

GOSEN



ずっと五泉。～次の一步を、ともに未来へ～

広報ごせん

2021

10.10

No.379



◎COVER

五泉の魅力をここから発信!
-交流拠点複合施設「ラポルテ五泉」-

◎今号の話題(2・3ページ)

ラポルテ五泉オープン

p 4・5 9月定例会、コロナ支援

p 6・7 新型コロナワクチン、食育



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



App Store
からダウンロード



Google Play
手に入れよう



ラポルテ五泉への寄付に 感謝状を贈呈

ラポルテ五泉の開館にあたり、寄付をいただいたみなさんに開館記念式典で感謝状を贈呈しました。

五泉美術同好会 寄付金220万円
鎌形 久さん 自然写真1点
大矢 紀さん 日本画1点

五泉美術同好会からいただいた寄付金で「忠犬タマ公像」を建立し、自然写真および日本画は館内に展示しています。



左から 五泉美術同好会 鎌形さん 大矢さん



⑥



①



⑨ ⑧ ⑦



⑫ ⑪ ⑩



② ③



④

①テープカット ②グランドオープンとともに空に舞い上がる風船 ③来場者を出迎えるいづみちゃん ④五泉木遣り保存会がお祝いの木遣り唄を披露 ⑤手指消毒などの新型コロナ対策を実施 ⑥開館記念式典 ⑦ラジオ公開生放送パーソナリティの近藤丈靖さん（左）と遠藤麻理さん（右） ⑧ラジオ公開生放送は会場も大盛り上がり ⑨子どもの遊び場は家族連れで活気溢れる ⑩さといも汁も販売され、限定400杯は即完売 ⑪青空の下でのびのびと遊ぶ子どもたち ⑫新鮮野菜が並ぶ産直コーナーは大人気

交流拠点複合施設「ラポルテ五泉」が、10月2日にオープンしました。2日・3日とオープニングイベントが開催され、2日間で約11,400人が来場。五泉の魅力をつなぐ交流拠点として盛大にスタートを切ったラポルテ五泉の様子を紹介します。

10/2 ラポルテ五泉がオープン！

オープニングセレモニー

10月2日は、暖かい日差しと晴天に恵まれ、絶好のオープン日和。

午前8時30分、多くのみなさんが見守る中でテープカットが行われ、ラポルテ五泉は記念すべき一步を踏み出しました。

その後、多目的ホールで開館記念式典が行われ、来賓のみなさんからのお祝いのあいさつや、ラポルテ五泉の建設や準備などに協力いただいたみなさんへの感謝状贈呈などが行われました。

グランドオープン

午前10時、伊藤市長および林市議会議長によるくす玉割りで、いよいよグランドオープン！ 開館を待っていた大勢のみなさんも一緒に風船を飛ばし、ラポルテ五泉のスタートをお祝いしました。

交流と発信の拠点として

オープン2日間は、さまざまなイベントが行われました。2日にはテレビの中継放送が行われ、ラポルテ五泉の開館をPR。また3日には、ラジオの特別番組の公開生放送が行われ、伊藤市長や市觀光大使の豊島心桜さん、なおみあきさんガゲストとして出演。五泉の好きなところや、五泉ならではの地元トークなどで大いに盛り上がり、ラジオを通して五泉の魅力を広く発信しました。

また、産直コーナーでは地場産の新鮮な野菜やニットなどの特産品が並び、買いためる人で賑わいました。子どもの遊び場では、子どもの元気な声で活気に溢れ、来館したみなさんは家族や友だちなどと楽しいひとときを過ごしていました。

五泉の魅力発信と交流拠点としてスタートを切った「ラポルテ五泉」。今後も、まちの活性化や賑わいを創出できるよう、多くのみなさんから親しんでもらえる施設を目指していきます。

五泉市交流拠点複合施設
ラポルテ五泉
午前9時～午後10時
※年末年始休館
※臨時休館あり
☎(41)1612



希望する人への集団・個別接種1回

目は、10月末で終了します（11月中旬で2回目を完了予定）。早めに接種予約をしましょう。

12歳に接種券を送付

者の同伴が必要です。

接種予約は今月中に

新型コロナワクチン接種予約受付中

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）☎(43)3911

- 対象** 接種券が届いている人で、未接種の人
接種費用 無料（全額公費）
接種回数 2回（ファイザー社製ワクチンで接種間隔は3週間必要です）
注意事項
 - 接種日時点で「満12歳」でない人は接種できません（令和3年度中に満12歳になる子どもの保護者は、十分注意してください）。
 - 15歳以下の子どもの接種には、保護者に接種券を提出して下さい。

予約はネットがおススメ

ネット予約

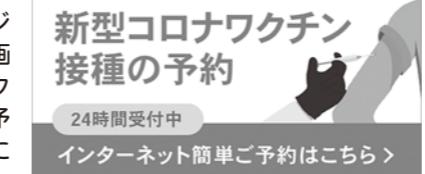
スマートフォンやパソコンから、24時間いつでも「予約」「予約確認」「キャンセル」ができます。



専用サイト

専用サイトの入り方

上の2次元コードを読み込むか、パソコン、スマートフォンで市ホームページの「ワクチン接種のお知らせ」のページに入り、オレンジ色のバナー（画像）をクリックすると、接種予約専用サイトに入れます。



▲この画像をクリック！

コールセンター

☎025(250)0272
(平日 午前9時～午後5時)

市のワクチン接種状況（9月30日現在）

1回目終了（12歳以上） 75.5%

会場に行く前にチェックを

- 接種を受ける際は、次の書類を持参してください。
・郵送された「接種券」「予診票」
・身分証明書（健康保険証、運転免許証など）
・お薬手帳（持っている人）
※予診票を記入していくと、会場でスマートフォンに受け付けできます。
ホームページでお知らせします。

11月以降の接種は

10月以降に12歳の誕生日を迎える人や事情により接種できなかつた人への接種は、五泉中央病院で実施予定です。接種日・人数などは、今後、広報や市ホームページでお知らせします。

五泉の教育

◆教育だより

市では、第3次五泉市食育推進計画に基づき、さまざまな食育推進活動を行っています。今回は、その活動を紹介します。



◆市の学校給食を紹介

食育情報や参考になるレシピを掲載しています。年3回程度作成し、保育園・幼稚園・こども園、小中学校、高校、教育応援団、農産物直売所など、市内各施設に配布しています。ぜひ見てください。

学校給食担当の栄養士が考案したレシピ集を作成しました。地場農産物を活用したレシピや給食の人気メニューが満載です。市ホームページから見ることができます。

◆栄養士が選ぶ学校給食絶品レシピ集



※すき焼きと小松菜のごま和えは、下記のレシピを確認してください。

小松菜のごま和え

小松菜とごまはどちらもカルシウムと鉄分が豊富な食品です。

材料（約4人分）

- ・小松菜 100g
- ・もやし 200g
- ・にんじん 30g

A	白すりごま	大さじ1
	白練りごま	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①小松菜は下茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ②もやしと千切りにしたにんじんを茹でて、冷ます。
- ③Aを混ぜ合わせておく。
- ④鍋に③の1/3量と牛肉を入れ、牛肉の色が変わらまで煮る。
- ⑤②を加える。
- ⑥残りの調味料を入れ、火が通ったらできあがり。

