



# 女子 報 10.1

No. 690  
2018年(平成30年)  
10.1  
1975年(昭和50年)4.1創刊

# 平成きりごこの 大したもん蛇まつり

今年で31回目を迎えた「えちごせきかわ大したもん蛇まつり」が、8月24日から26日までの3日間行われ、約1万人の観衆に感動と興奮を与えました。小さな村でも、村民みんなが団結し、これだけのまつりができるということを改めて示すことができました3日間となりました。



安全祈願祭（蛇喰）



テレビ局が取材に来ました！



えちごせきかわ太鼓龍泉会の皆さん



ズンバキッズの皆さん



関川中学校生徒の紙芝居「大里峠」



関川中学校生徒の皆さん

# 今年のまつりを振り返って ~参加者の声~



渡邊 一史さん  
(グループおりの・下関)

31回目の大したもん蛇まつりの大蛇パレードを無事終えることができ一安心しています。

今年はメイン会場が関川村役場から道の駅に変更になり、より多くの皆さまに大蛇パレードを見ていただけたと思います。パレード後の担ぎ手の皆さんのやり切った笑顔が見れると毎年参加して良かったと思います。

大したもん蛇まつりは関川村が一つになる素晴らしいイベントです。今後も盛大に行えるよう、そして参加されました皆さまの笑顔が見れるようグループおりのとして頑張っていきたいと思います。

今回 IVUSA 学生のリーダーを務めさせていただきました。僕は「大したもん蛇まつり」に参加させていただくのは4度目になります。ですが、大蛇を担いだのは今年が初めてでした。担ぐ大変さや緩急ある大蛇のおもしろさを実感し、改めてこのお祭りの魅力に気づかされました。なぜ、僕が学生のリーダーをしたかったかといいますと、関川村民の方へ感謝の想いを伝えたいと思ったからです。お酒の飲み方も、人への温かさも全部この村で学びました。これまでお世話になったこの村に何か恩返しをしたい！その想いでリーダーになりました。どこまでこの想いが伝わったかはわかりませんが、少しでも感じていただけたなら幸いです。

最後になりましたが、関川村の皆さま、今年も本当にお世話になりました。ありがとうございました。



高橋 一暉さん  
(IVUSA  
・立命館大学)

## すべて出し切った！最高の4日間

国際ボランティア学生協会 IVUSA が大したもん蛇まつりに参加し、今年で15年目を迎えました。今回は約136人の学生が帰村。OB・OGも大勢駆けつけてくれました。村には4日間滞在し、大したもん蛇まつりのほかにも、さまざまなボランティア活動を展開。解散セレモニー後の涙には、学生たちの充実感が感じられました。



上土沢集落の地域の茶の間



# 今年のまつりを振り返って ～参加者の声～

わーっしょい！わーっしょい！  
鈍色の空の下、時折激しい雷雨の中を大蛇が迫りくる。  
見ていて鳥肌が立つくらい、とても迫力がありませんでした。  
関川村の仲間になれたようでとても嬉しく楽しかったです。  
県外からの参加だということに、「なみ」の大役を任せていただきました。  
みんなの心をひとつにする素晴らしいお祭りでした。

加藤紗央里さん  
(なみ役・東京都)



渡辺美玲さん  
(関川中3年・高田)

紙芝居は、今年初めて行われたので、練習1回目、みんなでセリフを合わせたときは、すごくグタグタで全然できませんでした。直前まで直しが入り大変でした。一生懸命に練習して、本番では大きなミスもなく、2回の公演を終えることができよかったです。

秋祭りではさこいを躍らせてもらったことがありましたが、大したもん蛇まつりにお邪魔するのは初めてで、あんなに大きい大蛇に大興奮でした。雨の中でしたが、ステージイベントで躍らせてもらって、たくさん応援して下さる人たちがいてとっても楽しくできました。またぜひ参加させていただき、五泉市と関川村の架け橋になりたいです。

清野茜さん  
(GOSENいずみ・五泉市)



早坂ノエミさん  
(チキンハウスセキカワ・深沢)

ゆ〜む駐車場での出店ということで、まつりを知らない人でも車を止め、たくさんの方が買いに来てくれて、終始慌ただしかったです。プログラムも、ステージイベントの合間に、いいタイミングで大蛇が入ってきたりして、来場者を飽きさせない演出が大変よかったです。売り上げも好調でした。来年は、ぜひ晴れてほしいです。

今年の『えちごせきかわ大したもん蛇まつり』は、このまつりを多くの人々が集うものとし、後世につなげていくことを目指して、関係団体の皆さまによる検討を重ね、いくつかの新たな取り組みを実施いたしました。行き届かぬ点もあったとは思いますが、このまつりが関川村の一大イベントとして、また村民皆様の誇りとなるよう、これからも工夫を重ねてまいります。当日はあいにくの天候となり、雨で重さを増した大蛇の



大したもん蛇まつり・御礼  
大会会長 加藤 弘

パレードは担ぎ手の皆さまに大変ご苦労をおかけしましたが、約500名にも上る担ぎ手の力を結集して村内を練り歩いた大蛇パレードは、見る者を圧倒する迫力でした。本当にお疲れ様でした。  
末筆ながら、御協賛を賜りました皆さま、ステージを盛り上げていただいた皆さま、地域の担い手である関川中学校の皆さん、そして、このまつりを成功に導いていただいた大勢の皆さまに、心からの感謝と御礼を申し上げます。



