

# GOSSEN

ずっと五泉。～次の一步を、ともに未来へ～

広報ごせん  
2021  
**6.10**  
No.371



◎COVER(表紙の話は24ページ)

## 地域の防災力を結集

- 阿賀野川・早出川総合水防演習 -

◎今号の話題(4～6ページ)

## 災害への備え

- p 2・3 新型コロナウイルス、春の叙勲
- p 7 市の財政状況
- p 8・9 歯の衛生週間
- p10・11 民生委員・児童委員



スマホで広報紙「マチイロ」配信中!  
マチイロ 検索 (iOS・Android対応)



# 65歳以上 7月末までに完了

医師会の協力により接種前倒し

『7月11日』以降が予約日の人へ

予約変更を連絡

政府は「7月末日までに、満65歳以上の高齢者へのワクチン接種を完了させる」ことを目標としています。

市では、国の要請を受け、7月末日までに高齢者の2回接種を終えることができるよう、医師会や薬剤師会などの協力をいただいて接種計画の見直しを行い、7月10日以前に1回目のワクチン接

種が受けられるよう、接種日程を拡大します。

そのため、「7月11日」以降が接種予約日の人を対象に、市から電話で「接種日の変更」について連絡します。

すでに予約を完了されたところ申し訳ありませんが、接種日変更へのご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ 新型コロナワクチン接種対策チーム（健康福祉課内） ☎433911

## ワクチン接種の

## 副反応について

接種によって、接種部位の痛みや発熱、疲労感など、副反応が現れる場合があります、1・2日で消える軽い反応がほとんどです。これは、免疫が反応して、**ウイルスへの抵抗力をつける過程で起きる反応**といわれています。ただし、非常にまれにアナフィラキシー（全身性のアレルギー症状）を引き起こすことがあるため、接種後15分程度、会場内で状態観察をします。

もしもに備え、救急処置に必要な医薬品などを接種会場に常備して対応します。また、新型コロナワクチン接種にも「予防接種健康被害救済制度」が適用されます。

### 安静にして、様子を 見ていいケース



- ・注射した部位の皮膚が赤く腫れる、かゆくなる、痛む。
- ・全身がだるくなる。
- ・頭痛がする。
- ・寒気がする、熱が出る。
- ・全身の関節や筋肉が痛む。

### 医療機関の受診が 必要なケース



- ・体に強いかゆみがある。
- ・のどや胸がつまる感じがある。
- ・声がかれる、何度も咳が出る。
- ・おなかが痛くなる。
- ・呼吸がゼーゼーする、息苦しい。
- ・吐いてしまう。
- ・体がフラフラする。

## 接種当日のお願い

- ・持参するもの（接種券、記入した予診票、接種のお知らせ、本人確認書類（健康保険証など）、おくすり手帳（持っている人））を準備してください。
- ・接種会場の「密」を避けるために、予約時間より早く到着しても、入場できません。

## 新型コロナワクチン よくある Q&A

- Q：新型コロナワクチンと他のワクチンは同時に受けることができますか？
- A：万が一、ワクチン接種による副反応が出た場合、2種類のどちらのワクチンによる反応なのかを判別できなくなるため、新型コロナワクチンとその他のワクチンは、互いに片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

- Q：変異株の新型コロナウイルスにも効果はありますか？
- A：ウイルスは絶えず変異をおこしていくもので、小さな変異でワクチンの効果がなくなるというわけではありません。また、ファイザー社のワクチンでは、変異株の新型コロナウイルスにも作用する抗体がつくられた、といった実験結果も発表されています。

- Q：新型コロナワクチンの接種にリスクはありますか？
- A：副反応は数日以内の時間経過で治るものが大半であり、重篤な副反応は極めてまれと考えられます。

## 春の叙勲

このたび春の叙勲が発表され、元京都地方法務局長の若井伸一氏が法務行政事務功労で、元五泉市消防団副団長の川上清市氏が消防功労で受章されました。また、第36回危険業務従事者叙勲で、元市消防長の東間正義氏が消防功労で受章されました。晴れの受章おめでとうございます。



川上 清市 氏  
(深沢 67歳)

川上氏は、昭和52年に村松町消防団に入団され、平成15年に副分団長に就任。令和2年3月に退団されるまでの42年余にわたり、長年の経験と豊富な知識を生かし、地域の防災活動と消防団の発展に尽力されるなど、多大な貢献をされました。

## 川上 清市 氏に瑞宝単光章



東間 正義 氏  
(東石曾根 66歳)

東間氏は、昭和48年に村松町消防本部消防士を拝命。以来41年の長きにわたりその職務に尽力されました。幾多の災害に対して常に第一線に立ち、人命を最優先として被害の軽減に努めるとともに、地域住民の安全と安心の確保のため、多大な貢献をされました。

## 東間 正義 氏に瑞宝双光章



若井 伸一 氏  
(寺沢 3 70歳)

若井氏は、昭和44年に東京法務局法務事務官に任官。以来大阪、京都など各地の法務局で40年の長きにわたりその職務に尽力されました。平成21年には公証人に任命され、徳島公証役場で9年間、数多くの公正証書作成に携わるなど、多大な貢献をされました。

## 若井 伸一 氏に瑞宝小綬章

## 新型コロナウイルス

## さくら保育園職員の感染について

5月29日、さくら保育園の職員1人が新型コロナウイルスに感染したことが判明しました。このため、市では園児の安全を考え、当分の間、臨時休園としました。

県において濃厚接触者などの調査とPCR検査が行われ、検査の結果すべて「陰性」が確認され、同時に園内の消毒など清掃作業を行い、安全を確認した上で6月4日から再

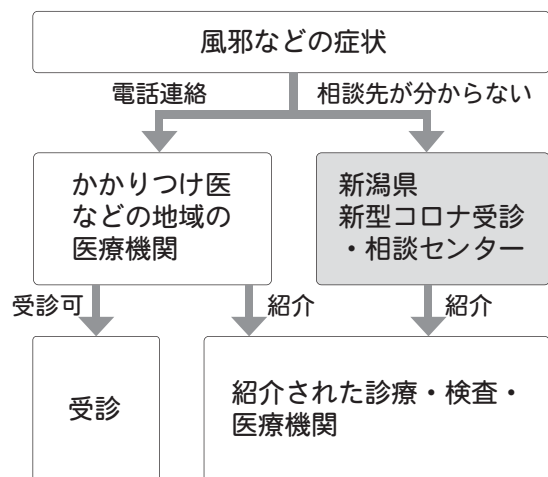
開しました。

今後、再発防止に取り組むため、市職員、関係職員へ感染防止対策の徹底を図ります。新型コロナウイルスへの感染で、病状だけではなく誹謗中傷や差別などで苦しむ人がいます。個人の特定や憶測での情報が流れることのないよう、今後も公式に発表される情報に基づいた、落ち着いた行動をお願いいたします。

## 新型コロナウイルスを疑う場合は…

かぜ症状や息苦しさなど普段と違う症状がある場合、まずはかかりつけ医や相談センターに電話してください。

新潟県新型コロナ受診・相談センター  
毎日24時間対応（土・日・祝日含む）  
☎025(256)8275



## 災害への備え

問い合わせ  
総務課防災係 ☎(43)3911  
消防本部 ☎(42)0119  
村松分署 ☎(58)6001  
災害時のテレホンサービス ☎(42)3399

## 避難情報の名称が変更に

大雨や豪雨などで災害が発生する危険性が高まったときに、災害発生の危険度と取るべき行動が瞬時に理解でき、速やかな避難につなげられるよう、5段階の警戒レベルで避難情報と避難行動が示されています。

令和3年5月20日から、警戒レベル4の「避難指示（緊急）」と「避難勧告」が『避難指示』に一本化され、また、警戒レベル3の「避難準備・高齢者等避難開始」は、『高齢者等避難』に変更されました。

## 警戒レベルに注意を

災害発生の危険性が高まったとき、市や気象庁から防災に関する情報を発表します。

警戒レベル1・2は気象庁が発表し、テレビやラジオなどの天気予報でお知らせします。また、警戒レベル3から5は市が発令し、防災行政無線や五泉あんしんメール、市ホームページなどでお知らせします。

浸水や土砂災害などの災害から身を守るため、市や気象庁から発表される気象情報や防災情報を確認し、早めの避難準備と避難行動をお願いします。



平成23年7月『新潟・福島豪雨』での仙見川の様子（平成23年7月29日撮影）

梅雨の季節が到来し、大雨や集中豪雨による浸水被害や河川の氾濫、土砂災害が心配される時期になります。身近な災害の危険を確認し、日頃の備えと早めの行動を心掛けましょう。

令和3年5月20日から  
「避難勧告」廃止で、「避難指示」に一本化

| 警戒レベル | 新たな避難情報など                                            | これまでの避難情報など        |
|-------|------------------------------------------------------|--------------------|
| 5     | 緊急安全確保（市が発令）                                         | 災害発生情報             |
| 4     | 避難指示（市が発令）<br>危険な場所から速やかに避難してください                    | ・避難指示（緊急）<br>・避難勧告 |
| 3     | 高齢者等避難（市が発令）<br>避難に時間のかかる高齢者や障がいのある人は、危険な場所から避難しましょう | 避難準備・<br>高齢者等避難開始  |
| 2     | 大雨・洪水・高潮注意報（気象庁が発表）                                  | 大雨・洪水・高潮<br>注意報    |
| 1     | 早期注意情報（気象庁が発表）                                       | 早期注意情報             |