【紹介献立】ごはん、すき焼き、小

けのり、牛乳
松菜のごま和え、いづみちゃん味付けのり、牛乳



練りごまを使用することで、コクがアップ！

学校給食担当の栄養士が考案したレシピ集を作成しました。地場農産物を活用したレシピや給食の人気メニューが満載です。市ホームページから見ることができます。

◆栄養士が選ぶ学校給食絶品レシピ集



※すき焼きと小松菜のごま和えは、下記のレシピを確認してください。

材料（約4人分）	作り方
・牛肉 200g	①牛肉に酒をふりかけておく。
・酒 大さじ1	②食材は食べやすい大きさに切る。
・白菜 400g	③Aを混ぜ合わせておく。
・にんじん 50g	④鍋に③の1/3量と牛肉を入れ、牛肉の色が変わらまで煮る。
・しらたき 100g	⑤②を加える。
・厚揚げ 100g	⑥残りの調味料を入れ、火が通ったらできあがり。
・えのきたけ 100g	
・長ねぎ 100g	
・春菊 50g	
砂糖 大さじ2	
しょうゆ 大さじ2	
みりん 大さじ1	
塩 少々	
かつおだし 600cc	

給食では、カルシウムと鉄を補うために、豆腐の変わりに厚揚げを使用しました。

ワクチン接種の対象年齢を迎えた平成21年9月生まれの人に、9月30日に接種券を発送しました。接種を受けるには予約が必要です。予約の空き状況は、インターネットの専用サイト（ネット予約）またはコールセンター（電話予約）で確認してください。

者の同伴が必要です。

都市間交流でつながる「縁」

地域への愛着と誇りを再認識

【神奈川県横須賀市】

～タマ公への思い綴つた
児童の手紙から～

自治体同士が交流を深める「都市間交流」。それぞれの地域には、その地域特有の自然・産業・文化・伝統などがあります。地域の特色や取り組みに接することは、自分たちの地域への愛着と誇りを再認識することにもつながります。さまざまな縁から、五泉市と交流が進められている主な都市間交流を紹介します。



都市間交流の目的

● 地域産業の継承や経済の活性化

特産品の販売や販路の開拓・拡大、来訪者の受け入れによる観光宿泊産業の活性化、新たな技能・産業の創造などのきっかけとなり、地域の自立や経済活性化に結び付けることができます。

● 教育の質の向上

産業の体験や学習の機会を得ることで、人間性や社会性の育成など、教育の充実に結びつけることができます。

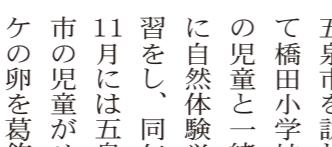
● 災害応援の関係づくり

同時災害の可能性が低い地域、災害救助に関して異なる資源を持つ地域同士の交流により、災害時の被災者受け入れや物資提供などの応援が期待できます。自治体では体験できない自然・文化・



【東京都葛飾区】 ～きつかけは能代川 サケ遡上の撮影～

葛飾区の町工場で作られた川底探査カメラを使用して、能代川のサケの遡上を撮影したことがきっかけで交流が始まり、平成28年10月には、さまざまな分野で連携・協力するための包括協定を締結しました。平成29年8月には、葛飾区の児童が五泉市を訪れて橋田小学校の児童と一緒に自然体験学習をし、同年11月には五泉市の児童がサケの卵を葛飾区の小学校へ



【埼玉県行田市】 ～緑化推進がきっかけ～

平成30年10月、緑化推進がきっかけで、行田市の幼稚園へチューリップの球根400球を贈り、園児たちが「埼玉県営さきたま緑道・花の里」に植栽したことから

交流が始りました。平成31年3月には交流記念として、五泉市から「穂先彼岸八重桜」を、行田市からは市の花にも指定され、古代蓮の里で12万株の花が咲き誇ることでも有名な「古代蓮」を贈りました。行田市の古代蓮は、東公園の親水池に植栽され、毎年夏にピンク色の大輪の花を咲かせています。



春には、葛飾区役所や亀有駅前の花壇、矢切の渡し広場などで、五泉市が贈ったチューリップの球根3万球が花を咲かせ、葛飾区民を楽しませました。その後も交流が続き、今年もチューリップの球根を贈る予定です。

自治体間交流の目的

● 地域産業の継承や経済の活性化

特産品の販売や販路の開拓・拡大、来訪者の受け入れによる観光宿泊産業の活性化、新たな技能・産業の創造などのきっかけとなり、地域の自立や経済活性化に結び付けることができます。

● 教育の質の向上

産業の体験や学習の機会を得ることで、人間性や社会性の育成など、教育の充実に結びつけることができます。

● 災害応援の関係づくり

同時災害の可能性が低い地域、災害救助に関して異なる資源を持つ地域同士の交流により、災害時の被災者受け入れや物資提供などの応援が期待できます。自治体では体験できない自然・文化・

● 教育の質の向上

産業の体験や学習の機会を得ることで、人間性や社会性の育成など、教育の充実に結びつけることができます。

● 災害応援の関係づくり

同時災害の可能性が低い地域、災害救助に関して異なる資源を持つ地域同士の交流により、災害時の被災者受け入れや物資提供などの応援が期待できます。自治体では体験できない自然・文化・

● 教育の質の向上

産業の体験や学習の機会を得ることで、人間性や社会性の育成など、教育の充実に結びつけることができます。

● 灾害応援の関係づくり

同時災害の可能性が低い地域、災害救助に関して異なる資源を持つ地域同士の交流により、災害時の被災者受け入れや物資提供などの応援が期待できます。自治体では体験できない自然・文化・

● 教育の質の向上

国保財政の安定に向けて

—その第一歩—

国民健康保険は、みなさんが病気やケガをしたときに安心して治療が受けられるよう、みんなで費用を出し合う「相互扶助」で運営しています。今後も国保財政を安定的に継続させるために、みんなができる「第一歩」を紹介します。

国保のいま



被保険者の減少による収入の減少

人口減少や、75歳以上が加入する後期高齢者医療制度への移行などで、国民健康保険の被保険者が年々減少しており、保険税の収入も減少しています。

予防の効果で医療費は減少

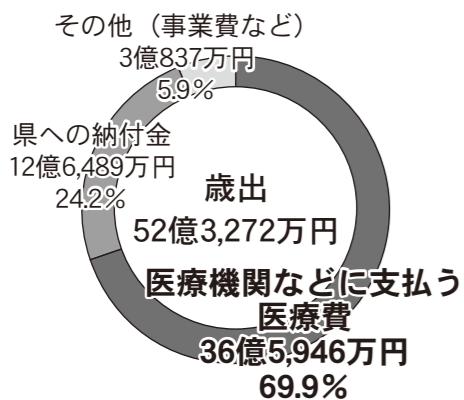
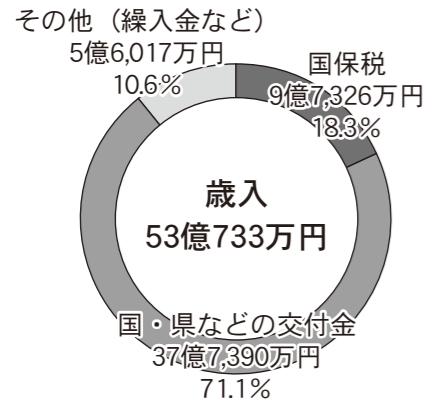
昨年度は感染症対策でマスク着用などが定着し、風邪やインフルエンザの発生が抑えられたことなどから、医療費の支出が約6,000万円減少し、国保の決算は約7,500万円の黒字となっています。