ありがとうございました！

大蛇パレード浄財  
123,203円

今年もたくさんのご寄付をいただきました



# 関川村のキラリと光る 企業紹介

No. 4

関川村内にある企業を紹介し  
ます。このコーナーでは、各企業の  
担当者に登場してもらい、会社の  
概要や業務内容などについて、お  
話を伺います。



## 株式会社 渡辺組

住 所：上関639  
代 表 者：代表取締役 渡辺 健 志  
従業員数：34名（男31名、女3名）  
創 業 年：1928年（昭和3年）  
会社概要：総合建設業  
問い合わせ：☎ 0254-64-1038

### 渡辺健志代表取締役から会社紹介

当社は主に道路や河川などの施設等の整備、維持補修等の工事や、公共民間の建築工事を行う総合建設業です。また、冬期には村道・県道などの除雪も行っております。

主に村内での工事が多く、特に交通規制を伴う工事の際は地元の皆さまに多大なご理解とご協力をいただいております。この場をお借りしてお礼申し上げます。近年ではICTを活用した施工にも取り組んでおり、生産性、安全性の向上に努めております。

当社では、共に働いてくださる技術員、作業員を募集しております。もし興味がございましたらお気軽にお問い合わせください。



▶ 大沼陽平さん(上土沢)

土木部技術員として働いている大沼陽平さんに話を聞きました。

「モノづくりの現場に憧れてこの世界に飛び込みました。担当している仕事の内容は、道路改良工事などの土木工事全般です。外仕事なので、天気によって思いどおりに進まないこともあります。発注者のご要望にお応えするため、社員一丸となって、品質の高い道路や構築物などを造り上げたときの喜びはなにもにも変えがたいものです。」

とにかく体が資本です。雨ニモマケズ、風ニモマケズ、雪ニモ夏ノ暑サニモマケヌ丈夫な身体でなければとても続けられる仕事ではありません。体調管理には常に気を付けています。

また、職場も現場も自宅から近く、通勤時間がかからないため、プライベートの時間や、集落の行事などにも参加でき、充実した日々を送っています。

これからも、常に信頼される「モノ」を提供するために努力を重ね、モノづくりに精進していきます」と話してくださいました。



▶ 渡辺組が工事を請け負い、先月開通したばかりの国道290号。113号から臨む。ドローンで撮影



▶ 新国道290号  
山本から大島方面を臨む

# 一般国道290号大島バイパス開通式 大島と土沢間を結ぶ1130m

一般国道290号大島バイパスが9月19日に開通することを記念して、同日の午前中に開通式典が行われました。

式典には、衆議院議員、県議会議員、事業主体の新潟県からは県土木部長、地元関係者等合わせた約80名が出席し、大島バイパス開通を祝福しました。

一般国道290号新発田・村上間改良促進期成同盟会会長の加藤弘村長が、「歩行者や車両通行の安全が確保される



とともに、国道113号へのアクセスも格段に向上するため、地域の大きな懸案が解消されるものと考えています」と式辞を述べました。また、アトラクションとして関川小学校児童による龍泉太鼓が披露され、開通に花を添えました。その後、国道113号付近でテープカット、くす玉開披を行ったあと、参加者が乗った約30台の車両による開通パレードが行われ、活気に満ちた開通式となりました。

10月1日(月)から10月31日(水)

## 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9名、負傷者は73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。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・下向きのかまめな切替え

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、ライトをか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
- ▽横山 新一(安角)
- ▽40年無事故無違反
- ▽渡邊タイ子(下関)
- ▽平田 定彦(平内新)
- ▽30年無事故無違反
- ▽山口 六男(下関)



▲村ゲートボール大会での交通安全講習

# 「後期高齢者医療制度」のお知らせ

Vol.9 交通事故にあったときは必ず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い診療を受けることができます。この場合、後期高齢者医療が一時的に医療費を立て替え、後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第三者行為による被害届    | ⑤保険証                       |
| ②事故発生状況報告書      | ⑥ハンコ                       |
| ③念書(兼同意書)       | ⑦個人番号(マイナンバー)がわかるもの        |
| ④交通事故証明書(後日でも可) | ⑧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。



# 地域おこし協力隊

## 活動通信

No.15

平田 拓也

私は現在、村教育委員会でせきかわ冒険王という事業の運営の手伝いなどをさせていただいています。

この「せきかわ冒険王」は、2年前、関川に生まれた誇りと運命を懸けて生涯の達成を目指して行う事業として始まりました。

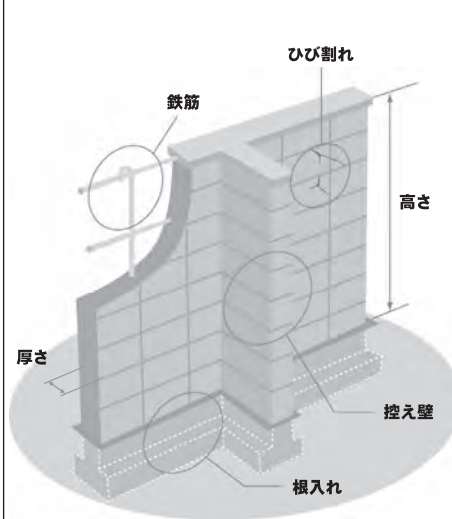
具体的には、誰もが取り組むことができる様々な挑戦が4分野あり、その中の項目をクリアすると単位を取得、100単位になると冒険王になります。過去の単位もカウントされますので登録だけでもいかがでしょうか。歴史とみちの館にて承っています。

