

# 広報 あまから

No.688

2018年(平成30年)

8.1

1975年(昭和50年)4.1創刊

カー杯! 笑顔いっぱい!

7月22日

きりで大運動会

# 永年の尽力と 功績をたたえて 自治功労者表彰

自治功労者表彰に11人(社)の皆さんが選ばれました。受賞されるのは、永年にわたり自治の発展や振興、教育・文化の向上、体育スポーツの発展などに尽くされた方々や団体で、村が2年に1度表彰しています。

受賞者は、6月25日に開かれた村長の諮問機関である「ほう賞審査委員会」で決定されたもので、表彰式は8月1日に村民会館で行われます。

## 【一般表彰】

### 社会福祉



小倉三千年さん  
(上関・74歳)

\*—平成17年4月から現在に至るまでの13年間、保護司として更生保護活動に尽くされました。



米野加代子さん  
(上関・71歳)

\*—平成17年1月から平成29年12月までの13年間、国民健康保険運営協議会委員として社会福祉の増進に尽くされました。

## 交通安全



大沼真理子さん  
(上土沢・55歳)

\*—平成11年4月から現在に至るまでの19年間、交通安全指導員として交通安全の推進に尽くされました。

## 産業振興



渡辺六男さん  
(大島・63歳)

\*—平成5年5月から平成30年5月までの25年間、関川村商工会役員として、うち、13年間副会長として在職し、商工会組織の発展と村の商工業の振興に寄与されました。

## 特別職



平田大六さん  
(小見・84歳)

\*—平成13年12月から平成29年12月までの16年間、村長として村政の発展と住民福祉向上に尽くされました。



佐藤忠良さん  
(朴坂・73歳)

\*—平成9年4月から平成15年3月まで収入役、平成15年4月から平成19年3月まで助役、平成19年4月から平成29年12月まで副村長と20年9か月の間、特別職として、村政の発展と住民福祉向上に尽くされました。

区長



故 森田正義さん  
(上野原・享年76歳)

\*ー平成15年4月から平成30年3月までの15年間、区長として村政発展に尽くされました。



菅原昭雄さん  
(片貝・71歳)

\*ー平成17年4月から平成29年3月までの12年間、区長として村政発展に尽くされました。

感謝状



平田時夫さん  
(滝原・86歳)

\*ー村の情報を独自に撮影した映像により広く発信し、村の振興発展に尽くされました。

NHK新潟放送局「ビデオレター」に15年にわたって投稿。平成29年度には最も多く映像が採用され、ビデオレター大賞を受賞されました。



▶平成29年度ビデオレター大賞受賞時の写真



加藤清明さん  
(東京都)

\*ー出身地である関川村で生まれる赤ちゃんに、質の良いベビー服をと、平成27年以降これまでに約100名の赤ちゃんにベビー服を寄贈。子育て支援と住民福祉向上に尽くされました。



▶寄贈されたベビー服(一例)



荒川水力電気株式会社  
取締役社長  
近藤文男さん

\*ー村に対し、平成28年11月17日付で、土地1筆、建物1棟を寄附され、村の発展に寄与されました。



▶寄附された旧荒川水力電気社宅と土地(上関)

# 祝 新成人

く未来へ

大きくはばたけく

— 夢なき者に

成功なし —



関川村長

加藤 弘

今年の成人式は、8月15日(水)9時30分  
から、村民会館大ホールで開催されます。  
該当者は1997年度生まれ(平成9  
年度)の68人。内訳は男性、女性とも34  
人です。  
\*個人情報保護の観点から、成人者名簿  
は掲載しませんので、ご了承ください。

このたび成人式を迎えられた68  
人の皆さん、成人おめでとうござ  
います。

成人年齢については、既に9割  
の国が18歳を成人と定めており、  
日本も2022年4月1日から成  
人年齢は18歳となります。

一方、選挙権年齢については、  
既に一昨年から18歳に引き下げら  
れており、成人になれば、自分の  
行動に責任が伴いますが、皆さん  
は選挙権の行使という形で、既に  
成人としての自覚を持って政治に  
参加されたのではないでしょうか。  
さて、今の関川村は、少子高齢

化、人口減少が著しく、その対  
策として、若者の定住できる村  
づくり、都会に出た若者が帰っ  
てきたくなるような村づくりが  
求められています。

しかし、高齢化社会では、ど  
うしても、高齢者施策への要望  
が多くなりがちです。言うまで  
もなく、将来の関川村のことを  
思えば、若い皆様にとって必要  
な施策も今から講じていかなけ  
ればなりません。

このため、若い皆さんにお願  
いがあります。  
村内にお住いの皆さんには、

村政に関心を持ち、集落等の活動  
にも参加していただき、若者の存  
在感を様々な機会に発揮してもら  
いたいと思います。

今、村外にお住みの皆さんには、  
郷土に誇りを持ち、いろんな意見  
提案を発信していただきたい。そ  
して、いずれは村に戻ってもらえ  
ればと願っております。

皆さんには限らない未来があり  
ます。成人式を機会に自分の目標  
を定め、その目標に向かってチャ  
レンジしてください。

成功の反対は失敗ではなく、そ  
れは経験という成功に向けたプロ  
セスであると思います。そして、  
願わくば、成功実現のフィールド  
が関川村であってほしいと思っ  
ています。