財政状況を安定させるために

一人ひとりの健康増進

病気は健(検)診や人間ドックを定期的に受けることで早く発見ができ、速やかに治療を始めることができます。そうすることですぐ重症化するリスクが軽減され、結果的に医療費を抑えることにもつながります。

国保財政の歳入・歳出 (令和2年度)



医療費を抑えよう！

みんなができる5つのこと

— 健康を意識して、あなたの医療費を抑制 —

①生活習慣を見直す

食事は腹八分目を意識し、適度な運動、十分な睡眠で健康な体づくりを。



②重複受診をやめる

ひとつの病気やケガで複数の医療機関を受診すると、あなたの医療費が増加します。



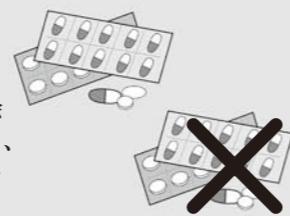
③健(検)診を受ける

自分では身体の中を見れません。健(検)診を受診して、自分の体を知りましょう。



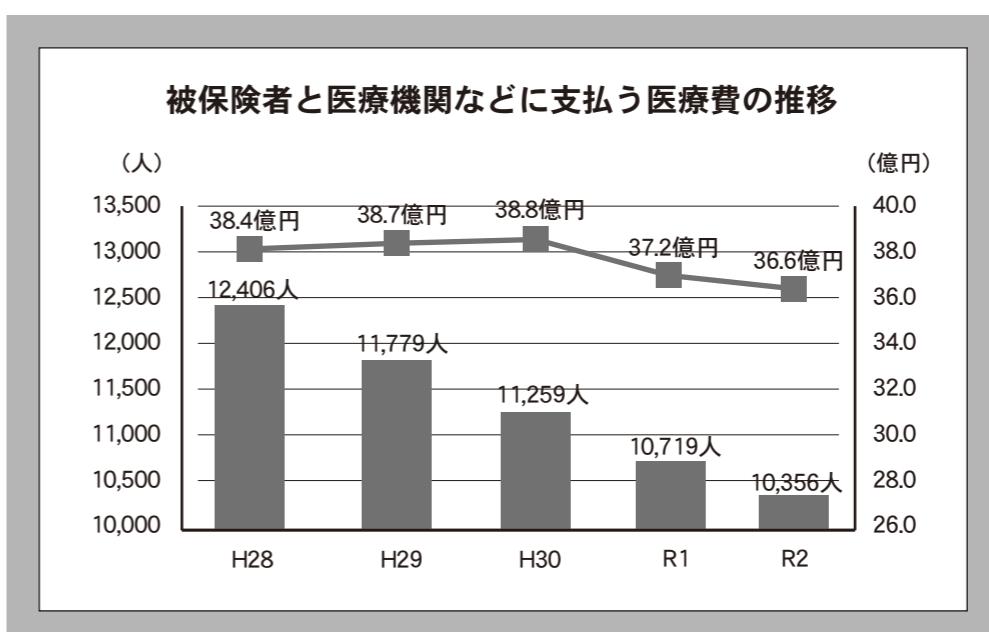
④ジェネリック医薬品を使う

新薬よりも低価格で、同じ効き目があり、安全性も認められています。



⑤薬は必要な分だけ処方してもらう

用量や用法を守り、薬を余らせないように。余ったら、次回は必要な分だけ処方してもらいましょう。



問い合わせ
市民課保険年金係
村松支所 (58) 3911
市民係 (43) 7181



—プログラム—

※変更になる場合があります。

団体名	出 演 内 容 (演目など)
琴修会(大正琴)	1. 昂 2. 世界に一つだけの花
琴修会 たしばな教室(大正琴)	1. 赤とんぼ 2. 昭和を彩る名曲メドレー(レコード大賞受賞曲)
アルトの会(オカリナ演奏)	1. 野に咲く花のように 2. いのちの歌
五泉ウクレレ愛好会(ウクレレ演奏)	1. 茶色の小びん 2. デイ・ドリーム・ビリーバー 他1曲
男声合唱団 どんぐり(合唱)	1. 箱根八里 2. ともだち 3. 夢があるのなら
五泉高校合唱部(合唱)	1. スーパーカリフラジスティックエクスピアリドーシャス 他2曲
村松合唱団(合唱)	1. 星影のエール 2. Stand Alone 3. いのちの歌
五泉市民合唱団(合唱)	1. カイト 2. ふるさと 3. ふるさと
ごせんローズ(合唱)	1. 恋のフーガ 2. SWEET MEMORIES 3. 慕情
Link(バンド)	1. 虹 2. 優しいあの子
ブルーグラスの会(バンド)	1. HOME SWEET HOME 2. GENTLE ON MY MIND
五泉高校吹奏楽部(吹奏楽)	1. ディズニー・ヴィランズ・メドレー



市内で活動する音楽団体が素敵な合唱・演奏を披露します。ぜひ来場ください。
日時 10月24日(日) 開演:昼12時30分(開場:正午)
会場 ラポルテ五泉 多目的ホール
※入場無料。マスク着用。来場者把握のため、入場時に受付で氏名と連絡先を記入いたします。

問い合わせ 生涯学習課生涯学習推進係
☎(42)5195

第1部 万葉うたがたりコンサート～越路の秋～

『万葉集』に収められている歌をメロディーに乗せ、わかりやすい解説を加え、演奏します。

出演 岡本三千代 氏(犬養万葉記念館館長)

甲南女子大学文学部国文科に進学。在学中に故犬養孝氏に師事し万葉集を学ぶ。作曲活動も在学中から開始し、歌と歌の間にかたり(説明)を入れ、聴く人に内容を分かりやすく届ける方法を確立した。



第2部 万葉集講演会「酒と万葉集」



講師 坂本信幸 氏(高岡市万葉歴史館館長)
同志社大学大学院修士課程修了。大谷女子大学助教授、奈良女子大学大学院教授を経て、現在は奈良女子大学名誉教授。館長を務める高岡市万葉歴史館は『万葉集』をテーマにした初めての研究施設として平成2年10月に開館。越中の国主、大伴家持の功績をたたえ、『万葉集』を学べる施設として全国からファンが訪れる。

入場料 500円(高校生以下無料)

申込方法 窓口か電話、FAX、メールで申し込んでください

申込期限 11月15日(月)

申込・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 メール s-gakusyuu@city.gosen.lg.jp

生涯学習課村松事務所(村松公民館内)

☎ FAX(58)5082

日時
11月27日(土)
午後2時～
4時30分
会場
ラポルテ五泉
多目的ホール

「万葉集へのいざない」

元号「令和」の出典として注目された日本最古の歌集『万葉集』。全20巻4,500首以上の和歌は、万葉仮名を含むすべてが漢字で書かれ、難しい印象があります。そんな『万葉集』を親しみやすく、身近に感じるコンサートと講演会を開催します。