登録場所・歴史とみちの館

TEL 64-11288



### ブロック塀の点検のチェックポイント



ブロック塀について、以下の項目を点検し、ひとつでも不適合があれば危険なので改善しましょう。まず外観で1~5をチェックし、ひとつでも不適合がある場合や分からないことがあれば、専門家に相談しましょう。

- 1. 塀は高すぎないか  
・塀の高さは地盤から2.2m以下か。
- 2. 塀の厚さは十分か  
・塀の厚さは10cm以上か。(塀の高さが2m超2.2m以下の場合は15cm以上)
- 3. 控え壁はあるか。(塀の高さが1.2m超の場合)  
・塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上突出した控え壁があるか。
- 4. 基礎があるか  
・コンクリートの基礎があるか。
- 5. 塀は健全か  
・塀に傾き、ひび割れはないか。

組積造(れんが造、石造、鉄筋のないブロック造)の場合  
 1. 塀の高さは地盤から1.2m以下か。  
 2. 塀の厚さは十分か。  
 3. 塀の長さ4m以下ごとに、塀の厚さの1.5倍以上突出した控え壁があるか。  
 4. 基礎があるか。  
 5. 塀に傾き、ひび割れはないか。  
 6. 基礎の根入れ深さは20cm以上か。

- <専門家に相談しましょう>
- 6. 塀に鉄筋が入っているか  
・塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも 80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は壁頂部および基礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかぎ掛けされているか。  
・基礎の根入れ深さは30cm以上か。(塀の高さが1.2m超の場合)

出典：パンフレット「地震からわが家を守ろう」日本建築防災協会 2013.1より一部改

地震に備えたブロック塀の点検をしましょう。

ブロック塀の安全対策について

平成30年6月18日に発生した大阪府北部を震源とする地震において、コンクリートブロック塀の倒壊による人的被害が発生しました。倒壊したブロック塀には鉄筋が入ってなかったり、施工がずさんであったなどの指摘が報じられています。ブロック塀は建築基準法に定められた基準があり、基準に満たない場合や老朽化したブロック塀は倒壊の恐れがあります。左記「ブロック塀の点検のチェックポイント」を参考に安全点検を行ってください。

国土交通省のホームページからも確認できます。

# みんなで走った！ みんなでつないだ！ ～RUN伴新潟 2018～



9月1日、「RUN伴<sup>とも</sup>」が初めて村内で開催され、村内介護施設の職員など約60名が参加しました。

RUN伴とは、認知症の人や支援者が一緒にたすきをつなぐ体験を通して、誰もが暮らしやすい地域づくりを推進する活動です。

午前10時に役場を出発し、

垂水の里まで、RUN伴公式Tシャツを着て、チームごとに定められた区間、たすきをつなぎました。

RUN伴をきっかけに、認知症の人が地域の人に出会う一歩となり、安心して外出できるような地域になるといいですね。



## 「寝た子」はネットで起こされる!? ～人権・同和教育講演会～

9月12日、山口県人権啓発センター事務局長の川口泰司さんを講師に招き、村民会館大ホールで人権・同和教育講演会が開催されました。「寝た子」はネットで起こされる!?!と題した講演会には村内外から約60人が参加しました。

川口さんは、愛媛県の被差別部落出身。講演では、「今の子どもや若い人は辞書や本でなくネット検索で情報を調べる。怖いのは正しい情報が常に上位に表示されているとは限らないこと。むしろネガティブ情報ほど話題性から上位に表示される。無知な人が上から順に見ていくと間違った情報にずっと汚染されていく」ことなど話してくださいました。

規制が遅れるインターネット空間で部落差別が横行している現状。私たちはまず現実を正しく理解しなければなりません。一人ひとりが人権について学びを深めるため、講演会などに積極的に参加しましょう。

## 米寿のお祝い ～村から記念品を贈呈～

「敬老の日」を間近に控えた9月13日、加藤弘村長と宮島克己副村長が今年米寿を迎えられた皆さんを訪問し、祝状と名前入りの絵皿を贈呈しました。

この日お祝いを受けた近恵一さん（大島）は、「大島浄化センター近くにある畑仕事に取り組むのが日課です。正直、体に負担がかかって大変ですが、孫の裕崇（豊田合成トレフェルサ）のバレーを見て元気をもらって頑張っています。今日は村長さんから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。

また、28日には加藤村長が垂水の里で行われた敬老会に出席。今年白寿・米寿を迎えられた皆さんを激励しました。

今年の米寿該当者は、昭和5年4月1日から昭和6年3月31日生まれの75人です。



## 「フレイル」ってなに？

### ～ 介護予防講演会 ～

9月7日、村では新潟県健康づくり財団の協力をいただき、フレイル克服プロジェクトの一環としてフレイルについて知ってもらおうと介護予防講演会を行いました。会場には約50人が集まりました。