※警戒レベル 5は災害の状況などにより、必ず発令される情報ではありません。

## 災害時はどこに避難？

## 具体的な避難行動

「避難」とは「難」を「避ける」ことです。浸水や土砂災害などが発生して他の場所への避難が危険な場合は、屋内の高いところや山から離れた場所への移動などで安全が確保できることもあります。災害に備えて、事前に避難場所や安全な場所の確認をしておくことが大切です。

## 例えば、次のような避難行動があります

自宅などの  
屋内で安全を確保

屋内に留まる場合は、ハザードマップで下記の確認が必要です。

- ①家屋倒壊等氾濫想定区域や土砂災害の危険がある区域に入っていない。
- ②浸水深より居室が高い位置にある。
- ③ライフラインが止まっても、水が引くまで備蓄品などだけで生活することができる。

安全な  
親戚・知人宅へ避難

普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。なお、事前に安全な場所にあるかどうかも確認しましょう。

市が指定する  
避難場所へ避難

避難所を開設する場合は、その都度お知らせします。

ハザードマップで位置や経路を確認しておきましょう。

1  
避難行動を

## 事前に確認

災害発生時に逃げ遅れがないように、家族や地域で避難経路や避難先など、避難時の行動を確認しておきましょう。

## 家族で確認

いざという時に慌てないために、事前に自宅周辺の危険箇所や避難経路をハザードマップで確認し、非常持ち出し品や備蓄品を準備しておきましょう。また、災害発生時には家族が会社や学校など、それぞれ違う場所にいる場合もありますので、避難先や連絡方法などを話し合っておくことも大切です。

## 地域で協力

災害時には隣近所や町内会など、地域で助け合う「共助」が大切です。普段から、防災資機材の備蓄、防災訓練の実施など、災害時の備えや行動を確認しておきましょう。

## 水害や土砂災害から身を守る

## 備え・準備のポイント

五泉市  
災害ハザードマップ

洪水・土砂災害

ハザードマップは、河川の氾濫や土砂災害が発生したときの被害想定や避難場所などを地図にしたものです。

災害時に早めの避難行動や災害応急対応ができるよう、ハザードマップを確認しておきましょう。

■ハザードマップには：  
洪水浸水想定区域、土砂災害警戒区域のほか、防災情報や非常持出品リストなど、防災に役立つ情報を掲載しています。

▶市ホームページから確認できます

五泉市ハザードマップ

検索

防災情報や避難情報はこちらから確認できます

緊急速報メール

災害時に、市内にあるNTTドコモ、au、ソフトバンクなどの携帯電話へ避難情報などが一斉に配信されます。

防災行政無線・自動音声サービス

市内に設置されたスピーカーから平時のお知らせや緊急時の避難情報などを放送します。  
また、防災行政無線で放送した内容は、自動音声サービスで確認できます。  
▶防災行政無線自動音声サービス ☎(43)5745

五泉あんしんメール

防災行政無線の放送内容を、パソコンや携帯電話へ配信しています。利用するには登録が必要です。

五泉あんしんメール 検索



▲登録はこちら

市ホームページ・緊急情報ツイッター

市ホームページに掲載するほか、ツイッターでは普段から緊急情報を配信しています。

ツイッターアカウント：@Gosen\_EMG

2 積極的な情報収集

災害から身を守るためには、正しい防災情報を早く知ることが必要です。複数の手段で積極的に情報収集しましょう。

3 防災用品の準備

災害によってライフラインが止まったり、他の場所への避難が必要なときに備え、携行品や備蓄品を準備しておきましょう。

土砂災害に注意

6月は土砂災害防止月間です

土砂災害は、一瞬のうちに尊い命や財産を奪ってしまう恐ろしい災害です。山や崖、川などで異常な箇所を見つけたら、すぐに避難し、市役所または新津地域整備部に連絡してください。

土砂災害の種類と前兆現象

- 崖崩れ…崖に亀裂が入る、小石がばらばらと落ちてくる など
- 土石流…山鳴りがする、雨が降っているのに川の水位が下がる など
- 地すべり…地面に亀裂や段差ができる、樹木が倒れる など

連絡先 都市整備課土木係 ☎(43)3911  
新津地域整備部工務課 ☎(24)9686

チェックリストは災害ハザードマップ50ページに掲載



地域の助け合いを支援

防災組織づくり  
支援事業補助金

問い合わせ  
総務課防災係 ☎(43)3911

あなたが住いの町内会には、自主防災組織がありますか？  
災害発生時に大きな力となるのは、近所や町内会のみなさんの協力や助け合いです。災害への備えとして、地域のみなさんが連携し、自主防災活動を行うことが求められています。  
市では、自主的な防災活動を行う町内会などの組織に対して補助金を交付しています。防災活動に必要な資機材の購入や知識習得などに活用してください。  
※補助金の交付を受けるためには防災組織の設立が必要です。

出前講座を開催

自主防災組織の設立を検討している町内会に対し出前講座を行っています。日時や内容は相談してください。

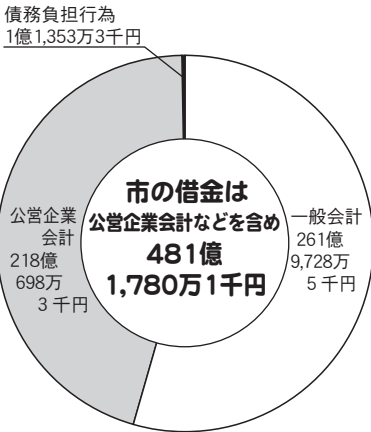
市の財政状況

問い合わせ 財政課財務係 ☎(43)3911

みなさんの納めた税金などがどのように使われ、どのように財政運営されているのかを知ってもらえるよう、毎年6月と12月に財政状況を公表しています。今回は、令和2年度予算の執行状況（令和3年3月31日現在）をお知らせします。なお、令和2年度の決算は12月にお知らせします。

令和2年度の一般会計は、248億8,200万円でスタートしました。その後、18回の予算補正で73億2,123万8千円を増額し、令和元年度からの繰越予算4億477万7千円を含む予算現額は、326億801万5千円となりました。3月31日現在の執行率は、歳入で88・1%、歳出で86・6%となっています。

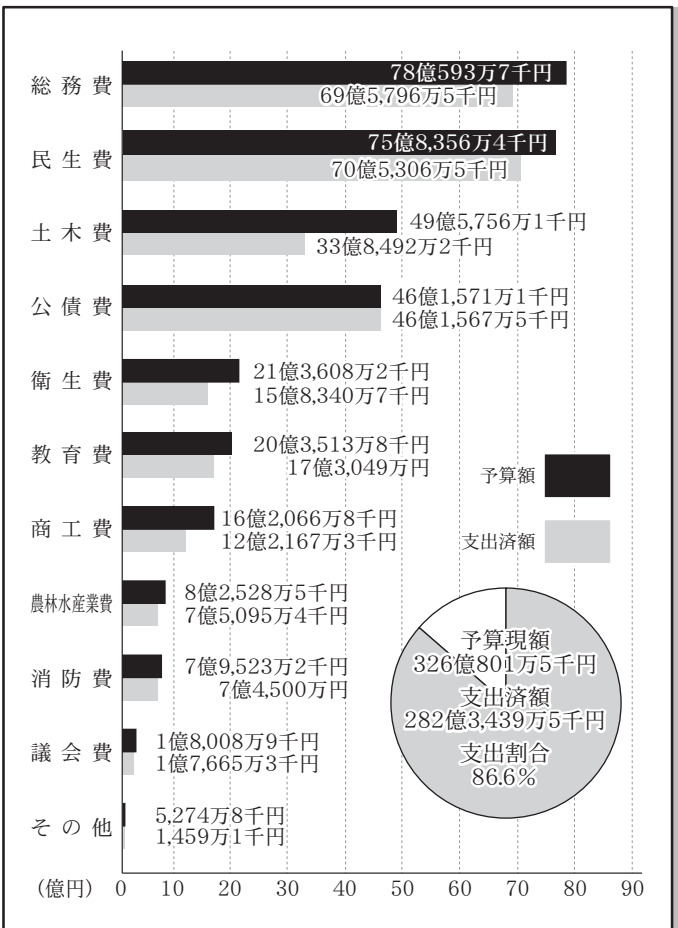
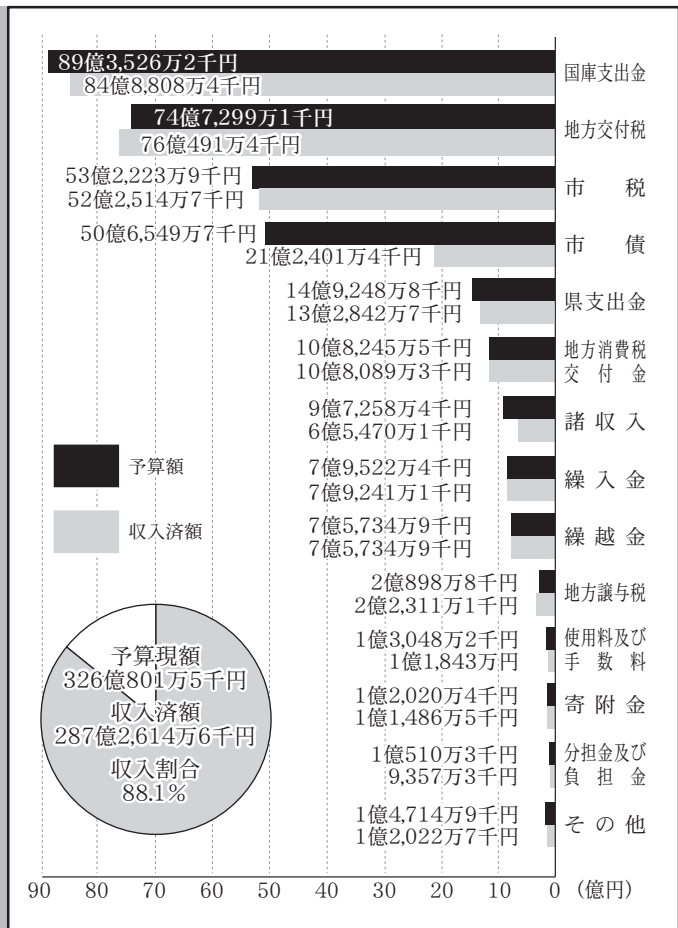
市債(借入金)