「夢なき者に理想なし、理想な  
き者に計画なし、計画なき者に実  
行なし、実行なきものに成功なし。  
故に、夢なき者に成功なし。(吉田  
松陰)」

佐藤優太さん（大島）



生まれて20年という月日を過ごし、このたび、無事に成人を迎えられたことを大変嬉しく思います。  
ここまで生きてきた率直な感想としては、「まだまだ自分は未熟者である」ということです。この20年間、たくさんの方にお会いし、その方々から多くのことを学ばせていただきました。それぞれの生き方や考え方をお聞きするたび、自身のちっぽけさが身に染みることも未だ多くあります。自分と比べ、周りの方々はやはり何歩も先を歩いている。その事実を目の当たりにし、まだまだひよつ子、大人にはなれていないと強く痛感します。

私には夢があります。その夢を叶えるためには、日々の努力とたくさんの方との縁が必要不可欠であると思っております。一日一日を大切に、できる限りのことをしながら過ごす。そしてたくさんの方との繋がりを築いて、一歩ずつ夢へと近づいていく。私はようやく、そのスタートラインに立ち、歩き始めたばかりです。  
まだまだ道のりは険しいですが、諦めずに歩いてゴールを迎え、そして更にその先を目指していけるよう、精進して参ります。

# 二十歳の誓い

渡辺 渚さん（下関）



成人式を迎えるにあたり、今まで私の成長を見守ってくださった地域の皆さまに感謝申し上げます。  
親元を離れて早3年。一体何度、両親の愛を感じたことでしょうか。悩んだ時、落ち込んだ時、相談に乗ってくれるのはいつも両親でした。両親は、自分のこと以上に私の健康や将来について考え、全力で応援してくれました。まだまだ未熟ですが、ここまで大切に育ててもらった分、必ず親孝行の人生を送ります。

私は現在、東京の大学で社会問題をテーマに学んでいます。友人や教授に恵ま

れ、出会いの大切さ、また、それによる自身の内面の成長を実感しています。大学という場所に居て日々感じることは、学べることのありがたさです。  
「なんのための大学」私は、社会に生きる全ての人の幸福のために大学があると考えています。必ず大学での学びを生かし、人に寄り添い、尽くす人になります。  
Uターンする予定は今のところありませんが、どこにいても、支えてくださった全ての人の思い、遠くからでも貢献できるだけの力をつけます。

## 思い出に残る式にしたい ～成人式実行委員～

7月17日、村民会館で成人式実行委員会が行われ、式典スケジュールやアトラクションなどについて話し合いが行われました。今年実行委員に立候補してくれた6人が、思い出に残る成人式になるよう心を込めてサポートします。

【実行委員】佐藤優太、高橋克幸、松田昂樹、渡辺 渚、須貝唯叶、米野美樹（順不同、敬称略）

# 第31回 えちごせきかわ 大したもん蛇まつり

## リニューアル!

### 主な改正内容

#### ①主会場が役場から道の駅 関川に変更となります!

メイン会場を道の駅とし、観光情報センター側駐車場にステージを設置、ゆ〜む側駐車場が出店ゾーンとなります。

#### ②パレード終了後、大蛇を 芝生広場で展示します!

パレード終了後、まつりの奉告祭を行い、大蛇の魂を鎮めるお祓いを実施します。その後、大蛇を16時まで道の駅芝生広場に展示します。

#### ③大蛇パレードのコースが 一部変更になります!

役場駐車場への出入りは行わず、渡邊邸のお堀脇(水舎周辺)を休憩地点とします。その後、下関駅前を右折、大蔵神社前通りで休憩、道の駅芝生広場をゴール地点とします。

#### ④小大蛇パレードのコース が変わります!

役場前からスタートし、道の駅→村民会館脇→東桂苑前→道の駅をゴールとする、1.5周のコースです。

「第31回えちごせきかわ大したもん蛇まつり」が、8月24日(金)から26日(日)の日程で、今年も盛大に開催されます。

24日の安全祈願祭・ミニ大蛇パレードで幕を開け、25日は花火大会&大盆踊り大会。最終日の26日はメインの大蛇パレードが盛大に行われます。

今年は、観客増員を図るため、ステージを含めた主会場を「役場前」から「道の駅関川」に変更し、今までと違う新たな大したもん蛇まつりが行われます。

せきかわの夏を皆さんの力で盛り上げましょう!

第31回 えちごせきかわ  
大したもん蛇まつり  
2018

8月26日(日) 垂水の里 9時30分スタート

大蛇パレードコース

8/24 ●安全祈願祭・ミニ大蛇パレード 17:30～ 役場おひのの蛇  
●花火大会 19:00～ 高瀬温泉東商店  
8/25 ●大盆踊り大会 20:00～ 高瀬ふるさと会館前駐車場  
●大蛇パレード 8:30～12:20  
●ステージイベント 10:15～ 道の駅 関川 林道ステージ  
●お楽しみ抽選会・福まき (道の駅、関川 特設ステージ)

「大したもん蛇まつり」には快速「べにはな」が便利です  
新潟駅 (8:40発) 新潟 越後 中津 関川 越後 越後下関駅 (9:46着) (全車自由席)

お問い合わせ 関川村役場農林観光課 ☎0254(64)1478 関川村HP <http://www.vill.sekikawa.niigata.jp/>

## 8月26日(日)

9時30分～

大蛇パレード

《スタート地点》垂水の里

10時15分～15時30分

龍泉太鼓、

よさこいソーラシ 他

福まき(大蛇パレード終了後)