「フレイル」とは、虚弱のことで、高齢になって筋力や活力が衰えた段階のことをいいます。

新潟医療福祉大学の佐藤敏郎先生の講演では、高齢者は「周囲に迷惑をかけたくない」、「人生の最後の瞬間まで自由に動きたい」と望んでいます。そのためには、身体活動を増やすことや人とのつながりを持つことがフレイル予防につながると話していました。

今年度も介護予防事業「健脚・健脳うんどう日」を開催します。皆さまの参加をお待ちしています。



## 村には元気な高齢者がたくさん! 高齢者体育レクリエーション大会



9月6日、村老人クラブ連合会（吉田明雄会長）と村主催による、44回目を迎えた高齢者体育レクリエーション大会が、村民会館アリーナを会場に行われました。当日は村内15の老人クラブから、約250人が参加しました。

競技では、じゃんけんリレーや関川村ものしりクイズ、オリンピック聖火リレーなど全6種目をクラブ対抗で競い、親睦を図りました。

いざ、競技が始まると高齢者とは思えないハッスルプレーが続出。会場は笑いとお声に包まれました。

出場された皆さん、大変おつかれ様でした。また来年も、元気な姿で参加をお待ちしております。大会結果は下記のとおりです。

優勝 川北老人クラブ  
準優勝 四ヶ字南部老人クラブ  
第3位 蛇喰上新保老人クラブ

勇壮な大輪やお神輿、華やかな山車がまち中を練り歩く伝統の下関大祭が9月15、16日の2日間行われ、下関集落が熱気に包まれました。

大祭は、実行委員会を中心に青年団や消防団、子どもたちが早くから準備を進めてきました。「おはやし」や「太鼓

たたき」「踊り手」としてまつりを盛り上げる子どもたちに沿道からは拍手が送られました。今年下関自治会では、昨年の大祭で破損した車輪軸などを宝くじ助成を活用して改修しました。新しくなった大輪は、例年以上に高く、迫力が増していました。

## 新調された大輪、花開く



# 平成30年度 秋季消防演習・定例表彰式

9月2日、ふれあいど〜むを会場に秋季消防演習と定例表彰式が行われました。

演習では、第2次出動までを想定した非常招集訓練が行われました。状況に応じて背負いホースや、ダイレクトバルブといった機械器具を用いて機敏に操作し、迅速な放水作業を行いました。

その後行われた表彰式では、優良消防団員や退職者などに表彰状や感謝状が贈られました。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、消防活動に励んでくださいますよう、よろしくお願い致します。



## 優良消防団員表彰

※敬称略

### 《県消防協会会長表彰》

#### 功績章

- 松田 晃太 (下関)
- 駒沢 勝則 (鍛江沢)
- 渡邊 健 (上関)

### 《県知事

#### ・県消防協会会長表彰》

#### 功績章(30年以上勤続)

- 本間 隆幸 (安角)

#### 功績章(20年以上勤続)

- 野沢 尚史 (勝蔵)
- 加藤 龍 (内須川)
- 市井 謙太郎 (山本)
- 市井 隆範 (山本)
- 近 雄二 (上関)
- 米野 哲弘 (上関)
- 佐藤 貴雄 (湯沢)
- 渡邊 輝章 (沢)
- 伊藤 大助 (沼)
- 小田 康裕 (下川口)
- 須貝 克幸 (高田)
- 佐藤 信一 (深沢)

### 《県消防協会会長表彰》

#### 功績章(10年以上勤続)

- 駒沢 裕輝 (下関)
- 天木 幸雄 (下関)

### 《県消防協会

#### 岩船地区支会長表彰》

#### 功績章

- 佐藤 宏助 (下関)
- 松田 陽介 (大島)
- 伊藤 守 (大島)
- 近 浩之 (大島)
- 渡辺 隆 (上関)
- 五十嵐 岳裕 (高瀬)
- 河内 卓 (下関)
- 堀 直樹 (沢)
- 山岸 恭平 (湯沢)
- 阿部 真人 (金丸)
- 石山 真太郎 (下川口)
- 高橋 祐介 (金保)
- 須貝 克也 (下関)
- 須貝 秀之 (高田)
- 児玉 裕希 (深沢)
- 佐藤 視卓 (朴坂)
- 大島 淳司 (上野新)

#### 功績章

- 渡邊 一史 (下関)
- 高橋 広太 (上土沢)
- 駒沢 剛 (鍛江沢)
- 渡邊 辰也 (上関)
- 佐藤 貴雄 (湯沢)
- 本間 雅彦 (安角)
- 大島 勉 (上野新)
- 須貝 直明 (中束)