歳入

一般会計

歳出



基金(積立金)

特別会計・公営企業会計

基金とは、特定の目的のために積み立てる貯金です。

| 基金名            | R2年3月末 積立額   | R3年3月末 積立額   |
|----------------|--------------|--------------|
| 財政調整基金         | 26億3,940万9千円 | 30億348万1千円   |
| 減債基金           | 4億4,059万4千円  | 4億4,060万5千円  |
| 地域福祉基金         | 1億588万5千円    | 1億588万8千円    |
| 職員退職手当基金       | 42万3千円       | 42万3千円       |
| 教育施設整備基金       | 1億3,147万1千円  | 1億3,147万4千円  |
| 社会福祉基金         | 2,246万円      | 2,247万1千円    |
| スポーツ振興基金       | 821万8千円      | 821万8千円      |
| 交通安全対策基金       | 7,405万5千円    | 7,405万5千円    |
| 地域振興基金         | 13億6,865万8千円 | 5億9,022万5千円  |
| 土地開発基金(現金)・その他 | 5億1,232万6千円  | 9億9,958万7千円  |
| 合計             | 53億349万9千円   | 53億7,642万7千円 |

一般会計のほかに6つの会計を設け、特定の目的の事業経営を行っています。

| 会計別     | 予算額     | 収入済額         | 支出済額         |
|---------|---------|--------------|--------------|
| 特別会計    | 国民健康保険  | 58億12万6千円    | 48億7,506万6千円 |
|         | 介護保険    | 62億8,772万6千円 | 61億4,692万円   |
|         | 川東財産区   | 371万9千円      | 371万8千円      |
| 公営企業会計  | 後期高齢者医療 | 5億7,763万2千円  | 5億6,215万3千円  |
|         | 水道事業会計  | 収益的収支        | 11億8,578万3千円 |
| 下水道事業会計 | 資本的収支   | 7億8,121万3千円  | 16億853万7千円   |
|         | 収益的収支   | 14億901万1千円   | 13億9,066万4千円 |
| 下水道事業会計 | 資本的収支   | 14億5,275万7千円 | 20億6,375万1千円 |

# 歯と口の健康

目頃から意識を

問い合わせ 健康福祉課健康づくり係  
☎(43)3911

歯と口の状態は、食べ物をおいしく食べるためだけではなく、全身の健康にも大きく影響を与えます。

例年、市の歯科健診を受診した人で要指導・要精密検査となる人は80%を超えています。指導対象のひとつである歯周病は自覚症状もなく進む病気で、気づかないうちに口内部の状態が悪くなり、動脈硬化、脳卒中、肺炎などを



▲インタビューの様子(右：武田明義先生)

引き起こす要因のひとつになります。自分の歯の健康に関心を持ち、「いつまでもよい歯でおいしく楽しく食べられる」健口習慣で生き生きとした生活を送りましょう。

今回は、歯の衛生週間ということで、五泉市阿賀町歯科医師会の武田明義先生に、「歯と口の健康」についてお話を伺いました。

## ・口と体の関係について

歯周病は肺炎や心臓病、低体重児出産や骨そしょう症にもつながるといわれています。特にここ10年くらいで歯周病と糖尿病の関係の研究が進み、二つの病気の関わりが深いことが分かっています。歯周病を治療することで、糖尿病の治療効果が増し、糖尿病の治りやすさにもつながります。口の中が汚れていると、糖尿病の治りが悪くなったり、他の病気にもなったりするなど、悪循環になります。

また、食べ物をしっかりと噛むことは脳への刺激となり、脳の活性化につながります。そのためか、歯がない人はある人に比べて認知症に2倍以上なりやすいといわれています。

口の中をきれいにして健康を保つことで、新型コロナウイルスなどの感染症にかかりにくくなり、感染症予防にも効果があります。

## ・喫煙と口の関係について

喫煙による口の乾きが原因で菌が繁殖しやすくなり、虫歯の発生や舌の炎症、歯周病が治りにくい要因などにつながります。

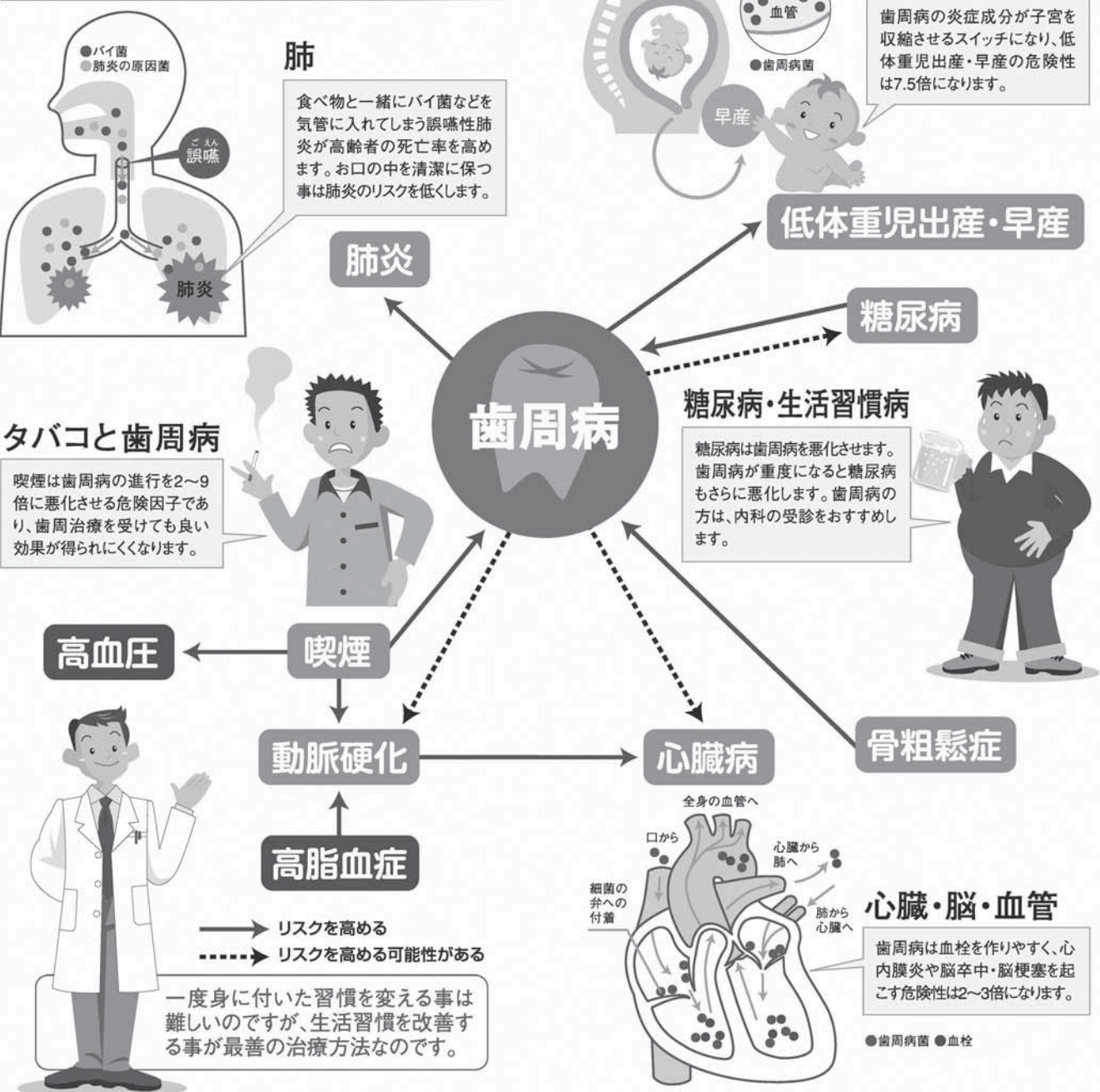
たばこに含まれる成分は口の中の炎症物質を増やすため、歯周病になりやすくなります。歯周病にならないためにも禁煙することは大切です。

## ・歯科医院では口について「どんなこと」をみてもらえる

まず問診を行います。問診では、持病や飲んでいる薬を確認し、患者の顔色なども確認します。歯や口の中を治療するためには、体の状態に気を配らなければなりません。問診で体の状態