《会場》道の駅特設ステージ

10時00分～11時00分

小大蛇パレード

《スタート地点》役場前

## 8月25日(土)

19時～

花火大会

《会場》むつみ荘前堤防上



20時～

大盆踊り大会

《会場》高瀬ふるさと会館前  
駐車場

## 8月24日(金)

17時30分～

安全祈願祭&

ミニ大蛇パレード

《会場》蛇喰集落 おりのの碑



## 大蛇担ぎ手を 募集しています!

大蛇・小大蛇の担ぎ手を募集しています。希望される方は、8月15日まで各集落区長さんへお申し込みください。

\*大 蛇：中学生以上

\*小大蛇：園児・小学生

今年新たに大蛇担ぎ手の抽選会を行います!

※小大蛇の担ぎ手のおみやげ引換券は、自然環境管理公社前の休憩所(1回目)で配布します。

【問い合わせ先】

まつり実行委員会(総務課) TEL 64-1476

## 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路上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。

# 「後期高齢者医療制度」のお知らせ

Vol.7 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ている制度です。

みなさんから納めていただく保険料は、みな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。

口座振替への変更は、住民福祉課の窓口か、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。

口座振替への変更は、住民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…

- ・住民福祉課の窓口では、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。
- ・火災などの災害や所得の著しい減少など、特別な事情により保険料の納付が困難になったときは、申請により保険料の徴収の猶予や減免を受けられる場合があります。



# 「ハートマッチ」にいがた in 新発田

「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。

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、平成31年2月までの毎月第1日曜日に新発田市で開催されますので、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)

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 ち** 平成31年2月までの毎月第1日曜日  
※ 直近では8月5日(日)
- 会 場** イクネス新発田(新発田市諏訪町1-2-12)
- 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。
- 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)

開設日：8/5、9/2、10/7、  
11/4、12/2、  
1/6、2/3



「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



**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、「にいがた出会いサポートセンター」までご連絡ください。

夏・いじめストップ集会  
関川小学校でいじめ見逃しゼロ運動

いじめのない学校を児童自身の手で作らねよう、7月4日、関川小学校で「夏・いじめストップ集会」が行われました。これは、学校、家庭、地域が連携して、いじめをはじめとする指導上の諸問題の解消と未然防止に社会全体で取り組むことを目的とした、「いじめ見逃しゼロ県民運動」の一環として行われたもので、集会には全校児童が参加しました。



集会では、運営委員会による寸劇が行われ、普段の生活の中で起こりうるいじめの場



面を演じ、全校児童に問題提起していました。その後、班ごとに話し合い、いじめを解決したり未然防止するためにはどうしたらよいかを書き出して共有し、いじめをしない、許さないことを全校児童全員で誓いました。

- ① 自分でやめたという
- ② 周りの人が止める
- ③ 先生や親に相談する
- ④ 人の気持ちを考える

ホタル探索で健康づくり  
第22回 村民健康ウォーキング

6月30日、村の健康づくり推進協議会運動部会が主催する村民健康ウォーキングが開催されました。

当日は、子どもたちや家族、仲間同士など、総勢約50名が参加。安角、久保、蔵田島を回る約3.4kmを歩きました。

最初はなかなか姿を見せなかったホタルでしたが、終盤に淡い光を放ったホタルたちが参加者を出迎えてくれました。参加した野沢樹さんは「ホタルが指に止まってうれしかった。命の大切さが実感できた。また来年も参加したい」と笑顔で話していました。

県民の歩数は、男女とも全国ワースト上位です。運動部会では、村民の歩くきっかけづくりとして「村民健康ウォーキング」等の取り組みを継続していきますので、ぜひご参加ください。



「きれいなあらかわ」  
園児が河川愛護の花植え



6月26日、村内保育園の園児43人が国道113号沿いの荒川土手(辰田新地内)で河川愛護呼び掛けの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。この日準備されたのは真っ赤な1200株のペゴニアで、園児たちは説明を受けながら、一株ずつ丁寧に植えました。

園児たちは「お花がきれいで、すごく楽しかった～！またたくさん花植えしたいです」と話していました。



▲秋ごろまで楽しめる花文字

ご協力ありがとうございました

緑の募金



◀ 関川小学校の皆さん

公益社団法人にいがた緑の百年物語緑化推進委員会が行った緑の募金に、一般家庭のほか小・中学校や緑の少年団などから、あわせて1,382件、17万8,741円が寄せられました。

寄せられた募金は、公共施設の緑化や学校林、緑の少年団育成、植樹祭や普及活動など、森を守り、育てる活動に活用されます。



▶ 関川中学校の皆さん



自治功労者表彰（高齢者表彰）  
橋本花子さん（南赤谷）

平成30年7月18日で、満100歳の誕生日を迎えられました。いつまでもお元気で長生きしてください。おめでとうございます。



第四銀行・鶴岡屋  
関川小学校へ浮き具の寄贈

第四銀行と鶴岡屋が連名で、小学校にプールで使用する浮き具を寄贈されました。企業からの手数料の一部を利用して行う私募債を利用して贈られたものです。

渡邊邸の分家である古民家「東桂苑」を会場に6月29日、関川村観光協会が主催する月明かりコンサートが開催されました。

当日は、村内外から約40人が参加。天気心配されましたが、庭園は上土沢竹灯籠の会の人たちにより約1000本の竹灯籠で彩られ、篠笛奏者の田村優子さん（上関）が



竹灯籠と東桂苑と篠笛と  
月明かりコンサート



ピアノリストの川崎祥子さんや、ギタリストの坂井崇人さんと2時間にわたり共演、18曲を演奏しました。

燕市から訪れた男性は、「初めて見たが、歴史ある古民家を会場に竹林の中で光る竹灯籠が大変幻想的だった。その中で田村さんの篠笛がさらに雰囲気を実際立たせていた。心が洗われる時間になった。また機会があればぜひ参加したい」と穏やかな表情で話していました。