# 学校からのお知らせ

## 今月は関川小学校からの紹介

### 関川のおいしいもの 見つけたよ!

9月11日(火)に、5年生が「荒川峡ぶどう園」に見学に行きました。

今年の5年生は、「関川食マップを作ろう」というテーマを掲げ、関川産のおいしい食を探り、発信する学習に取り組んでいます。

子どもたちは、おいしいお米を学習の中心にして、アスパラガス、しいたけ、ぶどうなど関川産のおいしさにふれ、生産するみなさんの思いを感じてきました。

11月下旬に新潟へ出かけ、関川食マップを配りながら関川村のよさをPRする予定です。



### 走った 跳んだ 投げた 大活躍の関川っ子

9月13日(木)に、「荒川関川地区小学校陸上交歓会」が行われました。この大会は、最終の3年目となり、5・6年生全員が参加し、自己ベストを目指しました。

5・6年生は大会に向けて、体育や放課後の時間を使って自己の力を伸ばそうと練習に取り組みました。当日の早朝は降雨に見舞われましたが、子どもたちは練習の成果を発揮し、大会新記録を出した子どももいました。

また、競技を行う中で、他校の児童と交流を深めることができました。



〈村長表彰〉  
 功労章(30年以上勤続) —  
 本間 隆幸(安角)  
 平成29年度退職者  
 (10年以上勤続) —  
 三須 真(下関)  
 高橋 清彦(下関)  
 和田 智浩(勝蔵)  
 中村 正男(上関)  
 渡邊 保(上関)  
 加藤 清弥(鮎谷)  
 熊谷 吉則(高瀬)  
 須貝 翔太(高田)  
 高橋 充(中束)  
 近 寿樹(若山)  
 渡邊 貴裕(小和田)

勤続章(25年以上勤続) —  
 船山 勝(打上)  
 伊藤 啓助(松平)  
 渡邊 喜和(小和田)  
 小島 正巳(下関)  
 駒沢 浩幸(歙江沢)  
 勤労章 —  
 渡邊 賢一(下関)  
 新野 勝(南赤谷)  
 平田 武史(下関)  
 渡辺 雅行(勝蔵)  
 山口 憲一(辰田新)  
 本間 雅彦(安角)  
 横山 誠(安角)  
 高橋 正弘(大石)

勤続章(15年以上勤続) —  
 佐藤 薫(下関)  
 石田 友和(下関)  
 近 政佳(下関)  
 齊藤 好雄(南赤谷)  
 伝 浩二(大島)  
 新野 康弘(金丸)  
 飯沼 真(下川口)  
 五十嵐 功(上川口)  
 平田 好一(松平)  
 内山 巧(南中)  
 駒沢 勝明(深沢)  
 佐藤 雅史(松ヶ丘)  
 須貝 宏(平内新)  
 須貝 克也(下関)



# スポーツの秋、到来です!

～ 楽しく運動して、体も心もリフレッシュを♪ ～

夏の暑さが抜け、すっかり涼しくなってきましたね。秋は、運動するには絶好の季節です。日頃運動習慣のない方や、運動に興味がないという方も、ご自身の体と心の健康のためにぜひ運動を始めてみませんか?

## 健康せきかわ21

# いきいきライフ

### ♡ 運動することのメリット ♡

- ①ダイエット効果 ②生活習慣病の予防 ③体力や筋力の向上 ④免疫力の向上  
⑤アンチエイジング効果(老化防止) ⑥冷え症の改善 ⑦ストレス解消 などなど、いいことがもりだくさん!

村民の皆さんの運動定着のために、村でも運動に対する様々な取り組みを行っています。例えば…

### ★ラジオ体操(午後3時の無線放送)

全身を使う運動なので、肩こりや腰痛の予防、血流改善などに効果的です。運動が苦手な方や時間のない方でも気軽にできて、健康維持にも効果的な運動です。

### ★村民会館の健康教室

時間帯や開催期間など、教室によって異なります。無料体験や途中参加も可能です。詳細は、村の広報お知らせ版や村民会館でご確認ください。

### ★ど～むのトレーニングルーム

12種類のトレーニング器具が備わっており、平日は10時～21時50分、休日は8時30分～21時50分まで開設しています。乗っているだけで疲労回復効果やストレッチ体操をした効果を得られるソニックスというマシンもあり、利用者の皆さんから人気を得ています。  
(問い合わせ先: 村民会館 ☎64-2134)

### ★ウォーキング教室「歩く!健康教室」

毎年11月～3月にかけて行う「歩く!健康教室」を、今年も開催する予定です。ど～む内を歩く前後にストレッチや体操等も行いますが、ウォーキングのみの参加も可能です。  
(問い合わせ先: 村民会館 ☎64-2134)

### ★介護予防運動教室「健脚・健脳うんどう日」

65歳以上の要介護認定を受けていない方を対象に、体と頭を一緒に動かし、脚の筋力や認知機能の維持・向上に取り組む教室です。今年度は、管理栄養士や歯科衛生士によるミニ講話も実施します。時期によって対象地区が異なり、平成30年10～12月は四ヶ字・霧出・川北・女川地区、平成31年1月～3月は下関・上関・七ヶ谷・九ヶ谷・湯沢地区を対象に行います。詳細は、9月15日号の広報お知らせ版でご確認ください。

(問い合わせ先: 地域包括支援センター ☎64-1473)

「毎日続けるのは厳しい…」、「激しい運動はちょっと…」という方も、無理なく楽しく続けられる教室等もありますので、ぜひお気軽にご参加ください!

