラ・ケン。地獄カンパニーの平社員。一男一女の父。今日も地獄へ出勤です。通勤地獄に、屋上で憂さ晴らしの「おにごろし」。怖いけどおもしろい地獄の世界が関西弁で語られます。



おはなしの会 絵本の読み聞かせとプチ工作

8月はお休みです。

9月は開催を予定しています。
お楽しみに！



毎週水曜日がお休みです。平日13時～17時15分まで、土・日・祝9時～17時まで開館しています。

大会結果

* 敬称略

下越地区中学校卓球大会

■ 期日 6月9日

■ 会場 新発田市カルチャーセンター

■ 成績

個人戦

▽ ベスト16 東 颯人

(2年・下関)

下越地区中学校ソフトテニス大会

■ 期日 6月9日、25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、五十公野サンスポーツランドテニスコート

■ 成績

個人戦

▽ 第3位

松田 紗和 (1年・辰田新)

佐藤 花穂 (1年・松平)

団体戦

▽ 第3位 関川中学校

下越地区中学校柔道大会

■ 期日 6月26日

■ 会場 神林総合体育館

■ 成績

個人戦 60kg級

▽ 第3位 須貝 怜矢

(3年・高田)

▽ 第5位 高野 陽向

(3年・下関)

戸籍の窓

● 6月16日～7月15日までの届出 ●

お誕生おめでとうございます

くお 紅 逢ちゃん (男) 高 田
須貝 裕・真紀子 さん

ごめい福をお祈りいたします

須貝ハルエ さん	91歳	中 東
金 三男 さん	91歳	辰田新
佐藤 セエ さん	98歳	蔵田島
長野 シン さん	92歳	上土沢
稲家 清 さん	83歳	桂
八幡 久作 さん	87歳	聞 出
河内 ミワ さん	86歳	上 関
小澤トミノ さん	80歳	松ヶ丘
加藤 カヨ さん	87歳	内須川

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3年6月末現在 ()は前月対比

世 帯 数	1,875世帯(+2)
総 人 口	5,233 人(-6)
男	2,517 人(-2)
女	2,716 人(-4)

(転入 6人 転出 6人)
(出生 0人 死亡 6人)

編集室から

▶ 今年も大雨による被害が各地で発生しました。被害にあわれた皆様に心からお見舞い申し上げます。

いよいよ夏本番を迎えました。マスクを着用して過ごす2度目の夏となりましたが、熱中症には十分気を付けてください。この夏は、感染症対策と熱中症対策をしっかりと、さまざまな場所へ取材に伺いたいと思っています。お会いした際はご協力お願いします。また、情報提供もお待ちしています。(み)

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)。



マチイロ

マチを好きになるアプリ



広報せきかわに 掲載する 広告募集中!

今だからこそ載せたい
広告、ありませんか?

基本枠(縦4.5cm×横9cm)

1回 村内業者 4,000円

1回 村外業者 6,000円

申し込み・お問い合わせは
総務政策課 0254-64-1476

あなたに直撃



吉田
悠^{ゆう}
亮^{すけ}
さん
(上関)

この4月から関川村の職員に採用された吉田悠亮さんに話を聞きました。

①関川村役場を希望した理由は？

妻の実家が新潟であること、また長年小規模会社にて事業を展開していましたが、コロナ禍で経営維持が厳しいと判断し、これをきっかけに新しい人生にしようと考えたときに求人を見つけました。

②普段、心掛けていることは？

役場の規則に早く慣れることです。また、これまでの民間の経験を何かに使えないか、提唱できることはないか、問題意識を忘れずベンチャーマインドを捨てないことです。

③今、夢中になっていることは？

趣味であるチェロとピアノの演奏、練習をすることです。都内にいた時はなかなか時間がありませんでした、課員の方と都合が合った昼休みには、にや〜むでピアノの練習をしています。

④村民の皆さんに一言お願いします。

方言がまだまだ聞き取れず、ご迷惑をおかけしてしまうことがあります、農林課の一員として村のことをもっと知らないといけない立場です。ぜひ、課題解決や問題提起をいただければと思うので、お気軽に農林課にお立ち寄りください！

なつり輝く☆せきかわっ子たち

vol.115

今月は、スポ少ソフトテニスクラブの池田^{めい}萌愛さん(右・3年・下関)と田村^{あやは}絢葉さん(左・3年・下土沢)を紹介します！

お姉さんがスポ少のソフトテニスクラブに入っていたのがきっかけで、1年生から始めたという萌愛さんと絢葉さん。2人は、5月に行われた村上市民大会にペアで出場。あきらめずプレーした結果3位に入賞。「初めて賞状をもらえてとてもうれしかった」と話してくれました。今はソフトテニスがもっと上手くなりたいのと1年生のお手本になるようにしたいというのが目標。次の大会に向けて、練習に励んでいました。



⑥ 将来の夢

萌愛さん 薬剤師
絢葉さん 飼育員



目指せ全国大会！

⑥ 指導者の木島さんから 萌愛さん・絢葉さんへ

いつも元気な3年生のふたり。去年まではクラブの中でアイドル的存在のふたりでしたが、今年は後輩となる1年生が3名入部し、プレーやルールを教える頼もしい姿も見られるようになりました。これからもテニスを楽しんでどんどん強くなっていてくれると思います。

わが家の人気者

な な
那奈ちゃん(5歳)

伊藤 優樹さん 由香さん(下川口)



いつも元気いっぱい笑顔が絶えない那奈。面白いことをしてお友だちや私たち家族を笑わせてくれます。早いもので来春には小学生。お友だちを大切に、これからも自分のペースで大きく成長していくてください。