「農泊」という言葉を「のうはく」  
ですか？

農泊とは（農山漁村滞在型旅行）農山漁村において日本ならではの伝統的な生活体験と農村地域の人々との交流を楽しみ、農家民宿、古民家を活用した宿泊施設など、多様な宿泊手段により旅行者にその土地の魅力を味わってもらう農山漁村滞在型旅行を指します（農林水産省のホームページより）。

関川村は他地域同様、人口減少が著しく、村の様々な分野での担い手が不足しています。この先もつとそれらの課題が顕著に現れてくると予想されます。昔ながらの里山しごと（森林の手入れをしたり、

山菜を採って干す、漬物にして保存したりすることなど）をする人が減っていく中で、それら里山しごとが大変理にかなっていて尊いものだと私は思います。人口減少に歯止めをかけることは難易度の高いことですが、これらの里山しごとを体験してもらい、体験した人がまわりの人にそこで体験したことを伝えてもらうというのは可能です。興味を持ってくれた人がその後も関川村に継続的に関わってくれるようになれば、それは村にとつても大変貴重な「関係人口」となります。

全国的に生産年齢人口が減っている現状で、各地域、移住者獲得に躍起になっていますが、限りある層を取り合うよりは、村を好きになって、継続的に関わってくれる人を増やすことの方が、この素晴らしい里山と里山の伝統的な文化を守ることにつながると思います。

今年の5月にえちごせきかわ四季の暮らし協議会を設立しました。この協議会を通して、交流人口や関係人口を増やすことを実践していこうと思っています。

## 裁判員裁判の実施状況

～ 経験者の声もお知らせします ～



平成21年5月21日のスタートから9年が経過した『裁判員制度』について、制度開始から平成29年12月末までの裁判員裁判の実施状況を、お知らせします。

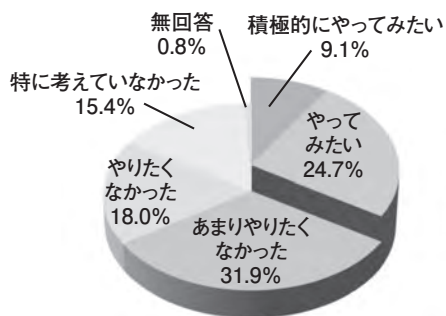
### ★その1 裁判員裁判に関するデータはこちら

- ・裁判員に選ばれた方は、60,502人！
- ・裁判所にお越しいただく日数（職務従事日数）の平均は、約5.7日です。

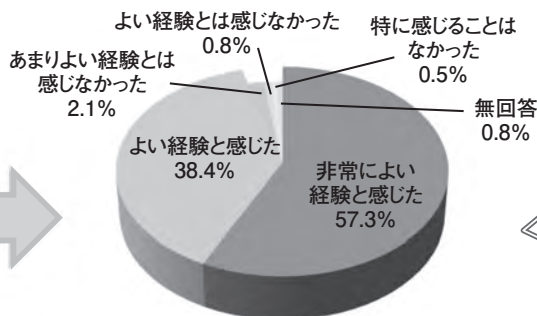


### ★その2 裁判員に選ばれる前と後での気持ちの変化は？

（裁判員に選ばれる前の気持ち）



（裁判員として裁判に参加した感想）



あらゆる点でよい経験になりました。ニュースで事件を目にすると、考え方が今までと違い、社会生活をする上で新たな視点が生まれたと思います。  
（40代・女性、お勤め）

選ばれる前、参加に積極的な方は33.8%でしたが、参加後には95.7%の方が「（非常に）よい経験」と感じられています！

### ★その3 裁判員制度について、もっと詳しく知りたい方はこちら!!

★裁判員制度ウェブサイト <http://www.saibanin.courts.go.jp/>

# 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4日(水)に、児童会主催の「いじめストップ集会」を行いました。運営委員が中心となって準備を進め、日常生活の中からいじめにつながるような言動をクイズにして全校に問いかけました。その後、青空班ごとに集まり、いじめストップへ向けて、一人ひとりが気を付けることを模造紙に書き込みました。

今回の集会で学んだことをもとに、各クラスのいじめストップ宣言を作りました。全員が宣言を意識し、いじめストップに取り組みます。

これからも、いじめのない、温もりあふれる関川小学校を目指します。



### 肥満解消へ向けて、一致した取組を！

7月17日(火)、第1回学校保健委員会を行いました。学校医の佐藤先生、学校歯科医の橋本先生、学校薬剤師の藤井先生をはじめ、村の食生活改善推進員さんや保健師さん、管理栄養士さん、保護者代表の皆様に参加していただきました。