## <子どもの任意インフルエンザワクチン接種の一部助成について>

今年度から、一部助成を行います。詳しくは、10月1日全戸配布チラシをご覧ください。

- ・対象: 生後6か月児～高校3年生(相当年齢を含む)
- ・助成額: 1人につき対象年度中に **1回限りで1,500円**(上限)
- ・助成方法: 下記の方法で助成します。 **※どちらも記入、捺印が必要です。**
  - 村の委託医療機関で受ける場合: 接種当日に、記入・捺印した村の申請書(全戸配布チラシ、役場窓口、村のホームページ、一部の医療機関にあります)を医療機関にご提出ください。支払時に1,500円を差し引き、助成します。
  - 委託医療機関で受ける場合: 接種した後、申請に必要なものを持参の上、住民福祉課窓口で期限までに償還払い申請してください。(後日、村から振り込まれます)

関川村役場 住民福祉課 健康介護班(保健師) ☎(0254)64-1472

- ・その他: 接種当日は、母子健康手帳などの接種状況が分かるものを持参ください。

# 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

## 「人生の最終段階における医療ケアの決定」

人生の最終段階における治療の開始・不開始及び中止等の医療のあり方の問題は、従前から医療現場で課題となってきました。厚生労働省においても、人生の最終段階における医療のあり方について、平成19年にガイドラインが作成されています。その後、「終末期医療に関する意識調査等検討会」において、最期まで本人の生き方（＝人生）を尊重し、医療・ケアの提供をすることが重要であることから、「終末期医療」は「人生の最終段階における医療」へ名称変更が行われました。

また、近年の高齢多死社会の進行に伴う在宅や施設における療養や看取りの需要を背景に、地域包括ケアシステムの構築が進められていることを踏まえ、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）人生の最終段階の医療・ケアについて、本人が家族等や医療・ケア

チームと事前に繰り返し話し合うプロセス）の概念を盛り込んだガイドラインが、平成30年3月に改訂されました。新しいガイドラインでは、ケアチームが、本人・家族等を支える体制を作ること、本人の意思の尊重、早期からの苦痛緩和などを基本的な考え方としていきます。

平成29年度、村内の在宅や施設で18件の看取りが行われました。一方、地域で人生の最終段階における考えについて質問すると、家族と話し合っている方もいれば、まだ自分事として考えられないと返答する方もいます。

人生の最終段階における医療やケアについては、今後、医療機関でも本人の尊厳を重視した取り組みが行われていくと考えられます。在宅医療や看取りについては、包括支援センターへご相談ください。併せて厚生労働省のホームページをご覧ください。

# 健康講座

162

## 誤嚥性肺炎にならないためにのどを鍛えましょう！

坂町病院 リハビリテーション科 中川裕子

食欲の秋！「さあ今日は何を食べようか」ごく当たり前のように食べていたことができなくなるなんて想像がつくでしょうか。

肺炎は死亡原因第3位となり、「誤嚥」という言葉もずいぶん身近になりました。テレビで聞く訃報でも、他の病気で入院している方が、最期は肺炎だったと聞いたことはありませんか？

そこで、そうなる前に予防出来ることはないか考えてみましょう。「脱！誤嚥」です。

まずは声を出すこと。年をとってから無口になった、あまり話さなくなった・自分の生活を振り返ってみましょう。人の付き合いが減ったなどは要注意。誤嚥の前に認知症にもつながる黄色信号。「食べる」「話す」はほぼ同じ口やのどの器官を使っています。大きな声や息切れしない会話のためには結構体力が必要です。会話だけでなく、歌や音読、読経でも構いません。

次に、飲み込むことを意識すること。嚥下障害の簡単なチェックをやってみましょう。口を濡らしたうえで、のど仏に指をあて30秒間で何回つばを飲めるか、のど仏が上がる回数を数えます。3回未満なら嚥下機能は衰え始めています。飲むときにのど仏が素早く、上にあがるのが大切です。以下の体操も効果的です。

特に腰が曲がった姿勢の方は、徐々に首が後ろへ反り返る姿勢



となり、飲み込みにくくなってきます。顎を引いて一口ずつ飲むだけでも違います。

最近、水やみそ汁でむせることはありませんか（好きなお酒やビールはむせないから不思議です）。わずかにトロミをつけるだけでも飲みやすくなります。むせるかどうか、慎重に少量ずつしか飲めなくなると、あっという間に脱水で熱が上がりがち。おしっこが出にくくなり尿路感染、熱が出て体力低下、できていたはずの食事で誤嚥・負の連鎖は断ち切らなければなりません。特に今年の暑さは水分補給が必須でした。トロミをつけてゴクゴク水分をとりましょう！

いつまでも、美味しく食事をとり続けるために、明日からちよつと意識してみませんか。

\*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

175



## ひき肉の袋詰め

薄味ですが具沢山で素材の旨味が活きた一品で食欲もそそられます。お弁当のおかずとしてもおすすめです。

## 《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)

- ・うすあげ 2枚
- ・たまねぎ 80g
- ・うずらの卵(水煮) 4個
- 【A】かたくり粉 大さじ1弱
- しょうが汁 小さじ1
- しょうゆ //
- 塩こしょう 適量
- ・だし汁 1・1/2カップ
- 【B】砂糖 小さじ2強
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1弱
- 塩 少々
- ・豚ひき肉 100g
- ・人参 40g