# 歯周病と深い関係を持つ症状・病気

## 歯周病との深い関係



出典：新潟県歯科医師会ホームページより

を知ること、治療の開始ができます。次に、実際に口の中を見てどこが痛むのか、しみるのかといった症状の確認をします。また、レントゲンの撮影や、歯周ポケットの測定、出血、歯のぐらつきなどを確認します。

口の中の状態をみたら、治療を開始します。その日の治療が終了したら、定期的に歯科医院に来てチェックすることを勧めます。定期的に口の状態を確認し、悪化する前に早期発見・治療をすることで、歯だけではなく、体の健康につながる事ができ、また早く見つけられ、その分、治療時間も短くなり、治療代も安く済みます。

## ・口の手入れのアドバイス

基本は1日3回の丁寧な歯磨きです。歯磨きのコツは、下の歯の外側から内側、上の歯の外側から内側へと順番に一筆書きで磨くことです。歯磨きがしつかりできていることで、歯間ブラシやフロス、マウスウォッシュなどの補助用具の効果がより発揮されます。

歯科医院では、歯科衛生士が歯磨きの仕方、口の手入れの方法や、フロスの使い方などを教えています。指導を受けて正しい手入れの仕方を身につけましょう。

## ・武田先生からみなさんへメッセージ

市内の小・中学校ではフッ化物洗口を行っているため、子どもの虫歯は少ないです。しかし、大人は歯や口の状態を気にかける意識が薄い印象があります。歯や口の健康を維持するためにも定期的に歯科医院で受診しましょう。また、市では40、50、60、70、76、80歳の人を対象に歯科健診を実施しています。歯科健診の費用はかかりませんが、健診で早めに虫歯が見つければ、その分、治療費も安く済みます。健診用紙が届いたらぜひ受けましょう。

歯科医院へ通うことができない寝たきりの人などは、在宅歯科医療連携室で訪問歯科診療も行っています。困りの人は、ぜひ連絡をしてください。いつまでも歯と口を元気に、おいしいものを食べられるように、私たち歯科医師会は、みなさんの歯の健康を守るお手伝いをします。

在宅歯科医療連携室の連絡先  
☎・FAX(47)8839  
○FAXまたは電話受付  
月・金の午前9時～午後1時  
(土・日・祝日・お盆・年末年始を除く)  
右記以外の時間はFAXのみ対応

# 頼れる地域の

# 相談員

問い合わせ  
五泉市民生委員児童委員  
協議会事務局  
健康福祉課援護係内  
☎(43)3911  
村松支所 福祉係内  
☎(58)7181

誰もが安心して暮らせる地域社会づくりを目指して活動している民生委員・児童委員。今回は、みなさんとどんな関わりがあるのかを紹介します。

## みなさんの暮らしをサポート

民生委員・児童委員は、法律で定められ厚生労働大臣から委嘱されたボランティアのことです。地域住民に寄り添い、みなさんの暮らしを支援することが主な役目となります。

すべての民生委員は、児童委員を兼ねており、子どもから高齢者までさまざまな人の支援を行っています。担当する地域の人たちの実態を把握し、困った

ことがあれば相談に応じ、福祉制度やさまざまな支援、サービスなどを紹介します。また、必要に応じて市役所や関係機関とのパイプ役となり、みなさんとの連絡・調整役を務めます。

## 児童問題が専門主任児童委員

主任児童委員は、民生委員・児童委員の一員として、主に子どもたちが安全安心に生活できるように、家庭、学校、地域、子どもたちを取りまく団体などと

連絡連携を取りながら、子どもたちの生活環境などの向上に努めています。

現在の社会情勢として、少子化や核家族化による「育児不安」「子育ての孤立化」など、課題は山積しています。また、児童虐待・非行いじめ・不登校・引きこもりなどといった問題もあります。

主任児童委員は区域担当の民生委員・児童委員と協力し、問題を抱えた家庭の見守り活動を行い、相談や支援、行政への橋渡しを行う役割を担っています。

## こんなときは民生委員・児童委員へ

心配ごととは一人で悩まず、気軽に相談ください  
心配ごとが少しでも解消できるよう、お手伝いします

親の介護に疲れた…

子育てで心配ごとが…

健康・医療のことが心配…

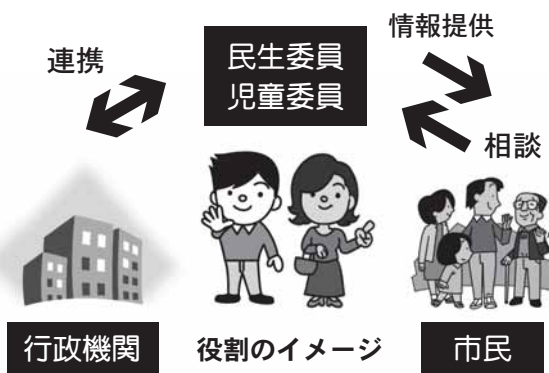
福祉サービス教えてほしい…

一人暮らしが心細い…

生活費どうしよう…

## 安心して相談ください

市内に1000人いる民生委員・児童委員と8人の主任児童委員。住み慣れた地域ですと安心して暮らしていけるように、住民に寄り添って相談を受け付けています。悩みごとや困ったことがある人は、一人で悩まずにお気軽に市や各委員に相談してください。なお、区域担当の委員が分らない人は健康福祉課援護係まで問い合わせください。みなさんからの相談内容や個人情報、プライバシーに関することなどの秘密は法律で固く守られます。



## 民生委員・児童委員の活動

- 社会調査
- 相談
- 情報提供
- 連絡通報
- 調整
- 生活支援
- 意見具申

民生委員・児童委員の活動には上のような7つの働きがあり、具体的には以下のような活動をしています。

- ・一人暮らし高齢者などの見守り活動
- ・登下校の児童見守り活動
- ・お茶の間サロンでの地域福祉活動
- ・高齢者施設でのボランティア活動

委員である立場を政治的に利用したり、お金の貸し借りや保証人になること、病院への送迎などはできません。

## 頼れる地域の相談員

## 民生委員・児童委員の活動を紹介します

### ボランティアとして

### 集会のお手伝い

本来の活動の他に、愛松園の洗濯物の量み方に参加しています。コロナ禍でなかなか施設に行けませんが、みなさんおしゃべりしながら1時間半から2時間の作業を楽しみにしています。コロナが早く終息してボランティアに行けたらいいなと思います。  
(大原、蛭野担当/宇佐美智恵子)



◀1人暮らし高齢者の見守り訪問

### いつまでもお元気で

### 感染予防を最優先に

### 見守り訪問

「お変わりありませんか？」と月に一度、1人暮らしのお宅にチラシを持って訪問しています。笑顔で近況を話してくれるなど、人生の先輩から学ぶことも多く、楽しく訪問しています。(長柄町、御徒士町、仲丁3担当/樋口文子)

### ふれあい訪問

### 地域福祉活動への参加

昨年12月から、お茶の間サロンにボランティアとして参加しています。月に一度、講師を招いて講話や体操、作品作りを行います。地域の高齢者のみなさんからたくさんの事を教えていただき、いろんな事を学んでいます。  
(中野橋、刈羽1・2・3、開拓担当/鈴木道子)



▶中野橋地区健康教室

# 僕らの仲間になって 一緒に練習しませんか？ スポーツ少年団団員募集

「スポーツを通じ、青少年の体と心を育てる組織を地域社会に！」と願いつくられた、スポーツ少年団。各団体では団員を募集中です。対象は小学生以上です。詳しくは事務局へ問い合わせください。



問い合わせ  
 (一社) 五泉市スポーツ協会事務局  
 (さくらアリーナ内) ☎(58)6373 FAX(58)6384  
 ホームページ <http://gosen-sports.com>  
 Eメール [infomail@gosen-sports.com](mailto:infomail@gosen-sports.com)

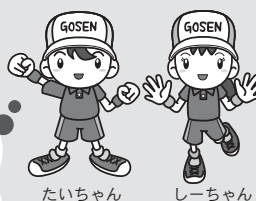
| 団体名                      | 活動場所・日程                                                                        |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 五泉空手道スポーツ少年団             | 総合会館各技場<br>月・水・金／午後7時～9時                                                       |
| 五泉市剣道連盟スポーツ少年団           | 総合会館各技場<br>火・木／午後7時～8時                                                         |
| 橋田エンジェルススポーツ少年団(軟式野球)    | 橋田小学校体育館・グラウンド<br>平日／午後3時30分～6時(4月～10月)<br>土／午前9時～午後4時<br>日・祝／午前9時～午後4時(冬期～正午) |
| 五泉ドラゴンタイガーススポーツ少年団(軟式野球) | 五泉小学校<br>(夏期) 水／放課後～午後6時<br>土・日・祝／午前9時～午後5時<br>(冬期) 土・日・祝／午前9時～正午              |
| 五泉フェニックス野球スポーツ少年団(軟式野球)  | 総合会館野球練習場 火／午後6時～8時<br>五泉東小学校グラウンド<br>木・金／午後4時30分～6時30分<br>土・日／午前9時～正午         |
| 菅名岳スポーツ少年団(軟式野球)         | 川東小学校グラウンド<br>火・木・金／午後4時～6時<br>土・日・祝／午前9時～                                     |

| 団体名                       | 活動場所・日程                                                              |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 五泉少年マラソークラブスポーツ少年団(陸上競技)  | 栗島グラウンド・総合会館(週に3～5日)<br>平日／午後7時～8時30分<br>土／不定                        |
| 村松剣道連盟スポーツ少年団             | 村松武道館<br>火・木・土／午後7時～9時30分                                            |
| 村松中央野球スポーツ少年団(軟式野球)       | 村松小学校グラウンド<br>平日／午後4時～7時<br>土・日／午前中<br>(練習試合の場合は1日中)                 |
| 村松サッカースポーツ少年団             | 五箇スポーツ会館 火／午後6時30分～9時<br>愛宕小学校体育館 木／午後7時～9時<br>五泉市陸上競技場 土／午後3時～5時30分 |
| さくらベースボールクラブスポーツ少年団(軟式野球) | 愛宕小学校グラウンド<br>火・水／午後5時～7時<br>土・日・祝／午前9時～正午                           |