ラポルテ五泉開館記念講演会

国民年金保険料免除・ 納付猶予申請書の送付

令和3年7月分の保険料が未納で、申請によって免除や猶予に該当すると見込まれる人へ、10月中旬に申請書を送付します。

◆送付対象者

- ・65歳未満：年金支給額が108万円以上の人
- ・65歳以上：年金支給額が158万円以上の人(JR、JT、NTT、農)

◆送付物

- ・案内用リーフレット
- ・保険料免除・納付猶予申請書(ハガキ形式・目隠しシールつき)

◆申請方法

申請書に必要事項を記入し、目隠しシールを貼ってポストに投函してください。

問い合わせ 新潟東年金事務所
国民年金課☎025(283)1016

林共済などの退職共済年金の受給者で、老齢基礎年金が支給されている場合は、退職共済年金の支給額が80万円以上の人

※対象外の人には申告書が送付されません。

同封の返信用封筒に84円切手を貼り、記入済みの申告書を郵送してください。

◆提出方法
(音声番号案内①↓②を選択してください)
☎025(283)1013

扶養親族等申告書について、詳しくは新潟東年金事務所お客様相談室へ問い合わせください

この辺

あんま・マッサージ
はり・きゅう
柔道整復師

医療費適正化のために 痛みの原因を的確に伝えましょう

- ◆複数の柔道整復師で同じ内容の施術を受けると、医療費の増加につながります。
- ◆施術が長期に渡る場合、内科的要因(病気によるもの)も考えられますので、医師の診断を受けましょう。

あんま・マッサージ・はり・きゅう	医療保険	柔道整復師
<ul style="list-style-type: none"> ・神経痛やリウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛、頸椎捻挫後遺症などの慢性的な痛みを主症とする疾患 ・手足に力が入らない場合や関節の動きが悪いなどで医療上のマッサージを必要とする症例 <p>※いずれも医師の同意が必要です。継続して施術を受ける場合も、医師の同意が必要です。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・医師の同意がある場合の骨折・脱臼の施術 ・応急処置で行う骨折・脱臼の施術(応急手当後の施術には医師の同意が必要) ・ねんざ、打撲、挫傷(肉離れ)と、医師に診断または判断され、施術を受けたとき ・骨、筋肉、関節のケガや痛みで、負傷原因がはっきりしているもの(日常生活で足をひねって急に痛みが出たなど)
使える場合		使える場合
<ul style="list-style-type: none"> ・同じ疾患の治療で病院や診療所にかかっているもの ・単純な疲労回復や慰安を目的としたもの ・疾患予防のためのもの 		<ul style="list-style-type: none"> ・疲労性・慢性的な要因からくる肩こりや筋肉疲労 ・症状の改善がみられない長期の施術 ・医師の同意のない骨折や脱臼の施術(応急処置を除く) ・脳疾患後遺症などの慢性的病や、病気などの内科的要因による疾患への施術 ・労災保険が適用となる仕事中や通勤途上での負傷



国保・年金だより

扶養親族等申告書 提出期限は10月29日(金)

市民課保険年金係☎(58)(43)7181
村松支所 市民係☎(58)(43)7181

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

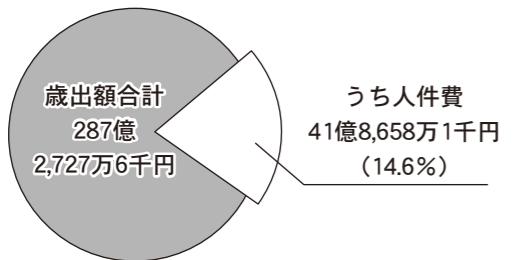
国保

市職員の給与・人数

問い合わせ 総務課人事政策係 ☎(43)3911

市職員の給与や職員数などについて、市民のみなさんに知っていただけます。今後も市民サービスの向上と、事務の効率化に努めています。

1. 人件費の状況（令和2年度普通会計決算）



※人件費には一般職員と特別職（市長・議員など）の給料、報酬、諸手当や共済費などが含まれます。
※普通会計には、水道職員などの公営企業にかかる経費は含まれていません。

2. 職員給与費の状況（令和2年度普通会計決算）

職員手当
1億6,582万円(7.0%)

- 職員数 487人
- 給与費合計 23億6,996万5千円
- 1人当たり給与 487万円

給料	期末勤勉手当
15億8,300万1千円 (66.8%)	6億2,114万4千円 (26.2%)

※職員手当には退職手当を含みません。
※職員数は令和2年4月1日現在の水道職員などの公営企業等（48人）を除いた人数です。

3. 職員の給与などについて

平均給料月額

一般行政職	技能労務職
平均年齢	平均給料月額
41.5歳	304,065円

初任給

区分		五泉市	新潟県	国
一般行政職	大学卒	182,200円	188,700円	総合職 186,700円 一般職 182,200円
	高校卒	150,600円	154,900円	一般職 150,600円
	技能労務職	147,900円	152,700円	147,900円

特別職の報酬等の状況

区分	給料・報酬月額	期末手当
給料	市長	859,000円
	副市長	655,000円
	教育長	588,000円
	議長	405,000円
	副議長	331,000円
	議員	313,000円
報酬	大学卒	249,950円
	高校卒	214,400円
	技能労務職	—
	大学卒	326,820円
	高校卒	289,950円
	技能労務職	253,400円
6ヶ月期 1.65月分 12ヶ月期 1.65月分 計 3.30月分		

学歴や経験年数の違いによる平均給料月額

区分	経験年数				
	10年	20年	25年	30年	
一般行政職	大学卒	249,950円	326,820円	360,733円	383,300円
	高校卒	214,400円	289,950円	342,267円	366,833円
	技能労務職	—	253,400円	267,200円	302,900円

※経験年数…採用前に民間企業での勤務経験などがある場合、その期間を換算し、採用後の年数に加算した年数をいいます。

4. 部門別職員数の状況

部門	区分	職員数		差引	主な増減理由
		令和2年度	令和3年度		
一般行政	議会	5	5	0	
	総務企画	71	70	△ 1	派遣職員の期間満了による減
	税務	30	29	△ 1	退職者の不補充
	労働	1	1	0	
	農林水産	25	25	0	
	商工	9	9	0	
	土木	30	30	0	
	民生	142	142	0	
	衛生	28	28	0	
	小計	341	339	△ 2	
特別行政	教育	63	62	△ 1	業務の見直しによる減
	消防	83	80	△ 3	退職者の不補充
	小計	146	142	△ 4	
	水道	19	19	0	
公営企業等	下水道	9	9	0	
	その他	20	22	2	業務の見直しによる増
	小計	48	50	2	
	合計	535	531	△ 4	<参考>平成18年1月合併時点、職員数647人

市ホームページや市役所、支所口頭
で見ることができます。

ラポルテ五泉へも乗り入れ！

(一部の便のみ)