### 作り方

- ① うすあげは半分に切り落とし袋にする。
- ② たまねぎと人参は粗みじん切りにする。うずらの卵は袋もしくは缶のふたを開け、水気をよく切っておく。
- ③ ひき肉に②のたまねぎ、人参、【A】を入れよく混ぜ①に詰め、②のうずらの卵を入れる。
- ④ 鍋にだし汁と【B】を煮立て③を入れ、20分位中火で煮詰める。

## せきかわ文芸

### 俳句

雲厚し釣瓶<sup>つるべ</sup>落しや灯の花

台風<sup>はや</sup>の暮るる速きよ九月<sup>は</sup>尽

花道を堂堂歩るし勝力士

日本海笹川流れ雁渡し

忌の近し燈下親しき絵を<sup>は</sup>かけ 横山 一正 (東京都)

待ち合はす菩提寺の角葉鶏頭

庭のぶどう化学模型に似てまばら

住僧の太き鼻緒や温め酒

月光を弾く迦上の鱒の腹 小沼 なみ (埼玉県)

### 短歌

長月<sup>ながつき</sup>の頻<sup>しき</sup>りの雨に打たれりと頭垂れ刈<sup>こ</sup>ってやりたや  
待つは稲穂<sup>いなほ</sup>の

早かれし四十九日の過ぎたりし花<sup>はな</sup>を手<sup>て</sup>向ける人此処<sup>こゝ</sup>に在り  
包れぬ百合の香りに生<sup>なま</sup>きし日姿<sup>ひがた</sup>揃<sup>そろ</sup>めし胸<sup>むね</sup>中に  
須貝 二美 (高田)

望月の山間にのぞく峠道家路を急ぐ秋の夕暮れ

鳥屋 白雲 (宮前)

### 関川俳句の会作品

夏布団干して叩いて客を待つ

誰かれに猛暑の候と書く便り

葉の色に紛れ葉を食う毛虫かな

老の身に帽子はなせぬ残暑かな

焼きそばの匂い流るる夜店かな

音重ね間を貫く大花火

伊藤 久恵 (上関)





国際ボランティア学生協会  
IVUSA 通信

◆関川村大したもん蛇まつり  
活性化活動2018

8月24日から8月27日、今年もIVUSAの学生136名が関川村で大変お世話になりました。

お祭り当日には、大蛇の担ぎ手の他、交通整理や給水所のお手伝いをさせていただきました。

お祭りの後、村民会館で行われた交流会には、約120名の村の方にご参加いただき、大変盛り上がりしました。

これからもどうぞよろしくお願ひいたします。



◆関川村の方×IVUSA学生の対談企画！

交流会で村の方とIVUSA学生がどんな話をしているのか気になりますか？今回は関川村の川又政男さんとIVUSA学生の東洋大 学3年の大槻ちひろの会話を少し覗き見しましょう！

大槻（以下：大）平日は何してるの？

川又さん（以下：川）木の伐採や農業をやってるよ。畑でいっぱい野菜作ってるよ。大へへ。自給自足してるんですね。IVUSAのことはどう思いますか？

川：ボランティアに来てもらって助かります。15年も携わってもらってるしね。みなさんはあちこちに活動行ってるんでしょ？

大：いろんな所に行っていてその中のひとつに関川村の活動があるんです。

川：関川村にきて大学生のみんなはどう思う？

大：自分たちが来るのを待っていて、「おかえり」と言ってくれてとても嬉しいです！

川：うん、人情味があるよね。みなさんが手伝ってくれるからこの行事ができるんですよ。

大：そう言ってもらえると嬉しい！

川：人口が過疎化してきて高齢化して若い人があまりいないしね。僕だってもう満71歳ですよ。いつ死ぬかわからないからね。生きてる間に元気に楽しみたいね。

歌が好きでね。明日も村上のスナックで歌うんだよ。大：飲みながら歌うの？

川：そうだよ。ダンスしたりね（笑）

大：遊んでばかり！（笑）

この後も楽しい会話は続きました！毎年交流会では楽しい時間を過ごしています。来年以降も気軽に参加ください。お待ちしております！



# 日本年金機構からのお知らせ

## 国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

平成30年4月分から平成31年3月分までの国民年金保険料は、月額16,340円です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書によって、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用した納付、便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、文書、訪問により早期に納めていただくよう案内を行っています。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだけでなく、※納付義務のある方の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」がありますので、役場の国民年金担当窓口で手続きをしてください。

※納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者及び世帯主になります。

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

# ◆ふれあいど~む トレーニング施設 使用料がかかります！

## トレーニング施設料金表

利用者	区分	単位	使用料の額
村民で65歳未満の方 (中学生以下は除く)	普通券	1回	100円
	回数券	11枚	1,000円
	定期券	1か月	1,500円
		3か月	3,000円
		6か月	5,000円
12か月		8,000円	
村民で65歳以上の方	普通券	1回	100円
	回数券	11枚	500円
	定期券	1か月	750円
		3か月	1,500円
		6か月	2,500円
12か月		4,000円	
村民以外の方	普通券	1回	150円
	回数券	11枚	1,500円
	定期券	1か月	2,250円
		3か月	4,500円
		6か月	7,500円
12か月		12,000円	