## スポ推が教える！みんなの運動

問い合わせ スポーツ推進課生涯スポーツ振興係  
 (総合会館内) ☎(42)5194

五泉市スポーツ推進委員イメージキャラクター



うまくタッチ  
できるかな！

### 親子でできる運動編 手タッチ

今回は健康増進・体力づくり教室「運動あそびげんきっず」で行っている運動遊びを紹介します。



基本編

親子で向き合います。親はその場で片手を上下左右に大きく出し、その手に子どもが素早くタッチします。



アレンジ編

親が両手を出し、子どもがタッチします。



2

前後左右に動いて行くと、運動量が増えます。親子で役割を交代してやってみましょう。

「みんなの運動」は、動画でも見ることができます！

五泉 すばすい

検索



QRコード

### ごせんの食育重点目標

- 早寝早起きをして朝ごはんを食べる
- 質と量のバランスがとれた食事をする
- 安全な地場農産物を使った料理を食べる

毎年6月  
食育月間



毎月19日  
食育の日

今回は「朝ごはん」に注目して、五泉市食育推進委員である篠川内科医院の篠川智先生から、朝ごはんを食べることと健康への影響などについて教えていただきました。

### 朝ごはんに注目！

見直そう！食習慣  
 早寝・早起き  
 朝ごはん

### 篠川先生の話



篠川内科医院  
篠川智先生

### セカンドミール効果

健康のためには、一日を通して血糖値が安定することが大切です。

その日最初の食事をファーストミール、次の食事をセカンドミールといいます。朝食(ファーストミール)が昼食(セカンドミール)後の血糖値にも影響し、食後の高血糖を抑える効果を「セカンドミール効果」といいます。

朝食が体に与える影響は次のとおりです。  
 ○朝食を抜く人よりも朝食をとる人の方が、一日を通して血糖値が安定します。  
 ○朝食を抜くと、昼食後の血糖値が上がりやすくなります。  
 ○食物繊維を含む朝食をとることと、セカンドミール効果が高くなります。  
**血糖値と健康**  
 一日の中で血糖値の変動幅が少なくなることにより、血糖値の変化が穏やかになります。  
 反対に、血糖値が大幅に変動するとインスリン(血糖値を下げるホルモン)を分泌する膵臓に負担がかかり、糖尿病の人はもちろん、将来糖尿病になるリスクの高い境界型糖尿病の人も、病態の悪化を招いてしまいます。また、健康な人でも肥満を助

### 朝ごはんの ワンポイント



冷蔵庫や冷凍庫にある野菜やきのこ、常温保存可能な乾燥わかめなどを入れた、具たくさんのみそ汁やスープも朝食におすすめです。セカンドミール効果が期待できます。

### 朝ごはんを食べよう

長したり、生活習慣病の一因となったりします。  
 どんなに忙しい朝でも、朝食をとることは大切です。朝食をとる習慣がない人は、まず牛乳や豆乳などを飲むことから始めてみましょう。



五泉市食育推進キャラクター  
くりっち いもっち

問い合わせ  
 学校教育課学校給食係  
 ☎(43)3911

## 知 NEWS 回数券・シーズン券でお得に利用！ 市民プール 6/20オープン

問 スポーツ推進課スポーツ施設係（総合会館内）  
☎(42)5194



### 利用案内

- ▶開設期間 6月20日(日)～9月30日(木)
  - ▶開設時間  
平日 午後2時～9時  
土・日・祝日 正午～午後7時  
(7月16日～8月31日は、午前10時～午後9時)
  - ▶休館日 毎週月曜日 ※祝日の場合も休館  
(ただし、7月16日～8月31日を除く)
  - ▶シーズン券 市内の人のみ購入できます。運転免許証などを持参して、総合会館で購入してください。
- ※村松プールは、7月24日(土)にオープンします。

### 利用料金（個人利用の場合）

| 区分 |          | 大人料金<br>(高校生以上) | こども料金<br>(中学生以下) |
|----|----------|-----------------|------------------|
| 市内 | 普通券(1回)  | 200円            | 無料               |
|    | 回数券(11回) | 2,000円          |                  |
|    | シーズン券    | 4,800円          |                  |
| 市外 | 普通券(1回)  | 400円            | 200円             |
|    | 回数券(11回) | 4,000円          | 2,000円           |

## イ EVENT 陸上自衛隊 第12音楽隊 ミニコンサート ラポルテ五泉 開館プレイベント

問 村松公民館 ☎(58)5082



日時 8月21日(土) 午後3時開演  
(午後2時15分開場 公演時間：約1時間)  
会場 さくらんど会館 イベントホール  
(全席指定 400席)  
入場料 無料(ただし、座席指定券が必要です)  
応募申込期限 7月20日(火) 午後5時必着

### 【座席指定券の申込方法】

- ①往復はがきに必要事項を記入し、応募してください。申し込みは1人1枚のみ可能です。1枚のはがきで2座席分まで申し込みできます。
- ②応募者・入場者は市内在住者に限ります。なお、未就学児は入場できません。
- ③応募多数の場合は抽選となります。
- ④抽選結果は8月上旬までに返信はがきでお知らせします。返信はがきが「座席指定券」になります。座席は選べません。
- ⑤はがきに記載された個人情報、抽選、発送および受付のみに使用します。
- ⑥車いすでの鑑賞を希望する人は、備考欄に記入してください。
- ⑦文字の消えないペンを使って記入してください。

|                                                                      |                                                                                                   |                                                                                                                  |  |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>往信おもて</b><br>959-1705 五泉市村松乙<br>生涯学習課村松事務所<br>コンサート担当 行<br>130番地1 |                                                                                                   | <b>返信うら</b><br>空欄<br>(何も記載しない)                                                                                   |  |
| <b>返信おもて</b><br>あなたの郵便番号<br>あなたの氏名 様                                 | あなたの住所<br>①氏名<br>②郵便番号・住所<br>③昼間に連絡可能な電話番号<br>④(あれば)メールアドレス<br>⑤座席指定券必要枚数(2枚まで)<br>⑥備考(車いす席の希望など) | <b>往信うら</b><br>あなたの住所<br>①氏名<br>②郵便番号・住所<br>③昼間に連絡可能な電話番号<br>④(あれば)メールアドレス<br>⑤座席指定券必要枚数(2枚まで)<br>⑥備考(車いす席の希望など) |  |

### 【来場時の注意（感染症拡大予防として）】

- ・発熱、具合の悪い人、公演日2週間以内に感染症の流行地域で滞在または滞在者と濃厚接触歴のある人の来場はご遠慮願います。
- ・当日、入口での検温・消毒、マスクの着用、来場者氏名と連絡先の確認にご協力ください。

## こんにちは！ にこにこスクエア へようこそ



五泉市子育て世代包括支援センター  
「にこにこスクエア」  
五泉市保健センター内 ☎(43)3911

### 親子で宝探しに出掛けよう！

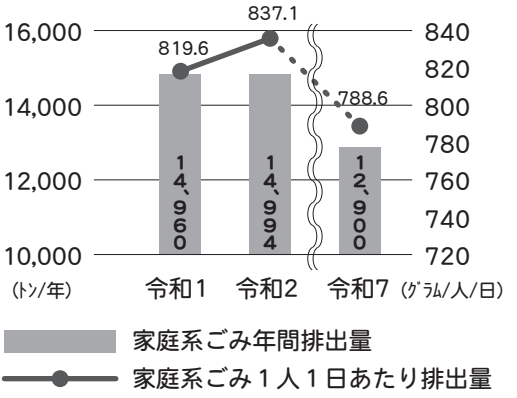
コロナ禍で幼い子どもと「おうち時間」が増えたのではないのでしょうか？ 歩けるようになった子にとって、「歩く」という単純な行動が、楽しくて仕方がない時期があります。かわいらしい靴を履いて外に出掛けるだけで気分は最高に！わざわざ公園や遊園地に行かなくても、身近なところに宝物は山ほどあります。元氣いっぱい歩いて、歌を口ずさみながら、近所の探検、はじまりはじまり。子どもは、晴れの日も雨の日も探検が大好きです。身近な場所でも小さな冒険を楽しみましょう。

## 「歩く」はこころの栄養！ - いっぱい歩こう♪ こころも元氣♪ -

「自然は、ふさぎ込んでいるように見える日でも、とっておきの贈りものを子どもたちのために用意しておいてくれます」  
アメリカの作家 レイチェル・カーソン著「センス・オブ・ワンダー」より