定額制の路線バス ふれあいバス

五泉地区と村松地区の市街地を結ぶ
料金前払いの定額制の路線バスです。

【運行日】毎日（年末年始除く）

【1回の乗車運賃】

中学生以上200円、小学生100円、
未就学児無料

電話のかけ間違いにご注意を！

予約は「さくら号受付センター」へ

☎41-1500

[受付時間] 7時45分～17時



買い物や通院、日常生活の移動に

乗合タクシーさくら号

自宅や指定場所と目的地との間を
送迎可能な乗合のタクシーです。

【運行日】月～土曜日

（休日・お盆・年末年始を除く）

事前に電話予約が必要です。あら
かじめ乗降場所や時間について、
申し込みください。

【1回の乗車運賃】

中学生以上300円、小学生150円、
未就学児無料

☆回数券や乗り放題券などの乗車券、割引制度もあります。

成22年10月から運行を始めた「ふれあいバス」と乗合タクシー「さくら号」が今年で11年目を迎えました。年代を問わず多くのみなさんが利用ができるよう努めています。便利で低料金！ぜひ利用してください。

公共交通

おいでよ！子育て支援センター

問い合わせ こども課子育て企画係 ☎(43)3911

Q. 誰が利用できるの？

A. 満4歳未満の子どもと保護者です。

Q. 利用料は？

A. 無料です。ただし、一時預かり保育の利用は1時間あたり1人500円が必要です。

Q. イベントの予定は？

A. 子育てポータルサイト「にこサボ」
で確認できます。



施設名

郵便番号・住所

電話番号

開所日

五泉市子育て支援センター	〒959-1837 五泉市寺沢3丁目1-45	☎(42)2002	月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時 土曜日 午前9時～正午
村松子育て支援センター (さくら学童クラブ併設)	〒959-1705 五泉市村松乙75-7	☎(58)7435	月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時 土曜日 午前9時～正午
白山子育て支援センター	〒959-1871 五泉市白山2-35	☎(43)2588	火～日曜日 午前9時～正午、午後1時～4時
総合保育園子育て支援センター (総合保育園2階)	〒959-1811 五泉市三本木3131	☎(25)7541	月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時 土曜日 午前9時～正午
すみれこども園 子育て支援センターぴよぴよ (すみれこども園敷地内)	〒959-1823 五泉市駅前2丁目6-19	☎(42)2647	月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時



知 市の財産を売却
市で使用していた自動車を、一般競争入札で売却します。市があらかじめ定めた予定価格（最低売

財政課管財係
お知らせ

※対象者・申請方法などの詳細や、申請書などの必要書類は市ホームページに掲載しています。

申請期限
10月31日(日)
(締切日消印有効)

支給要件
①県内で単独店舗または事業所を経営する事業者:20万円
②県内で複数店舗または事業所を経営する事業者:40万円
支給金額
減少した飲食関連事業者（飲食店やタクシー事業者など）を対象に支援金を支給します。
前年または前々年の同月比で20%までのいかれか1カ月において、までにいざか20%以上減少していること

令和3年8月以降に発令した営業時間短縮の要請により、売上が減少した飲食関連事業者（飲食店やタクシー事業者など）を対象に支援金を支給します。

新潟県事業継続支援金センター
☎025(248)7270

市では、まちづくりを進めるための基本となる「第2次五泉市総合計画後期基本計画」の策定を進めています。この計画の策定にあたり、広く意見を募集します。
募集期間
10月14日(木)～11月12日
(金必着)

資料の公表

市役所および村松支所の行政資料コーナー、企画政策課、五泉図書館、村松図書館、市ホームページで公表します。

提出方法

意見の様式は自由です。

市では、まちづくりを進めるための基本となる「第2次五泉市総合計画後期基本計画」の策定を進めています。この計画の策定にあたり、広く意見を募集します。
募集期間
10月14日(木)～11月12日
(金必着)

資料の公表

市役所および村松支所の行政資料コーナー、企画政策課、五泉図書館、村松図書館、市ホームページで公表します。

提出方法

意見の様式は自由です。

募 パブリックコメント
企画政策課企画政策係
市では、まちづくりを進めるための基本となる「第2次五泉市総合計画後期基本計画」の策定にあたり、広く意見を募集します。
募集期間
10月14日(木)～11月12日
(金必着)

児童手当を、10月8日(金)に届け出の金融機関口座へ振り込みましたので、確認ください。

知 児童手当の振り込み
こども課子育て支援係
村松支所 福祉係
6月から9月までの4ヶ月分の児童手当を、10月8日(金)に届け出の金融機関口座へ振り込みましたので、確認ください。

くらしの情報
2021.10.10号
お知らせ 募集 相談 イベント
ホームページ www.city.gosen.lg.jp

住所、氏名、電話番号を必ず記載し、持参、郵送、FAX、メールのいずれかで企画政策課へ提出してください。
メールアドレス
kikaku@city.gosen.lg.jp
表」と同じ場所で公表します。

J A新潟みらい村松栗組合事務局（☎(41)0300）まで問い合わせください。
止のため、「第46回村松栗まつり」は中止します。
なお、栗の購入を希望する人は、開会の15分前までに受け付けしてください。なお、定員により抽選となる場合があります。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「本と雑誌のリサイクルフェア」は延期します。開催時期は決まり次第お知らせします。

農林課農産係

JA新潟みらい村松栗組合事務局（☎(41)0300）まで問い合わせください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「第46回村松栗まつり」は中止します。

なお、栗の購入を希望する人は、開会の15分前までに受け付けください。なお、定員により抽選となる場合があります。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「本と雑誌のリサイクルフェア」は延期します。開催時期は決まり次第お知らせします。

農林課農産係

JA新潟みらい村松栗組合事務局（☎(41)0300）まで問い合わせください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「第46回村松栗まつり」は中止します。

なお、栗の購入を希望する人は、開会の15分前までに受け付けください。なお、定員により抽選となる場合

10月は3R推進月間

—グリーン購入のすすめ—

10月は3R推進月間です。限りある資源を未来につなぐため、できることから初めてみませんか?

- ・リデュース(Reduce)
=ごみを減らそう
- ・リユース(Reuse)
=繰り返し使おう
- ・リサイクル(Recycle)
=再び資源として利用しよう

3R

グリーン購入とは

買い物の際に、必要性を十分に考え、環境への負荷ができるだけ小さいものを選んで購入することです。

- ・買う前に必要かどうかを考える
- ・長く大切に使えるものを選ぶ
- ・詰替商品など、ごみが少なくなるものを選ぶ

・環境を考えて作られたものを選ぶ

環境を考えてつくられたものには、次のような環境ラベルが表示されています。



問い合わせ 環境保全課環境政策係

消防本部からのお知らせ

消防本部 ☎(42)0119 村松分署 ☎(58)6001
火災や災害のテレホンサービス ☎(42)3399

その場を離れないで!!