※村民の利用者の方は、平成31年1月1日から使用料がかかります。

トレーニング施設をご利用いただきありがとうございます。9月末現在で800名を超える方々に会員登録をいただいています。村民の健康づくり・維持増進を目的に設置している施設

ですが、今後施設を維持するため、平成31年1月1日から村民の施設利用者にも使用料として負担をお願いすることとなりました。使用料については、他市町村の料金と比べ低額で設定していますので、今後も健康づ



## 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



くりのためぜひご利用ください。施設の利用は会員制です。11月以降会員登録を希望される方には、どくむで使い方の説明を受けることでその日から利用できます。

## 図書室の窓から

村民会館図書室

涼しさを感じる虫の声に、色づく木々・・・秋の深まりを感じる頃となりました。旅行やお出かけの参考となる雑誌も揃えてあります。この機会に図書室に足を運んでみてはいかがでしょうか。

### おすすめ

「シンドローム 上・下」  
真山 仁

電力事業ほどもうかるビジネスはない。巨大買収劇を仕掛けようとした矢先の2011年3月、東北を未曾有の地震、津波、最悪の原発事故が襲う。リアル金融サスペンスは驚愕と感動の結末へ！



### 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 ……14(日)  
大島～片貝～大石 方面 ……6(土)・21(日)

### NEW!!

「紙バンドで作る四つたみ＆  
花結びのかごとバッグ」  
ゆめひもフレンドシップ [編]

普段使いしやすいポーターやチェック、かぶせつき、ワンポイント等、華やかさをプラスしてくれるアイテムばかり。



### 20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…。ろうそくに火が灯ると、おはなしの世界へ引き込まれていきます。家族みんなでの参加も大歓迎！プチ工作の参加費は無料です。

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

● 8月16日～9月17日までの届出●

お誕生おめでとうございます

りつ と  
律 人ちゃん(男) 下 関  
二瓶 満・ 優さん  
めい か  
明 奏ちゃん(女) 上 関  
近 正弥・千恵さん

すえながくお幸せに

{ (佐藤) 孝彦さん (新潟市)  
加藤 沙織さん 内須川  
{ 栗原 竜一さん 上 関  
(安倍) 弓絵さん (新発田市)

ごめい福をお祈りいたします

渡辺 俊夫 さん	74歳	高 田
河内 三郎 さん	86歳	高 瀬
加藤 未藏 さん	85歳	鮎 谷
佐藤 博 さん	87歳	蔵田島
堀 アイ さん	96歳	湯 沢
津野 政弘 さん	88歳	下 関
渡邊 数雄 さん	88歳	小和田

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8月末現在 ( )は前月対比

世帯数	1,921世帯	(-1)
総人口	5,685人	(-11)
男	2,725人	(-9)
女	2,960人	(-2)
(転入)	4人	転出 13人
(出生)	1人	死亡 3人

## 編集室から

▶ 9月19日、一般国道290号開通、誠にありがとうございます！私にとっては待ちに待った道路が開通しました。以前は、国道113号と国道290号を結ぶ自宅近くの村道小栗野線を経由して通行する大型車両が多く、道路幅も狭いため、子どもの通学など大変怖い思いをしてきました。このたびの新二ヶ丘開通により、安心して子どもを見送ることができるようになりました。用地を提供していただいた地権者の皆さまや、工事を進められた工事関係者の皆さまに御礼申し上げ、事故がないことをお祈りします。(友)

大きな舞台で活躍！

～がんばれ！関川っ子表彰～

— 全国大会出場選手 —

■ ビームライフル射撃競技

▷ 近 健太 (関川中学校3年  
・辰田新)



大会名：第18回全日本ジュニアビームライフル射撃競技大会

会 場：岐阜メモリアルセンター「で愛ドーム」

成 績：中学生の部 22位

大会結果

\* 敬称略

平成30年度

B S N 少年柔道

選手権大会

■ 期日 9月2日

■ 会場 新津武道館

■ 成績

— 4年生の部 —

〈33kg以下級〉

▽ 第2位 須貝宜立 (高田)

〈40kg以下級〉

▽ 第3位 平田光颯 (上野新)

— 6年生の部 —

〈55kg以下級〉

▽ 第3位 須貝怜矢 (高田)

▽ 第5位 高野陽向 (下関)

第35回北陸マスターズ

陸上競技選手権大会

■ 期日 9月6日

■ 会場 石川県西部緑地公園

陸上競技場

■ 成績

— 80歳以上 —

▽ 第1位 船山勝雄 (勝蔵)

記録 1分27秒18

— 80歳以上 —

▽ 第3位 船山勝雄 (勝蔵)

記録 3分26秒46

おわびと訂正

先月号の7ページ「農業委員会新体制がスタート」の記事中「あなたの地区の担当農業委員・推進委員」の山本・幾地・鍛江沢担当者、駒沢辰夫さんの電話番号が誤っていました。正しくは左記のとおりです。おわびして訂正します。

〈正〉

TEL 64-11655

# 雨ニモケケス大蛇大暴れ!

## びゃ〜ん