一歩外に出れば、子どもにとってそこは夢の楽園。小鳥のさえずり、まぶしい新緑、色とりどりのきれいな草花。かたつむりにだんごむし、空を見上げればひこうき雲に雨上がりの虹。おうちで何をして遊んでいいますか？ どんなおもちゃより、自然は子どもの感性を豊かに育んでくれます。大人も童心に帰って、子どもの目線になってみましょう。さあ、今日はどこでどんな宝物が見つかるかな？

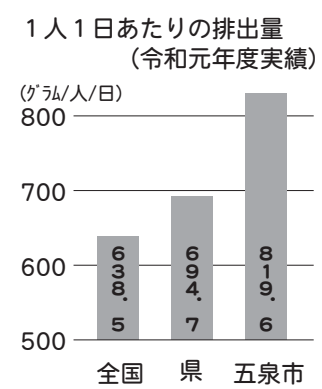
グラフ1  
五泉市の家庭系ごみの推移と目標値



今回は、市の「ごみ排出量」と、今後の目標値について紹介します。

◎ごみ排出量の推移  
グラフ1は市内の家庭系ごみの排出量の推移です。燃えるごみ、燃えないごみ、リサイクルされる資源ごみ（ペットボトル、缶、古紙など）を合わせた年間排出量と、一人一日あたりの排出量を示しています。新しい中間処理施設※が稼働する予定の令和7年度には、家庭系ごみの年間排出量を12、900トン、一人一日あたり788・6グラムに減らす必要があります。

グラフ2  
家庭系ごみ排出量の比較  
1人1日あたりの排出量  
(令和元年度実績)



グラフ2は、一人一日あたりの排出量のごみの量の、全国および県との比較です。五泉市は県内30市町村の中で、排出量が多い方から6番目です。現在、ごみの排出量を減らすため、具体的な取り組み方法について「五泉市廃棄物減量等推進審議会」で審議しています。

## ごみを減らそう！

Vol.2

自然豊かで住みよい五泉市を守り、未来へ引き継ぐため、ごみ問題は避けて通れない問題です。一人ひとりのごみ減量に向け、ごみの分別・減量の方法などをシリーズで紹介していきます。

### 知 児童手当について

こども課子育て支援係

◎現況届を忘れずに

現在、児童手当を受給している人（公務員を除く）に、6月中旬に「現況届」を郵送します。6月30日(木)までにこども課または支所福祉係の窓口へ提出（郵送・電子申請可）してください。

提出がない場合、6月分以降の手当が受けられなくなります。

※公務員の人は、勤務先での手続きとなります。

※5月以降に第一子が生まれた人や、五泉市に転入した人など、認定請求をした場合は必要ありません。

◎手当を振り込みました

2月から5月までの4カ月分の児童手当を、6月10日(木)に届け出の金融機関口座へ振り込みましたので、確認してください。

### 知 教科書の展示会

学校教育課学務係

学習指導要領に対応した教科書を手に取って見ることが出来ます。ぜひ、ご覧ください。

期間 6月11日(金)～27日(日)  
(ただし、14、21、25日は除く)

時間 午前9時30分～午後6時30分  
(土・日曜日は午後5時まで)

会場 五泉図書館2階 第1・2会議室

### 知 性別による雇用の格差解消を！

新潟労働局雇用環境・均等室

☎025(28)3511

6月は「男女平等月間」と定め、職場において男女が共に能力を発揮できる社会の実現を目指し、男女雇用機会均等法などの社会一般の認識や理解を深める機会としています。

働き続けることを希望する人が、意欲と能力を発揮できる職場にするため積極的に取り組みましょう。

### 知 6月は「環境月間」

環境保全課環境政策係

「未来のために、いま選ぼう。COOL CHOICE（クールチョイス）」をスローガンに、環



| 今月の納税            |          |  |
|------------------|----------|--|
| 納期限              | 6月30日(水) |  |
| 市・県民税（普通徴収）      | 1期       |  |
| 介護保険料（普通徴収）      | 3期       |  |
| 後期高齢者医療保険料（普通徴収） | 3期       |  |
| 納期限内に納税をお願いします   |          |  |

### 知 市民意識調査に協力を

企画政策課男女共同参画係

市では、男女が共に「自分らしく」いきいきと元気に歩むまじづくりを目指し、『こせん男女共同参画推進計画』に基づいて、取り組みを行っています。現在の市民意識を把握し、今後の施策に活用するため、「男女共同参画に関する市民意識調査」を実施します。

調査対象者 市内在住の満15歳以上の人で、無作為に抽出された1,000人

調査について 6月下旬に発送の調査票に記入のうえ、同封の返信用封筒で返送してください。

### 知 経済センサスの調査票

企画政策課情報政策係

6月1日現在で「令和3年経済センサス・活動調査」を実施して

境月間を推進しています。

国は、温室効果ガスを2030年度までに46%削減する目標を表明しており、達成のために地球温暖化対策としての「賢い選択」をしようという取り組みです。

身近な生活の中で「未来のために、今できること」に取り組んでみませんか？

【クールビズ】冷房の設定を28度にして、柔軟な服装を。

【グリーンカーテン】つる性の植物などで、夏の強い日差しをさえぎろう。

【エコドライブ】緩やかな加速で、環境や人に優しい運転を。

【スマートムーブ】徒歩や自転車、公共交通を利用して「移動」を「エコ」に。

【あかり未来計画】省エネ性能に優れた照明へ早めに切り替えを。

### 知 まつかぜ会の交流会

健康福祉課健康づくり係

「まつかぜ会」は精神障がい者の家族会として市内で活動をしています。

支え合いや交流、情報交換を通して家族自身の戸惑いや不安の解消を図っています。同じ立場で語り合い、聴き、共感したり励まし

います。個人事務所などすべての事業所・企業が対象です。

調査の結果は、政策決定や民間企業の経営計画策定を行う上での基礎資料となり、暮らしをよりよくするために活用されます。

正確な統計調査のために調査票は漏れなく記入し、提出ください。

※調査票が届いていない場合は、企画政策課へ連絡してください。

### 知 還付金詐欺に注意！

市民課保険年金係

公的機関の職員を装い「保険料の還付金の払い戻しがある」などと言いつき現金をだまし取る「還付金詐欺」の電話が多くあります。相手は言葉巧みにＡＴＭ機の手続方法を指示し、受け取りの手続きと思わせながら、口座に振り込ませてしまします。

「自分は大丈夫」と一人で判断せず、家族や周りの人に相談して被害に遭わないようにしましょう。

★被害を防ぐポイント

- ・ＡＴＭの操作で、お金が振り込まれることは絶対にありません。
- ・電話相手が本当に公的機関の職員かどうか確認しましょう。
- ・相手が言う連絡先には絶対に電話をかけないようにしましょう。

### 募 税務職員の採用試験

関東信越国税局人事第二課試験係

☎048(600)3111

税務署や国税局で「税のスペシャリスト」として勤務する税務職員（国家公務員）を募集します。

受験資格

- ①令和3年4月1日時点で高校または中等教育学校を卒業後、3年を経過していない人
- ②令和4年3月までに高校または中等教育学校を卒業見込みの人
- ③人事院が①・②に準ずると認める人

申込期間・提出先

【原則】インターネット申込み

6月21日(月) 午前9時～30日(水) (受信有効)

申込み専用アドレス

http://www.jinji-shiken.go.jp/jiken.html

【インターネット申込みができない場合】第1次試験地を所轄する国税局へ問い合わせください。

## 年金だより



### 国民年金保険料の免除・納付猶予申請

国民年金保険料の納付が困難な場合、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があります。本人からの申請で、日本年金機構が申請年度の前年所得を審査し、免除の割合を決定します。

- 1、保険料免除・納付猶予の種類と審査方法
- ・保険料免除制度⇒本人・世帯主・配偶者の所得審査を行う
  - ・納付猶予制度⇒本人・配偶者の所得審査を行う
  - ・退職による特例免除⇒退職した人の前年所得を0円として審査

問い合わせ  
市民課保険年金係  
村松支所 市民係

…… 国民年金に関するご相談は ……  
新潟東年金事務所国民年金課  
☎025(283)1016  
〒950-8552 新潟市中央区新光町1-16

- 2、申請可能な期間
- ・過去期間…申請書が受理された月から2年1カ月前まで（すでに保険料納付済みの月を除く）
  - ・将来期間【令和3年度分】…令和3年7月から令和4年6月分
- 3、申請に必要なもの
- マイナンバーが分かるもの、本人確認ができるもの。
- ★失業による申請の場合は「雇用保険被保険者離職票」または「雇用保険受給資格者証」も必要です。

#### 免除・猶予を受けた場合

○国民年金保険料を全額納めたときに比べて、65歳から受給する老齢基礎年金の額が調整され、受給年金額は少なくなります。

※詳しくは、新潟東年金事務所に問い合わせください。

☆なお「追納制度」については、市民課窓口でご案内しています。

夏休み期間(7/24～8/22)の募集開始

## 学童クラブの児童募集

問い合わせ こども課保育係 村松支所福祉係

学童クラブでは市内在住の小学生を対象に、放課後や休校日に保護者が仕事などで留守になる児童を預かっています。現在、募集している学童クラブは右のとおりです。

開設時間 夏休み期間(月～土曜日)…午前7時30分～午後6時30分

休み 日曜、祝日

保育料 夏休み期間(7/24～8/22)…8,000円

申込方法 申込書類に必要事項を記入し、こども課に提出してください。書類はこども課および支所福祉係にあります。

申込書類 入会申込書、児童調査票、就労証明書などの家庭で保育できないことを証明する書類

※就労状況や家庭の保育状況により、入会できない場合があります。定員を超える応募があった場合は、低学年の児童を優先します。また、希望の学童クラブに入会できない場合があります。