会の後半には、肥満解消に向けた取組について、話し合いを行いました。保護者から「炭酸飲料ではなく、麦茶や牛乳を用意する」「間食に気を付ける」「外遊びを奨励する」などのご意見が出ました。各家庭の意識や取組が大切であることを会の参加者全員で確認できました。



## 下水道への接続をお願いします

村では平成9年頃からの工事で、下水道・農業集落排水の整備を終えています。現在の接続率は70%を超え、多くの方々にご利用いただいております。

まだ下水道への接続がお済みでない方は、速やかに下水道への接続をお願いします。

加入接続の方法、料金等で不明な点があれば下記までお問い合わせください。

### 問い合わせ先

建設環境課 水道環境班 TEL 64-1479



下水道への接続は、法律で義務付けられています。

下水道キャラクター スイスイ

## 3歳児 ぬし歯の本 (ピッカピッカ賞) 該当者

実施日：30年6月22日

※順不同

| 集落  | 氏名         | 生年月日     |
|-----|------------|----------|
| 下関  | 清水 なゆき 椰雪  | 27年3月21日 |
| 上関  | 渡辺 あん杏     | 27年5月18日 |
| 辰田新 | 山口 そうだい 蒼大 | 27年5月1日  |
| 中束  | 佐藤 はるき 暖季  | 27年3月9日  |

暑さのため、冷たい食品を多くとりがちです。これらは内臓の働きを弱らせ、消化吸収機能を低下させます(夏バテの原因)。体重増加や肥満、むし歯などを予防する習慣を心掛けましょう。

## 健康せきかわ21 いきいきライフ

### 夏場の飲み物とおやつ「選び方」

空腹時に間食をとる習慣は、血中の血糖値を常に高い状態にし、血管を傷つけます。食事と食事の間は「食べない時間」を設け、血管を守る食習慣を身につけましょう。

#### ① 飲物は水かお茶に！

\* スポーツドリンクは糖質量が多いため、常飲することで糖尿病の原因にもなります。スポーツドリンクを飲むのは激しい運動や作業を行う場合にとどめ、原液を2～3倍に希釈し、熱中症予防に利用しましょう。

\* 冷たいジュースは内臓を冷やし働きを鈍らせるため、夏バテの原因となります。飲む際は量に注意し、適量(コップに1～2杯)を守りましょう。

#### ② おやつは手のひらにのる量を目安に！

\* 果物は握りこぶし大の大きさが1日の適量です。おやつと合わせて1日の適量(片手のひらにさらっとのる量)に抑えましょう。

\* アイスクリームや氷菓子等の糖質を多く含む食品のとり過ぎは、代謝機能を低下させ、ビタミン不足を起こす原因になります。毎日ではなく、時々のお楽しみとして食べる程度に抑えましょう。

### むし歯を防ぐための「習慣」

むし歯の原因は、お口の中の細菌が作り出す酸です。これをプラークと言います。このプラークによって歯が溶かされ、むし歯になってしまいます。

食後、口の中は酸性に傾き、むし歯になりやすい環境になります。

#### ① おやつは時間を決めて食べましょう

\* だらだら食べはお口の中が酸性に傾き、むし歯ができやすい環境になります。

#### ② おやつ+お茶や水を一緒に飲んで、口の中の環境をリセット！

\* 糖分の多いおやつを食べる場合は、無糖のお茶や水で口の中を洗い流しましょう。

#### ③ 家族で歯磨きの習慣を！寝る前は重点的に磨きましょう

\* プラークは歯磨きでなければ落とせません。特に寝る前は唾液の分泌が減り、細菌が増えやすく、むし歯がしやすい時間帯です。寝る前は、しっかり歯磨きをすることを習慣にしましょう。

高齢者虐待

高齢者虐待とは叩いたり、食事を与えなかったりという目に見えるものだけではなく、心や身体に深い傷を負わせたり、基本的な人権の侵害、尊厳を奪う絶対にあつてはならないことです。

しかし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。平成29年度、関川村でも8件の相談・通報があり、そのうち数件が高齢者虐待でした。

【高齢者虐待の5つの種類】

●身体的虐待
殴る蹴る。ベッドに縛る。外から力ギをかけ閉じ込める等。

●介護・世話の放棄放任 (ネグレクト)
必要な医療、介護を利用させない。食事水分を与えない。オムツを換えない。入浴させない等。

このような虐待発生の背景には、高齢者に認知症がある、介護の負担を一人で抱えている、経済的に困窮している、近所づきあいが無い、介護者に疾病や障害があることなど様々な要因があります。その結果、介護者が気付かないまま不適切な対応(高齢者虐待)になつている場合もあります。

●心理的虐待
怒鳴る、ののしる。無視する。子供扱いをする等。
●性的虐待
わいせつな行為の強要等。
●経済的虐待
高齢者の年金や預貯金を本人の同意なく使う等。

高齢者虐待を防ぎ、高齢者も介護する家族も安心し自分らしく暮らせるよう正しい知識をもち、地域全体で高齢者や介護者を見守りましょう。「虐待かな」と思われた際は地域包括支援センターへご連絡ください。連絡された方の個人情報はお守りされます。

健康講座

160

薬剤耐性 (AMR) について

県立坂町病院薬剤部 立野政信

2年前(平成28年5月)に開催された伊勢志摩サミット(G7先進国首脳会議)はまだ記憶に新しいことと思います。おもてなしの料理やお土産が話題となりましたね。

実はこの会議の中で、今回のお話「薬剤耐性 (AMR)」が議題として取り上げられていたのですが、残念なことにあまり話題にはならなかったようです。さてこの「薬剤耐性 (Antimicrobial Resistance: AMR)」とは、何の事でしょうか?