天ぷら油などの調理中に発生した火災は、来客や電話などの対応でその場を離れている間に発生しています。火災予防のため、次のことについて注意しましょう。

- ① 調理中は、絶対にその場を離れない。
- ② 短時間でも離れる場合は、必ず火を消す。
- ③ 安全装置付きのこんろを使用する。

もし火災が発生した場合は、こんろの火を止め、初期消火は消火器具を使用してください。水をかけると油が飛散したり、炎が広がるなど大変危険です。



第11回特別弔慰金の請求は済んでいますか。請求期限を過ぎると受給できなくなります。早めに手続きをしてください。

対象者 戦没者などの死亡当時の遺族

※令和2年4月1日時点での「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける人(戦没者の妻や父母など)がいない場合に、支給順位に基づく先順位の遺族一人に支給します。

第11回特別弔慰金の請求は済んでいますか。請求期限を過ぎると受給できなくなります。早めに手続をしてください。

対象者 戰没者などの死亡当時の遺族

※令和2年4月1日時点での「恩給

法による公務扶助料」や「戦傷

病者戦没者遺族等援護法による

遺族年金」などを受ける人(戦

没者の妻や父母など)がいない

場合に、支給順位に基づく先順

位の遺族一人に支給します。

厚生労働省社会・援護局事業課
の記名国債

請求期限 令和5年3月31日
支給内容 額面25万円、5年償還

健康福祉課援護係
村松支所 福祉係

第11回特別弔慰金の請求は済んでいますか。請求期限を過ぎると受給できなくなります。早めに手続をしてください。

対象者 戰没者などの死亡当時の遺族

※令和2年4月1日時点での「恩給

法による公務扶助料」や「戦傷

病者戦没者遺族等援護法による

遺族年金」などを受ける人(戦

没者の妻や父母など)がいない

場合に、支給順位に基づく先順

位の遺族一人に支給します。

厚生労働省社会・援護局事業課
の記名国債

請求期限 令和5年3月31日
支給内容 額面25万円、5年償還

健康福祉課援護係
村松支所 福祉係

第11回特別弔慰金の請求は済んでいますか。請求期限を過ぎると受給できなくなります。早めに手続をしてください。

対象者 戰没者などの死亡当時の遺族

※令和2年4月1日時点での「恩給

法による公務扶助料」や「戦傷

病者戦没者遺族等援護法による

遺族年金」などを受ける人(戦

没者の妻や父母など)がいない

場合に、支給順位に基づく先順

位の遺族一人に支給します。

厚生労働省社会・援護局事業課
の記名国債

請求期限 令和5年3月31日
支給内容 額面25万円、5年償還

健康福祉課援護係
村松支所 福祉係

第11回特別弔慰金の請求は済んでいますか。請求期限を過ぎると受給できなくなります。早めに手続をしてください。

対象者 戰没者などの死亡当時の遺族

※令和2年4月1日時点での「恩給

法による公務扶助料」や「戦傷

病者戦没者遺族等援護法による

遺族年金」などを受ける人(戦

没者の妻や父母など)がいない

場合に、支給順位に基づく先順

位の遺族一人に支給します。

厚生労働省社会・援護局事業課
の記名国債

請求期限 令和5年3月31日
支給内容 額面25万円、5年償還

健康福祉課援護係
村松支所 福祉係

第11回特別弔慰金の請求は済んでいますか。請求期限を過ぎると受給できなくなります。早めに手続をしてください。

対象者 戰没者などの死亡当時の遺族

※令和2年4月1日時点での「恩給

法による公務扶助料」や「戦傷

病者戦没者遺族等援護法による

遺族年金」などを受ける人(戦

没者の妻や父母など)がいない

場合に、支給順位に基づく先順

位の遺族一人に支給します。

厚生労働省社会・援護局事業課
の記名国債

請求期限 令和5年3月31日
支給内容 額面25万円、5年償還

健康福祉課援護係
村松支所 福祉係

第11回特別弔慰金の請求は済んでいますか。請求期限を過ぎると受給できなくなります。早めに手続をしてください。

対象者 戰没者などの死亡当時の遺族

※令和2年4月1日時点での「恩給

法による公務扶助料」や「戦傷

病者戦没者遺族等援護法による

遺族年金」などを受ける人(戦

没者の妻や父母など)がいない

場合に、支給順位に基づく先順

位の遺族一人に支給します。

厚生労働省社会・援護局事業課
の記名国債

請求期限 令和5年3月31日
支給内容 額面25万円、5年償還

健康福祉課援護係
村松支所 福祉係

第11回特別弔慰金の請求は済んでいますか。請求期限を過ぎると受給できなくなります。早めに手続をしてください。

対象者 戰没者などの死亡当時の遺族

※令和2年4月1日時点での「恩給

法による公務扶助料」や「戦傷

病者戦没者遺族等援護法による

遺族年金」などを受ける人(戦

没者の妻や父母など)がいない

場合に、支給順位に基づく先順

位の遺族一人に支給します。

厚生労働省社会・援護局事業課
の記名国債

請求期限 令和5年3月31日
支給内容 額面25万円、5年償還

健康福祉課援護係
村松支所 福祉係

第11回特別弔慰金の請求は済んでいますか。請求期限を過ぎると受給できなくなります。早めに手続をしてください。

対象者 戰没者などの死亡当時の遺族

※令和2年4月1日時点での「恩給

法による公務扶助料」や「戦傷

病者戦没者遺族等援護法による

遺族年金」などを受ける人(戦

没者の妻や父母など)がいない

場合に、支給順位に基づく先順

位の遺族一人に支給します。

厚生労働省社会・援護局事業課
の記名国債

請求期限 令和5年3月31日
支給内容 額面25万円、5年償還

健康福祉課援護係
村松支所 福祉係

第11回特別弔慰金の請求は済んでいますか。請求期限を過ぎると受給できなくなります。早めに手続をしてください。

対象者 戰没者などの死亡当時の遺族

※令和2年4月1日時点での「恩給

法による公務扶助料」や「戦傷

病者戦没者遺族等援護法による

遺族年金」などを受ける人(戦

没者の妻や父母など)がいない

場合に、支給順位に基づく先順

位の遺族一人に支給します。

厚生労働省社会・援護局事業課
の記名国債

請求期限 令和5年3月31日
支給内容 額面25万円、5年償還

健康福祉課援護係
村松支所 福祉係

第11回特別弔慰金の請求は済んでいますか。請求期限を過ぎると受給できなくなります。早めに手続をしてください。

対象者 戰没者などの死亡当時の遺族

※令和2年4月1日時点での「恩給

法による公務扶助料」や「戦傷

病者戦没者遺族等援護法による

遺族年金」などを受ける人(戦

没者の妻や父母など)がいない

場合に、支給順位に基づく先順

位の遺族一人に支給します。

厚生労働省社会・援護局事業課
の記名国債

請求期限 令和5年3月31日
支給内容 額面25万円、5年償還

健康福祉課援護係
村松支所 福祉係

第11回特別弔慰金の請求は済んでいますか。請求期限を過ぎると受給できなくなります。早めに手続をしてください。

対象者 戰没者などの死亡当時の遺族

※令和2年4月1日時点での「恩給

法による公務扶助料」や「戦傷

病者戦没者遺族等援護法による

遺族年金」などを受ける人(戦

お誕生



赤ちゃん	保護者	住所
椎 奈 (しいな)	松尾 良太	日の出町3
朔 (さく)	井上 司	旭町
葉 月 (はづき)	熊倉 雄太	北五泉駅前
翔 和 (とわ)	立川 誠	丸田
逸 心 (いっしん)	土田 俊輔	旭町
結 人 (ゆいと)	小柳津 渉	石倉