#### 学童クラブ名・所在地など

|                                      |
|--------------------------------------|
| 南っ子学童クラブ (若干名)<br>五泉駅隣り(南本町1丁目)      |
| だしっこ第2だしっ子学童クラブ (若干名)<br>川東小学校内(中川新) |
| あわしま学童クラブ (若干名)<br>栗島ふれあい館内(栗島)      |
| さくら学童クラブ (若干名)<br>村松子育て支援センター併設(仲丁)  |
| みどりっ子学童クラブ (若干名)<br>村松小学校内(城下1丁目)    |
| すもと学童クラブ (若干名)<br>一本杉公会堂(一本杉)        |



## 悩みや不安は相談を

### ひきこもっている人と その家族のみなさんへ

「ひきこもり」とは「学校になじめなかった」「人間関係に悩み会社を辞めた」などのさまざまな理由から、概ね6カ月以上、学校や会社に行かず、また家族以外の人との交流をほとんどせずに自宅に引きこもっている状態のことです。

市では、ひきこもりについての相談を受けています。相談は無料で、秘密は固く守られます。

#### お悩みのあなたへ

もし自分が「ひきこもり」だと感じたら、迷わずに電話してください。これからのことを一緒に考えましょう。

#### 家族のみなさんへ

ひきこもりは家族だけでは解決できないこともあります。家族のみでも相談できます。

#### 相談はこちら

- 健康福祉課健康づくり係 ☎(43)3911  
メール：kenkoudukuri@city.gosen.lg.jp
- 基幹相談支援センター ☎(41)0653  
メール：kikan@city.gosen.lg.jp

受付時間 午前8時30分～午後5時15分  
(土・日・祝日・年末年始を除く)

#### みんなの掲示板

■第4回五泉のたからフォトコンテスト「写真展」  
コンテスト入賞者の「写真展」を開催します。 展示期間：6月24日(木)～27日(日) 時間：午前10時～午後4時  
会場：さくらんど会館多目的ホール 入場料：無料  
※来場時はマスクの着用をお願いします。 問い合わせ：(一社)五泉市観光協会 ☎(47)7518

■県指定天然記念物「慈光寺スギ並木」清掃ボランティア募集中止 慈光寺スギ並木を守る会では環境保全のため毎年、参道周辺の清掃活動を開催してきましたが、今年度も新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止します。 問い合わせ：慈光寺スギ並木を守る会事務局 松澤 ☎(58)8383

■彩の会「絵画展」 結成10年。新しい仲間も加わり、おのおの磨かれた個性を、ご覧ください。 展示期間：6月10日(木)～28日(月) (火・水を除く) 時間：午前10時～午後5時 (最終日は午後4時まで) 会場：ギャラリー珈琲館夢 問い合わせ：松川 ☎(42)7269

この掲示板は、サークルの会員募集などに利用してください。原稿締切日は、広報発行日の20日前です。

- この掲示板に掲載できないもの
- ・個人の宣伝や活動、営利を目的としたもの
  - ・宗教的活動や政治的活動を目的としたものおよび連想させるもの
  - ・特定の人や、特定の地域を対象にしたもの

知

花火大会の中止

五泉ひやんで花火大会実行委員会  
(商工観光課内)

本年夏に、開催を予定していた「五泉ひやんで花火大会」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

知

篤志に感謝

5月18日現在 (敬称略)

福祉施設 (11カ所) へ  
♡イチゴ20箱 (4パック入り)  
木越母出荷組合

企業や店のPRに活用しませんか！

### 広報ごせん有料広告

8/10号～11/25号 掲載分

- ◆広告の規格 (1枠1回につき)  
大きさ：縦52mm×横63mm  
掲載料：市内事業者 8,000円  
市外事業者 10,000円

申込期限  
6月25日(金)

詳しくは

問い合わせ  
総務課広報広聴係

### 地域と学校の連携④ ～学校運営協議会を開催～

市は、学校と地域住民が信頼関係を深め、学校運営の充実や児童生徒の健全育成に取り組むことができるよう、市内すべての小・中学校に学校運営協議会を設置しました。

学校運営協議会は、学校と保護者や地域のみなさんが共に知恵を出し合い、目標やビジョンを共有し、一緒に協働しながら子どもたちの豊かな成長を支えていく仕組みです。

いくつかの学校では、今年度初めての学校運営協議会が開催され、学校運営に関する基本的な方針（教育課程の編成など）の承認を行うとともに、学校運営への必要な支援について活発な協議が行われました。

今後は、学校運営協議会で協議、決定した支援を、保護者、地域のみなさん、関係者などで実現するため、地域学校協働活動を進めていきます。



問い合わせ 学校教育課学務係

## 知 農業者年金で老後を豊かに

農業委員会事務局農政係  
農業委員会村松事務所

農業者年金は、国民年金に上乘せして加入する公的年金制度です。  
加入要件 60歳未満の国民年金第1号被保険者(保険料の免除を受けていない人)で、年間60日以上農業に従事している人

### 農業者年金の5つの特徴

- ①積立方式で安心の財政運営  
積立方式なので、年金額は加入者数・受給者数に左右されません。
  - ②保険料は自由に選択  
保険料は月額2万円から6万7千円までの間で、千円単位で自由に選択できます。
  - ③終身年金で80歳までの保証付き  
終身受給できます。仮に80歳前で亡くなった場合、80歳までに受け取るはずの年金額が、遺族に死亡一時金として支給されます。
  - ④税制面で大きな優遇  
支払った保険料は、全額が社会保険料控除の対象となります。
  - ⑤保険料の国庫補助あり  
認定農業者で青色申告者などの一定の条件を満たす場合は、保険料の国庫補助があります。
- 申込窓口 農業委員会事務局または農協の窓口

※申し込みの際は保険料の振替口座番号と国民年金の基礎年金番号が必要です。



## 募 移動市長室でみんなの声を

総務課秘書係

移動市長室は、市民と協働でまちづくりを進めるために、市長と市民が直接話し合い、みなさんの意見を今後の市政に反映させるためのものです。あなたの町内でも開催してみませんか。

対象 町内会などの団体  
開催時間 1時間半程度  
開催日時 申込後に調整します  
会場 申込者が用意してください。



## 知 特別弔慰金の申請受付

健康福祉課援護係

国の平和と繁栄の礎となった戦

### 教育相談

不登校や非行など、さまざまな相談に応じます。

青少年育成センター  
(総合会館内)  
☎(42)5196  
土・日・祝日を除く毎日  
午前9時～午後4時

## 身近な相談窓口です 障がい者基幹相談支援センター

問い合わせ 五泉市障がい者基幹相談支援センター ☎(41)0653 メール：kikan@city.gosen.lg.jp

支援センターでは、障がいのある人やその家族の相談を受け付けています。

障がいがあっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、行政や福祉、教育、医療など各機関と連携しながら支援します。

相談は無料で秘密は固く守られます。一人で悩まず、気軽に相談してください。

#### 相談内容

- ・健康や医療についての相談
- ・家族関係や人間関係の悩み
- ・仕事やお金についての悩み
- ・成年後見制度について
- ・障がい者虐待についての相談 など

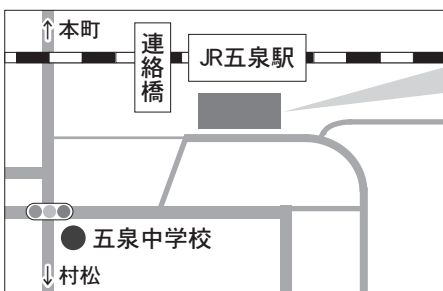
#### 所在地、受付時間など

所在地 南本町1丁目6-24 (五泉駅南側)

相談受付時間 午前8時30分～午後5時15分

休所日 土・日・祝日・年末年始

※来所する場合は、事前に連絡をお願いします。



基幹相談  
支援センター

※カーナビ検索は  
住所を入力して  
ください。



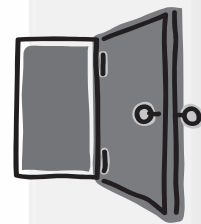
## 特定非営利活動法人 五泉トゲソの会



活動日時 不定期  
活動場所 五泉市土堀地区  
を中心に活動  
会員数 20人  
代表者（連絡先）  
中村吉則さん ☎0250(22)0271

## 社会教育関係団体の紹介 まなびの トビラ vol.116

市内で活動する160余りのサークルなどが社会教育関係団体に登録しています。「もっと学びたい」「もっと知りたい」という仲間が集まり、楽しく活動中です。  
みなさんも学びの扉を開いてみませんか？



### Q 会の成り立ちとは？

川東地区に不思議な淡水魚がいると聞いて、観察会を開いたのが始まりで、1997年に結成されました。

### Q 活動内容は？

トゲソはオスが水草に巣を作り、子育てをします。一年しか生きることできない魚で、きれいな湧き水にしか住めない「環境の見張り番」です。春には生息地でトゲソの観察会、秋には生息数調査をしています。