それは、具体的に言い換えれば「抗菌薬が効きにくくなる、または効かなくなること」となります。現代の医療において抗菌薬は感染症の治療や予防に重要な役割を果たしています。その一方で、抗菌薬の不適正な使用による耐性菌(抗菌薬が効かない細菌)とそれに伴う感染症の増加が世界的に大きな課題となつて

にWHOの「薬剤耐性に関する国際行動計画」を踏まえ、今後5年間(2016~2020年)に集中的に取り組むべき対策「薬剤耐性 (AMR) 対策アクションプラン2016-2020」が作成されました。では私たちは何をすればよいのでしょうか?

それは、薬剤耐性菌を生じさせないために「抗菌薬を適正に使用する」ことです。以下のことを守って薬剤耐性 (AMR) の拡大を防ぎましょう。

- (1) 必要のない抗菌薬を処方してもらわない。
ウイルスによる感染症(風邪など)には抗菌薬は効きません。
(2) 抗菌薬を適正に使用する(途中で止めない、量や回数を変更しない)。

このようなことから、ヒト、動物といった垣根を越えた世界規模での取り組み(ワンヘルス・アプローチ)が必要であるという認識が共有されるようになり、2011年に世界保健機関(WHO)が、ワンヘルス・アプローチを推進する必要性を国際社会に訴えました。

我が国においても2016年

我が国において2016年

\*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

173



## トマトのひんやりマリネサラダ

トマトをもう少し細かく刻んで、冷しゃぶにかけたり、サラダのドレッシング代わりにしてもさっぱりと食べられます。

## 《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)

- ・トマト 中3個 ・たまねぎ 1/4個
- ・青じそ 4枚

#### 【A】

- しょうゆ 大さじ1強
- はちみつ 大さじ1
- 酢 大さじ2
- 油 //

### 作り方

- ① トマトはひと口大のさいの目切りにする。
- ② たまねぎは細かくみじん切りにする。  
※辛みが気になる場合はふきんに包んで水にさらし、水気を絞る。
- ③ 青じそは粗みじん切りにして水に放ち、水気を切る。
- ④ ボウルに【A】を合わせてよく混ぜ、①のトマトと②のたまねぎを入れて和え、冷たく冷やし、味をなじませる。
- ⑤ ④を器に盛り、③の青じそを散らす。

## せきかわ文芸

### 俳句

閑取の髪梳く寺や夏の陣

遠雷やひとり昼餉の野菜汁

青空に白一線や飛行雲

ざぶざぶと素麺あら玉つくり

梅雨空に田の溝切る夫かな

紫陽花の咲き乱れたり色幾多

横山 一正 (東京都)

須貝 二美 (高田)

山本 五郎 (愛広苑)

### 短歌

植えおけと八重咲きドクダミの幾株を自らくるる病める義弟は

遠く歩みし孫の手の温みしコーラに胸も暖みて

梅雨明けで夏の昼こそわびしけれ低く飛び交ふ二羽の燕が

投票日勇んで入れた候補は落選清き一票返しておくれ痛む足我慢ならず地駄宇駄踏んで一層痛んで馬鹿みたい我が女房畑荒しの猿親子困り悩んで打つ手なし

### 関川俳句の会作品

一日の過ぎゆく速さ衣更

道の駅野菜どっさり夏来たる

新緑の日ごとに変わる山の色

紫陽花に雨満ちたりし花の色

何のその身の痛みにも夏来たる

弥彦山つゝむ万緑大鳥居

伊藤 久恵 (上関)





国際ボランティア学生協会  
IVUSA 通信

◎今月末にはえちごせきかわ大したもん蛇まつりが控えています。ということで、今年の夏もIVUSAが関川村へお邪魔します☆今月号では、今年のIVUSAの活動でリーダーを務める、立命館大学4年高橋和暉からご挨拶させていただきます。

関川村の皆さん、こんにちは！今年もあついあつい夏がはじまりますね。

関川村大したもん蛇まつり活性化活動2018にてリーダーを務めさせていただきます。高橋和暉（タカハシカズキ）と申します。よろしくお願います。

今年度の活動は、約150名の学生により8月24日～27日までの4日間行われ

ていただきます。お祭りの運営はもちろんのこと村民の皆さんと一緒に様々な所で汗を流し、活動させていただきます。また、今年もIVUSAと関川村が協働活動をはじめから15年目という節目の年でもあります。例年に比べ若者を巻き込んだ盛大な大交流会や防災企画を行いたいともくろんでおります。

今回の学生も、はじめましての人から毎年のように帰っている人まで、個性豊かな学生ばかりです。僕自身も第二の故郷のようなこの村のために一生懸命頑張らせていただきます。4日間、村に「おはようございます！」と声が響き渡りますが、今年もよろしくお願いたします。



◎今年の夏、初めて関川村に行く1年生の声を届けます！「関川村に行こうと思った理由」と「どんなことを頑張りたいか」を聞いてきました！

「目の前の人を笑顔に」というリーダーさんの思いに共感したからです。地元にいる祖父のことが頭に浮かびました。私も誰かに元気を与えられる人になりたいと思いい参加を決めました。

（神奈川大学 矢野里奈）



私たちは関川村のことを学んでから活動へ行きます。知った上で様々なことを感じられたらと思っています。関川を元気にして自分も成長できる4日間に使いたいです。（東洋大学 小野小菊）



地域・地区応援

## 学生孫の手ボランティア

受け入れ先を募集します!!