おくやみ



氏名	年齢	住所
難波 澄夫	71	上戸倉
羽下 キク	95	川内
稻餅 セツ	91	川瀬
地濃 キソ	94	赤海2
青木 武夫	77	太田1
佐久間 信子	90	下宝町
山田 シイ	89	馬下
高地 吉雄	86	中野橋
樋口 實	93	西四ツ屋
南澤 家正	87	能代
菅家 アサノ	94	仲丁1
中野 精二	72	寺町1
亀山 異	80	上戸倉
飯利 茂	84	六軒丁
目黒 益夫	78	小熊

9月16日から30日までの届出です。（敬称略）
保護者やご遺族などの承諾を得て掲載しています。
旧村松町の住所欄は行政区で表示しています。

9月
27日力を合わせて大きな実り
～学校田の稲刈り 橋田小学校～

5年生を中心に全校で手入れをした「新之助米」が収穫期を迎え、全校児童で稲刈りを行いました。初めて鎌を持つ1年生は5年生から優しく刈り方を教わりながら作業を進めていました。思いの詰まつたお米は、今年も国際コンクールに応募されます。

9月
28日元気に100歳を迎えるために
～たばこの知識講座 五泉市保健センター～

「たばこの害と禁煙治療」がテーマの講座に18人が参加。講師の大日方一夫先生は、がんや新型コロナ重症化などの喫煙が与える影響や、禁煙の効果などを具体的に説明。参加者からは多くの質問が挙がり、禁煙や健康の大切さを熱心に学んでいました。

9月
26日呼吸と心を調えて
～秋のふれあいウォーク～

秋のふれあいウォークが開催され14人が参加。秋の訪れを感じながら、さくらアーチと川内地区を往復する約8kmのコースを歩きました。折り返し地点の永谷寺では、住職から境内にある羽下大化記念館の歴史や、歴代住職の墓塔として並ぶオボト石の伝説を聞きながら見学。また、座禅体験では「調身・調息・調心が大切」と話があり、参加者は教えを意識して座禅に取り組み、帰りは呼吸を調整ながら歩きました。

9月
27日事故の無いまちを目指して
～交通安全街頭立哨活動～

秋の交通安全運動の一環として、船越地内で交通事故の防止と交通マナーの向上を目的とする活動が行われました。五泉警察署や市内4団体はのぼり旗や垂れ幕を持ち、県道を通行する運転者に思いやり運転や交通ルールの遵守などを呼びかけました。

9月
15日みんなで「ヤッホー」
～村松公園遠足 川内保育園～

秋晴れの中、川内保育園の園児8人が村松公園を散策。愛宕神社まで続く100段以上の階段に挑戦し、みんなで声に出して数えながら登りました。神社近くの東屋では市内を一望しながら「ヤッホー」と声をそろえるなど、元気いっぱいの遠足となりました。

... 四 四 四 四 ...

新津五泉不動産業協会
不動産検索サイト好評公開中!!

秋葉区・五泉市・阿賀町の土地・建物・売買・アパートのことならお任せください。

新津五泉不動産業協会 [検索](#)

アドレスはこちら▶ [http://niitugesenfudosan.com/](http://niitugosenfudosan.com/)

新津五泉不動産業協会

(公社)新潟県宅地建物取引業協会新津支部
新潟市秋葉区新津本町4丁目15-15

TEL 0250-24-6002

給水から空調まで。
暮らしのお悩みお任せください!

水廻り/
トイレの修理・点検
ガス機器/
給湯器やコンロの修理・点検・入替
エアコンの修理・点検
クリーニング
24時間対応フリーダイヤル
0120-43-4177

えち
はい
配
株式会社
〒959-1863 五泉市東本町2丁目1番10号

JA 新潟みらいグループ
～随時、見学受付～
最寄の際はお立ち寄り下さい
やすらぎホール五泉

24時間受付・年中無休
事前相談等お気軽にご相談下さい
TEL. 0250-43-4172
FAX. 0250-43-4172
〒959-1834 五泉市木越 148
TEL. 0120-580-980 FAX. 41-1195

書道教室 生徒募集

田辺書道教室

小・中学生～高校、一般

毛筆から硬筆まで

楽しく練習しましょう

村松教室（源太小路）

木越教室（中木越）

送迎については、ご相談ください。

0250-58-7253 0250-47-7344
携帯 090-4614-5258

【後援】BSN 新潟放送・FM 新津

無料相談会のお知らせ！

保険加入・見直し相談

交通事故相談

10/23(土), 11/6(土)

上記以外の日時をご希望の場合はご相談ください

お申込みは電話またはインターネットから

0250-43-1791

お電話受付時間／9：00～18：00（平日）

あしなが保険

検索

あしなが保険株式会社

五泉市東本町2-6-1

【後援】BSN 新潟放送・FM 新津

新潟県ゆかりの作家
竹谷富士雄（五泉市）
白い橋
油彩 F10
商品番号 405

全国発送承ります。

たけだがろうで検索！

絵のある暮らし 絵になる暮らし

武田画廊

五泉市赤海3846 北新マンション 0250-43-5607

ひやんでいいまち

vol.28



| 愛称 「LOOP アンド ループ」

地域おこし協力隊の青木です。
今回は、建物を改修してニット
製品の発信基地として新たなスタ
ートを切った、五泉ニット工業協
同組合で話を伺いました。

新拠点には、五泉ニットが購入
できるセレクトショップ、カフェ
やミニシアター、貸しスペースな
どさまざまな要望に応えられる機
能が備わりました。

| 五泉ニット複合施設
新拠点には、五泉ニットが購入
できるセレクトショップ、カフェ
やミニシアター、貸しスペースな
どさまざまな要望に応えられる機
能が備わりました。



装いも新たにリニューアル 五泉ニット工業協同組合

一般公募の中から選ばれた、と
ても素敵な愛称で、ニット生地の
「輪」の連続と、人の「輪」を表
現しています。ニット組合の高橋
事務局長からは、「この場所でニッ
ト人が、そして人と人がつなが
つていいことが理想です」と愛称
に込められた思いを伺いました。

| チャレンジする人を大歓迎
カフェスペースは「チャレンジ
ショップ」として提供されています。
開業を考える人が、まずは試
しにとお店で、カフェを利用す
る人も、いろいろなスタイルのカ
フェに出会える楽しみがあります。

困ったときは、すぐに消費生活センターにご相談ください。相談は無料で、秘密は守られます。

**こんなときは
五泉市消費
生活センターへ
Vol.89**

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）
**クレジットカード情報の
管理に注意！**

小学生の息子が、家族共用のパソコンでオンラインゲームの有料アイテムを、総額100万円も購入していた。パソコンには父親のクレジットカード情報が登録されており、子どもが使う時も利用できるようになっていた。

親が知らない間に、子どもが無断でオンラインゲームに支払いをしてしまったという相談が多く寄せられています。

パソコンやスマートフォンなどにクレジットカード情報を登録したままにしておくと、端末使用時に自由に支払いができます。保護者は、カード情報を削除しておこうなど管理を適切に行い、日ごろから利用状況を確認しましょう。また、子どもが使える端末は、購入・支払いの制限をかけましょう。

困ったときは、すぐに消費生活センターにご相談ください。相談は無料で、秘密は守られます。

人権標語 ~令和2年度~ (敬称略・50音順・学校名は応募時)