### Q 今後の抱負は？

市内の小学校が行うトゲソや水の学習を支援しています。「泉の里五泉」の大事な宝として、児童が大人になったとき、保護活動に参加してくれることを願っています。

### Q みなさんに一言！

トゲを出す健気なトゲソを見においでください。

問い合わせ 生涯学習課生涯学習推進係

（総合会館内） ☎(42)5195  
FAX (43)4190

今月で、まなびのトビラの掲載は終了します。今後は市ホームページや総合会館、村松公民館などで団体の活動紹介をしていきます。

社会教育関係団体の登録は随時、受け付けています。



## 困ったとき、不審に思ったときは連絡を

五泉市消費生活センター ☎(47)4578  
平日午前10時～午後4時（年末年始を除く）



宅配便業者を装った  
メールに注意！

スマホの通信費が前月より2万円ほど高く携帯電話会社に確認すると、スマホから海外宛にメールが送信されていることが分かった。数カ月前、「荷物を預かっている」というメールが届き、記載のアドレスにアクセスしたことが原因かもしれない。

宅配便業者の不在通知を装って送られてくるメールに記載されているアドレスにアクセスしたことによって、自分のスマホが不正利用されるという被害が起きている。メールで不在通知が届いても、記載されているアドレスにアクセスしてはいけません。電話窓口や公式ホームページなどで宅配便業者の正式なサービスかを調べ、真偽を確認しましょう。また、IDやパスワード、暗証番号などの入力を求められても、安易に入力してはいけません。不審に思った場合やトラブルになった場合は、消費生活センターや警察に相談してください。相談は無料で秘密は固く守られます。

～令和2年度～（敬称略・50音順・学校名は応募時）

◆「なやんだら勇気を出して相談しよう  
はげます仲間さっというん」  
小林 そら（五泉南小学校）

◆「君の声 世界の人に とどけよう」  
高橋 凱誠（橋田小学校）

## ひゃんで いいまち ごせん

Vol.25

## 今月のひと



## 五泉野鳥の会 佐久間 敏昭 さん



座を主催するなど、活動に力を入れています。

地域おこし協力隊の青木です。今回は、10年前から「五泉野鳥の会」に所属し観察をしている事務局長の佐久間敏昭さんからお話を伺いました。

### 五泉野鳥の会

今年で20周年を迎えました。月に一度、鳥や自然が好きという仲間が集まり、お互い学び合っています。記念誌の発行やバードウォッチング講座を開催するなど、活動に力を入れています。

フクロウのヒナが7羽も  
栗島公園は整備された散歩道があり、多くの植物や樹木が楽しませてくれる憩いの場所です。そこで7羽のヒナを確認しました。種類はトラフズク（フクロウの仲間）です。親鳥を含めたら9羽が生息していることになります。

### 五泉は自然が多いので

他に丸田森林公園や村松公園、杉川にも観察に行きます。今は鳥にとつて子育ての最盛期。一年の中でも忙しい時期です。生態を探るために朝晩通うこともあります。会のメンバーで常に情報交換をしています。発見があると楽しいですよ。これからは渡り鳥のサンコウチョウがやって来るので楽しみにしています。

### 気軽に親しんで

ウォーキングや山登り、道を歩くときでも鳥の声に耳を澄ませてみてください。よく見るとかわいい鳥がいます。仲間と調べたり共通の話題で盛り上がることも楽しいです。遠くへ行かずとも身近なところで楽しめる五泉は、自然の宝庫です。

問い合わせ  
企画政策課企画政策係  
☎(43)3911

## 健康 ナビ vol.111

## 慢性腎臓病を 知っていますか

子どもから高齢者まで、誰もが願う健康。気になる病気の症状や予防法、家庭でできる健康づくりなど、毎日を健康に過ごすための情報をシリーズで紹介します。

## 慢性腎臓病とは、何らかの原因により、腎臓の働きが低下したり、たんぱく尿が持続する状態のことをいいます。かなり進行するまで自覚症状が現れません。

### ◆腎臓の働きが低下すると…

腎臓は尿をつくる他にも、血圧をコントロールしたり、骨の維持や酸素を運ぶための赤血球をつくる指令を送る働きをしています。腎臓の働きが低下すると、全身のだるさ、食欲不振、貧血、手足のむくみ、動悸や息切れ、骨が弱くなるなどの症状が現れます。さらに進行すると、透析治療が必要になることがあります。

◆五泉市の透析患者数（人口10万対比）は県で第2位

五泉市は、新潟県の中で透析をしている人が2番目に多いです。

原因の多くは「糖尿病性腎症」で糖尿病が原因で起こるものです。

### ◆腎臓にやさしい生活とは…

- ① 塩分、脂肪のとりすぎに注意しましょう
- ② 血圧、血糖コントロールをしっかりしましょう
- ③ 水分を十分にとり、排尿を我慢しないようにしましょう
- ④ お酒は適量を守り、たばこは吸わないようにしましょう
- ⑤ 適度な運動と、しっかりと睡眠をとるようにしましょう

### ◆早期発見のために…

腎臓は悪くなると、元に戻すことはできません。健診を受けると慢性腎臓病のリスクを早期発見できます。年に一度は特定健診・健康診査を受けることが大切です。

## ひゃんでいいまち訪問日記 by青木順子

栗島公園を散歩中に偶然出会った「トラフズク」。アニメキャラクターのトトロのようにホワホワした毛のヒナはとてもかわいらしく、さらに詳しく知りたくなりました。早速、野鳥の会の佐久間さんに連絡を取り取材。フクロウは4月下旬に会のメンバーに確認され、それからずっと観察を続けていたそうです。お聞きする生態の話はとても興味深く、今では観察するために散歩に行くようになったくらいです。



トラフズクのヒナ

## 五泉市地域おこし協力隊 - Facebook配信中 -



「いいね!」「フォロー」大歓迎!  
隊員が活動の様子や市の地域情報などを発信しています。



## ニュース ミラポルテ

vol.6



10月オープンに向けて  
現在進めている準備の  
様子をお伝えします。

問い合わせ 生涯学習課複合施設係  
(総合会館内) ☎(42)5195



▲絹織物のサイン

ニット・絹織物にロゴマークの  
刺繍が施された施設入口サインが  
制作されました。今回は、その様  
子について紹介します。

■刺繍技術でロゴマークを表現  
玄関を入ると右側には絹織物、  
左側にはニットで作成されたサイ  
ンがあります。そのデザインは施  
設のロゴマークをモチーフにした  
もので、いずれも五泉の刺繍技術  
で制作されています。

生地にはロゴマークを入れる際は、



▲ロゴマークを刺繍する様子

ウレタン材を生地と糸で挟むこと  
で立体的に表現する工夫が施され  
たほか、糸はペットボトルを再利  
用した環境にやさしいものを使用  
して制作するなど、新たな取り組  
みも行われました。

サインへの刺繍は、生地が大き  
く試し縫いができない一度きりの  
作業。細心の注意を払いながら慎重  
に進め、積み重ねてきた経験と  
技術力で無事完成させることがで  
きました。

### ■「色」に込めた意味

絹織物のサインに入っているカ  
ラーのロゴマーク。青が多目的ホ  
ール、緑が子どもの遊び場といっ  
たように、それぞれのカラーは施  
設の各機能を表現しています。

これらの色は、施設のさまざま  
なところに登場します。来館の際  
は、各施設のカラーにも注目して  
みてください。

### 連携・協力で防災力を強化

表紙の話

5月30日、早出川左岸を会場に、市・  
国・県、周辺市町、防災機関、消防団、  
企業、団体など約730人の参加による  
阿賀野川・早出川総合水防演習が行われ  
ました。演習は警戒レベルに応じた被害  
想定と行動計画に基づき実施。警戒レベ  
ル2を想定した訓練では、消防団による  
水防工法が行われ、土のう積みなどを協  
力しながら迅速に作業していました。そ  
の他、各機関による連絡調整やライフラ  
イン復旧、ドローンによる被害調査など、  
さまざまな訓練が行われました。

閉会式では、副統裁である伊藤市長が  
「今後も各機関と連絡を密にし、地域の  
安全・安心を確保したい」とあいさつ。  
災害時の行動を再確認するとともに、各  
機関との連携強化を一層図ることができ  
た演習となりました。



## 広報 ごせん

発行／五泉市  
編集／総務課広報広聴係

令和3年  
6月  
10日号  
No.371

〒959-1692 新潟県五泉市太田1094番地 1  
TEL 0250-43-3911 FAX 0250-42-5151  
E-mail: [info@city.gosen.lg.jp](mailto:info@city.gosen.lg.jp)  
URL: <https://www.city.gosen.lg.jp>  
毎月10日・25日発行



緊急情報



あんしんメール

金津屋  
園芸セール開催中  
6/27(日)まで!  
プロSHOP金津屋  
電話 0250-43-4185  
店舗:五泉市太田1-12-64  
営業時間 平日:6:30~19:00 土・祝日:7:30~18:30

まもなく夏本番!  
エアコンの  
点検と  
クリーニングで  
快適な夏を過ごしましょう!  
エアコンに関する  
お問い合わせは  
☎ 0120-43-4177 まで  
(メンテナンス課)  
株式会社 越配  
〒959-1863 五泉市東本町2丁目1番10号  
TEL. 0250-43-4172  
FAX. 0250-43-4178