国際ボランティア学生協会（IVUSA）が関川村でのお祭りのお手伝いに関わらせていただいて15年目を迎えます。2013年に「10年間の感謝」の気持ちを込めて始めた学生孫の手ボランティアを今年も行います。今年は「感謝」に加えて、今後の更なる「深化」を目指して地域や地区の皆様のお手伝いに伺います。皆様と共に汗を流し、「孫の手」のようにかゆいところに手が届くようなお手伝いをさせていただきますので、どうぞご応募ください!!

活動日時：8月24日（金）午後・25日（土）朝～16時頃 ※詳細は別途調整させていただきます。

活動場所：関川村内

- 募集対象：・若者の力や元気が必要な地域・集落、福祉施設を対象とさせていただきます
- ・学生の人数や時間には限りがありますので、応募頂いた全てにお応えすることはかなわないかもしれませんのでご了承ください
  - ・学生たちと共に作業をする、お話をするなど、皆様との交流が可能な活動を優先いたします

応募方法：下記までご連絡ください。

- ・IVUSA事務局関西事務所 大坪英里奈  
Tel/Fax 072-601-5109
- ・関川村総務課企画財政班 市井謙太郎  
Tel 64-1476 Fax 64-0079



関川×IVUSA

## 大交流会2018

今年も大したもん蛇まつりに合わせ、大交流会を開催致します!!お誘い合わせの上、ぜひぜひ、ご参加ください◎

日時：8月26日（日）18:30～21:00（予定）

※受付開始 18:00

場所：村民会館 アリーナ

参加費：1,000円（高校生以下 無料）

皆様のご来場をお待ちしております!!



# 図書室にきてみて

関川村の公民館1階（大ホールの下）には、図書を見たり、借りたりできる「図書室」があります。市の図書館ほどの取り揃えはありませんが、読み継がれているものや、新刊を毎月数冊入れ、学習スペースもあり心地良い空間となっています。自分の“知る”をひとつ増やしてみてください。

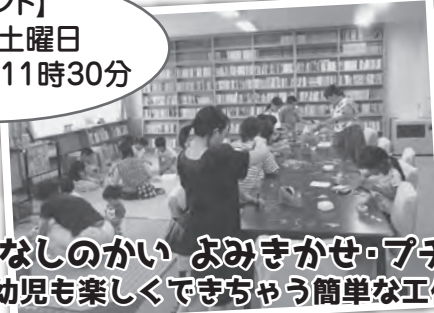
村上市の図書館とシステムを連携していますので、村上市か関川村に住所のある方、また勤務されている方であれば、窓口で本人確認ができるものを提示し申請書を提出すると「図書カード」（共通）を作ることができます。

関川村図書室と村上市内の図書館、音楽♪を流しながら地区を回る黄色の巡回バスで図書カードが使用できます。関川村の村民会館入りロロビーには「返却ボックス」がありますので、図書室の利用時間以外でも返却ができます。

機会がありましたら、是非お立ち寄りいただきご覧になってください。

利用時間：平日（水曜休み）13時30分～17時30分、土日祝日 9時00分～17時00分

【イベント】  
毎月第3土曜日  
10時30分～11時30分



おはなしのかい よみきかせ・プチ工作  
(幼児も楽しくできちゃう簡単な工作)



えほんコーナー



## 図書室の窓から

村民会館図書室

### この本よんで!!

「ハーブ魔女とふしぎなかぎ」  
あんびる やすこ



本当に必要なものはすぐそばにある事を教えてくれる物語。  
かわいい子ねこたちが6匹出てきますよ。

### 今月の1冊

「おんぶで整う こころとからだ」  
松園 亜矢



次世代を育てるすべての人たちへ。  
1分1秒でも早く始めてみて欲しい！  
赤ちゃんにも自分にもあたたかい気持ちになれる育児を今日から一緒に始めてみませんか？



### 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 …… 5(日)25(土)  
大島～片貝～大石 方面 …… 19(日)

8月は  
「おはなしの会」をお休みします。

# 大会結果

\* 敬称略

## 第49回 県中学校総合体育大会 柔道

- 期日 7月21・22日
- 会場 長岡市民体育館
- 成績
- 女子(団体) —
- ▽ 優勝(初)
- 先鋒 高橋葉菜(3年・大石)
- 次鋒 小池優佳(3年・下関)
- 大将 渡邊蒼菜(3年・上関)
- 女子(個人) —
- ▽ 優勝
- 高橋葉菜(3年・大石)

▽ 優勝

小池優佳(3年・下関)

▽ 70kg超級

▽ 優勝

渡邊蒼菜(3年・上関)