- ◆「みんな好きなことはちがう
だから人の好きなことを ひていしない」
吉井 寧々 (五泉南小学校)
- ◆「いつまでも 君の味方は すぐそばに」
渡辺 結愛 (五泉南小学校)

| 一人ずつの居場所が確保でき、
仕事や勉強、趣味の場として利用
できるコワーキングスペースは、
いつもと気分を変えて作業したい
時におススメです。

| 五泉ニットをもつと身近に
五泉ニットを目当てに多くのみ
なさんが訪れ、買い物もカフェも
楽しめる、まちの憩いの場所とし
て期待が寄せられます。

※このコーナーは今号で最終回です。

問い合わせ
企画政策課企画政策係
☎(43)3911

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

○反抗は成長のあかし

反抗期は、歓迎すべき成長の過程です。子どもが安心して反抗できる親、喜んで受け止められる親でいいものです。

思春期は成長ホルモンや性ホルモンが大量に分泌されて脳を刺激し、肉体的にも感覚的にも苦しい時期です。脳内で「感情を爆発させる部分」が激しく発達するのに対し、「感情をコントロールする部分」は未発達。勉強や部活動などやるべきことが増え、不安やイライラが生じ、脳が誤作動を起こしやすい時期といわれます。

さあ来い「反抗期」！ -自立への第一歩-

○よしよしと十分甘えさせて

子どもは甘えと反抗を繰り返しながら自立していきます。子どもが小学生のうちに十分甘えていたかなとか、お母さんが心配するのは当たり前と分かっています。親は子どもを信じましょう。

教育評論家の尾木ママこと尾木直樹さんは、反抗期の子どもへの

応援します！

「にこにこスクエア」は、訪れる人が笑顔になる場所であるよう、ママと子どもをとことん

気軽に相談してください。

ひやんでいいまち訪問日記 by青木順子

interview note

改修前のニット組合建物には、昭和の名残を感じられるインテリアや窓ガラス、年代物の看板など古き良き時代のものがたくさんありました。これを壊さず、新しい価値を生み出して蘇ったことがうれしいです。雰囲気も明るくなり、玄関から2階まで開放的な空間が広がり、居心地も抜群。タブレット片手に仕事をして、カフェを楽しみショッピングを眺める。とても素敵な時間が過ごせそうです。



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。



マイバッグでストップ温暖化
Vol.6

近年、危険な暑さや、経験したこと
がないような台風・豪雨などの異常気
象が発生し、これらは地球温暖化の影
響といわれています。

地球温暖化の対策として、レジ袋か
らマイバッグに変えることで、プラス
チックごみなどが減り、温室効果ガス
の排出を減らすことができます。

このマイバッグを新聞紙のリサイク
ルで作る「新聞バッグ」にしてみませ
んか？ 新聞バッグを上手に使って、
エコな生活を実践しましょう。

便利な新聞バッグを活用

新聞バッグは新聞紙を折り込んで作
ります。マイバッグや野菜などの保管
袋として再利用し、使えなくなったら
そのまま資源ごみとしてリサイクルが
できる便利なバッグです。お菓子の紙
箱や細かい紙のごみは新聞バッグに入
れ、古紙回収日にそのままごみステー
ションに出すことができます。

出前講座で作り方を習おう

市では環境にやさしい新聞バッグの
作り方や、身近にできる温暖化防止の
取り組みについて、出前講座を行って
います。

私たちの生活と密接に関わっている
ごみ減量化と地球温暖化について、一
緒に考えてみませんか。

対象 町内会やサークルなど、5人以
上が参加予定のグループ

講座時間 おおむね1時間程度

費用 無料

問い合わせ
環境保全課衛生係
☎(43)3911

教育評論家の尾木ママこと尾木直樹さんは、反抗期の子どもへの

応援します！

「にこにこスクエア」は、訪れる人が笑顔になる場所であるよう、ママと子どもをとことん



◆お酒を飲むときのポイント
 ①お酒は適量を 日本人の約45パーセントはアルコールに弱い体质です。また、20グラムのアル



純アルコール量20グラム目安
 日本酒 1合
 缶ビール 500ml
 ウイスキーダブル 1杯

⑤休肝日 週に2日は休肝日を設け、肝臓を休ませましょう。

アルコールの分解能力は人によって違いますが、日本人の適量は純アルコール量で約20グラムとされています。

◆お酒の適量は？
 の効果がありますが、飲み過ぎると肝臓や胃腸に負担をかけ、脂肪肝や通風など病気の原因にもなります。今回は、お酒と上手に付き合うためのポイントを紹介します。

②寝酒は控える お酒には入眠促進効果がありますが、深い眠りを妨げ、体内のアルコール量の低下により覚醒させる作用があります。

③水分補給 お酒には利尿効果があるため水分補給をしましょう。

④食事と一緒に 食事と一緒にお酒を飲むことで胃腸からのアル

コールの吸収が緩やかになり、体への負担を減らします。また、アルコールの代謝には体内のビタミンやミネラルを使います。

それらを含む野菜、大豆製品、魚などを一緒に食べましょう。

コール分解には約3時間から4時間かかるため、飲み過ぎや深夜までの飲酒はやめましょう。

⑤休肝日 週に2日は休肝日を設け、肝臓を休ませましょう。



お酒との上手な付き合い方

子どもから高齢者まで、誰もが願う健康。気に入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。

子どもから高齢者まで、誰もが願う健康。気に入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。

コール分解には約3時間から4時間かかるため、飲み過ぎや深夜までの飲酒はやめましょう。

②寝酒は控える お酒には入眠促進効果がありますが、深い眠りを妨げ、体内のアルコール量の低下により覚醒させる作用があります。

③水分補給 お酒には利尿効果があるため水分補給をしましょう。

④食事と一緒に 食事と一緒にお酒を飲むことで胃腸からのアル

コールの吸収が緩やかになり、体への負担を減らします。また、アルコールの代謝には体内のビタミンやミネラルを使います。

それらを含む野菜、大豆製品、魚などを一緒に食べましょう。

⑤休肝日 週に2日は休肝日を設け、肝臓を休ませましょう。

問い合わせ
健康福祉課健康づくり係
(43)3911



祝100歳
おめでとうございます！

市では敬老の日にちなみ、100歳を迎えるみなさんへ、お祝い状と記念品を贈呈しています。令和3年度に市内では男性6人、女性36人の合計42人が100歳を迎られ、9月28日には、伊藤市長が内閣総理大臣と新潟県知事、市からのお祝い品を持参しながら、14人のお宅をお訪問し直接お祝い状を手渡しました。

広報 ごせん

発行／五泉市
編集／総務課広報広聴係

令和3年
10月
10日号
No.379

〒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
 URL : <https://www.city.gosen.lg.jp>
 每月10日・25日発行



大好評！釜飯宅配やってます！



詳しく述べ
松の家釜めし

割烹松の家

お電話はコチラから
TEL 0250-58-7151

金津屋
かなづや

フォローして
いただけます
うれしいです！
金津屋ツイッター
中の人より



スマートフォンのカメラで読み込んでください

金津屋公式Twitter 毎日更新
五泉市のいいところも発信中