## 荒川体育協会創立記念 ソフトテニス大会 (小学生の部)

- 期日 6月16日
- 会場 グリーンパークあらかわ
- 成績
- ・ I 部
- 第3位 木島遙風(沢)
- 平田絢心(上関) 組
- 第3位 佐藤優衣(朴坂)
- 近 愛理(上関) 組
- II 部
- 第1位 佐藤花穂(松平)
- 松田紗和(辰田新) 組
- ・ III 部
- 第1位 田村柚葉(下土沢)
- 大沼 葵(上土沢) 組
- 第2位 近梨里奈(上関)
- 佐藤里帆(朴坂) 組
- 第3位 鈴木惺那(南中)
- 大島礼生(上野新) 組

## 戸籍の窓

● 6月18日～7月16日までの届出●

### ごめい福をお祈りいたします

|       |    |     |    |
|-------|----|-----|----|
| 高橋庄一郎 | さん | 87歳 | 大石 |
| 高橋 マサ | さん | 84歳 | 大石 |
| 近 順三  | さん | 92歳 | 上関 |
| 須貝 恵美 | さん | 86歳 | 高田 |

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6月末現在 ( )は前月対比

|     |             |
|-----|-------------|
| 世帯数 | 1,924世帯(±0) |
| 総人口 | 5,707人(-10) |
| 男   | 2,741人(-4)  |
| 女   | 2,966人(-6)  |

|                  |
|------------------|
| ( 転入 6人 転出 10人 ) |
| ( 出生 0人 死亡 6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

▶西日本で記録的豪雨となり多くの被害が発生しました。被害を受けられた皆様に心からお見舞いを申し上げます。

また、7月に入って熱中症で救急搬送される方が増えています。40度前後の猛烈な暑さが数日続いている所もあります。「災害」と言えるほどの暑さです。7月22日の霧出大運動会では、一人も異常を訴える方がいなくて本当によかったと思います。まだまだ暑い日が続きますが、みなさん身体に気をつけて暑い夏を乗り切りましょう。(友)

## 路線バス運行の変更

9月1日から路線バス時刻が変更となります。詳しくは別途配布の「路線バスの時刻変更について」をご覧ください。ご理解、ご協力をお願いします。

### ●変更路線(6路線)

下関営業所—坂町駅前、下関営業所—金俣上、役場—幾地、役場—楸江沢、下関営業所—上野新、役場—朴坂

<問合せ> 新潟交通観光バス(株)村上営業所 ☎53-4161  
下関営業所(土日祝休み) ☎64-1102  
総務課企画財政班 ☎64-1476

### おわびと訂正

先月号の11ページ「大したもん蛇まつり人形模型 県庁へお引越し」の文中「鈴木久司さん」は「新野容介さん」の誤りでした。おわびして訂正します。

また、19ページの第45回関川マラソン大会の3km女子小学生「岡田怜那さん」は「岡田玲那さん」の誤りでした。併せておわびして訂正します。

# あなたに直撃



須貝 唯叶 さん  
(成人式実行委員)

8月15日の成人式の実行委員として立候補した、須貝唯叶さん(高田)に話を聞きました。

- ①実行委員に立候補したきっかけは？  
友人からの依頼を受けて実行委員になりました。いつもこのような何かの中心になることに消極的だったのですが、力になれるならと参加しました。
- ②どんな成人式にしたいですか？  
成人式は、中学校卒業以来約5年振りに再会する人もいます。そして、中学校のころに話すことの無かった人とも楽しく話せるような、みんなにとって良い再会の場とするため、サポートしたいです。
- ③今、夢中になっていることは？  
写真を撮ることです。特に空や植物を撮ることが好きで、自分が感動した瞬間を撮っています。これからいろいろな場所へ行き、感動を形に残したいと思っています。
- ④成人を迎えての決意  
私は今、歯科衛生士になるための学校に通い、病院で実習を行っています。臨床で知識と経験を積み、患者さんの立場から物事を考えられ、患者さんからもスタッフからも信頼される歯科衛生士を目指します。



# キラリ輝く☆せきかわっ子たち vol.81

今月は、スポ少バスケットボール部でキャプテンを務めている高橋柊さん(6年・金俣)を紹介します！



ユーチューブでバスケットボールの動画を観たことからバスケット愛に目覚めたという柊さん。相手を抜いて自分でゴールを決めたときが最高！と楽しさを教えてくださいました。憧れの選手は、五十嵐圭選手(新潟アルビレックスBB)。将来はプロを目指します。

## ⑥ 部員からみた柊さんは？

- ・誰よりも声を出し、誰よりも練習している
- ・気持ち強く、あきらめない
- ・監督に言われたことをすぐに理解し、実行できる

## ⑥ 監督の渡邊悠さん(上関)から柊さんへ

リーダーとして立派にチームを率いています。チームで一番、声が出る、挨拶・返事ができる。6年生になり急激に力をつけてきました。皆が君の背中を追いかけているよ。夢に向かって頑張れ！応援しています。



## ⑥ 将来の夢

一緒に練習してきたチームメイトと下越大会初戦突破すること。

将来は、プロチームに入団し、Bリーグで優勝する！

# わが家の人気者

り 咲 ちゃん(8歳)  
な ぎ 風 紗 ちゃん(5歳)

安城孝幸さん 恵美子さん(下関)



お姉ちゃんが大好きな妹とお世話をしてくれる姉。よくケンカもするけど、良いコンビです。笑ったり泣いたり怒ったりする二人が大好きです！風紗は来年少学1年生！姉そろってのランドセル姿が楽しみです。いろいろな経験をしてステキな人になってね！！