

ごせんに新しい風を!

# 五泉

## GOSEN CITY



ずっと五泉。～次の一歩を、ともに未来へ～

広報ごせん2023

令和5年 9月10日 第425号

◎COVER(表紙の話は20ページ)

### 夜空を彩る光のメッセージ

-第9回五泉ひやんで花火大会-

◎今号の話題(2・3ページ)

### 世界の恒久平和を願って

p 4 ごせん歳時記、みんなの運動

p 5 さともまつり、パブリックビューイング



観光情報やイベント情報など、五泉の旬な情報を発信中!

五泉市公式インスタグラム [https://www.instagram.com/hyandeimachigosen\\_gosencity/](https://www.instagram.com/hyandeimachigosen_gosencity/)



フォロー  
してね♪



令和5年8月6日 広島市原爆死没者慰霊式・平和  
AUG. 6 | 2023 HIROSHIMA PEACE MEMORIAL CER

## 五泉市平和のつどい — 8月26日開催 —

# 広島と五泉から 世界の恒久平和を願って

問い合わせ 総務課庶務文書係 ☎(43)3911

戦争の悲惨さを後世に伝え、平和の尊さを考えてもらう機会として、ラポルテ五泉で五泉市平和のつどいが開催されました。当日は子どもから大人まで約140人が参加。広島平和記念式典に参加した中学生による感想発表や平和宣言が行われたほか、被爆者の証言や記録をまとめた映像の鑑賞会、シベリア抑留を記録した本の朗読・解説が行われました。

会場内は、中学生が広島平和記念式典の感想発表に込めた戦争や核兵器への悲しみや怒り、平和に対する強い思いなどを受け止めながら、「二度と戦争を起こしてはならない」と、戦争や核兵器のない平和な世界への祈りに包まれました。



### 『私のシベリア抑留記』朗読・解説

終戦後、旧ソ連（現ロシア）によって旧満州（現中国東北部）や樺太、千島から約57万5千人もの人がシベリアに強制抑留されました。この『私のシベリア抑留記』は五泉市出身で小黒ニットの社長を務めた故・小黒終平さんが自身の体験を絵と文章で記したものです。平和のつどいでは、五泉市民が残した貴重な記録として、朗読と田邊市長による解説が行われました。

『私のシベリア抑留記』は五泉図書館で貸し出ししています。ぜひ手に取ってみてください。



**「広島での学び」**  
川東中学校 梅田 咲穂  
広島で被爆体験談を聞き、恐怖心、怒り、私の中でさまざまな感情が交錯しました。体験談を語ってくれたのは92歳の方です。被爆者の生の声を聞けるのは、私たちの世代で最後だと思います。「二度と被爆者を作りたくない」「地球上から核兵器をなくしたい」という被爆者の思いを風化させることなく、次へ次へと伝えていきます。



**「広島に行き感じたこと」**  
五泉中学校 高野 航太郎  
平和記念資料館の見学で一番印象に残ったのは、原爆によりボロボロになった眼鏡です。この眼鏡を見て、原爆によって一瞬で跡形もなくなってしまうというのを知り、怖いと思いました。「原爆は



### 広島平和記念式典 参加者の声



市では、平成18年1月1日に「非核平和都市」を宣言し、これまで核兵器の廃絶を願い、平和活動を推進してきました。  
今年8月6日、戦争の悲惨さや平和の尊さを改めて認識してもらうことを目的に、次代を担う市内の中学生8人を、広島市で開催された広島平和記念式典に派遣。また、8月26日には、平和のつどいを開催しました。  
今回は、広島を訪れた中学生の感想文（一部抜粋）と平和のつどいについて紹介します。この機会に、戦争や平和について考えてみませんか。なお、中学生の感想文は全文を市ホームページに掲載しています。

**「平和が一番近い都市」**  
村松桜中学校 永井 月華  
華やかな街の中にある原爆ドームには、広島が被爆都市であることを思い出させる光景が広がっていました。広島は核兵器廃絶や世界恒久平和に向けた運動や取り組みを行っており、その根底には原爆に対する強い思いがあります。戦争という過ちを繰り返さないためにも、私は平和の大切さを理解し、命を大切にしていこうと思います。



**「広島に行き感じたこと」**  
五泉北中学校 伊藤 暖人  
平和記念資料館で一通の手紙が目にとまりました。被爆後、最後の力を振り絞って、娘さんに宛てて書かれた手紙です。「元気でみんなから愛される子どもに育って」これを読んだとき、胸が苦しくなりました。私は今回、核兵器の恐ろしさと被爆者の苦しみを知ることができました。核兵器が二度と使用され



**「自分ごと」**  
五泉中学校 金子 翠音  
広島平和記念式典派遣事業に参加して、多くの方が口にしてきた「自分ごと」という言葉が一番心に残りました。今ここに原爆が落とされて家族が亡くなったら、自分だけが残されたら、考えただけでもとても恐怖を感じます。私はこれから、たくさんの人に戦争を自分のこととして考えてもらえるよう、きっかけを作っていきます。



多くの人の命を一瞬にして奪う、使ってはいけないもの」そのことを友達や家族に積極的に伝え、考えを共有していきたいです。

**「平和を実現するために」**  
村松桜中学校 岡田 英大  
広島で原爆・戦争をテーマにした演劇を鑑賞しました。「大切なのは広島原爆だけではない。平和を実現させるなら、広島のことだけではなく、今も起きている紛争などにも目を向けなければいけない」というメッセージが強く心に残りました。戦争は悲しみや憎しみしか生みません。これ以上、戦争が起きないよう、平和を守る気持ちを五泉市のみなさんに広げていきます。



**「平和な世界へ」**  
川東中学校 山田 成美  
「熱い、痛い、助けて」一発の原爆が多くの命を奪いました。もし自分の大切な人が一瞬でいなくなったら…そう考えると何も言葉が出なくなっていました。あの日を二度と繰り返してはいけません。戦争のない平和な世界を作れるのは私たちです。平和な世界を作るために、今回学んだことをたくさんの人に伝えていきたいです。



**「戦争を知ることの大切さ」**  
五泉北中学校 志田 伊織  
広島平和子ども集いでは、全世界にある1万2,500発の核爆弾のうち、3,844発がすぐに使える原爆だということを知り、驚くと同時に、自分の無知さを痛感しました。これからも戦争や原爆について分からないこと、知りたことについて、もっと学んでいきます。戦争について知ること。それが世界平和への第一歩だと信じています。



「暑さに負けてたまるか！」

みなさま、こんにちは。昨今の異常気象とはいえ、今夏の記録的な猛暑は身体や生活に多大な影響を及ぼしています。みなさま、体調はいかがですか。7月後半に梅雨が明け、7月25日以来ほぼ毎日、熱中症に関する注意情報（熱中症警戒アラート）が発令されており、引き続き十分ご注意ください。よろしくお願いします。

先般、早出川ダムの濁水状況がテレビなどで連日報道され、全国ニュースでも放映され「新潟県五泉市早出川ダム」とテロップが流れました。その影響は大きく、私のもとには全国から心配や励ましの電話、メールがたくさん寄せられました。改めてメディアの影響は大きく、報道された内容が濁水というマイナスなイメージだったものの、『五泉』と『ごせん』と読まれ、「五泉市ってどこなんだろう」とインターネットで検索された人が多かったようです。首都圏在住の五泉ファンから「大手スーパーマーケットのお米コーナーにあった新潟村松産米10袋をすべて買って五泉を応援します」と、「二ユ

ー」を見て、ふるさと納税を活用して里芋を予約しました」などと、早速五泉を応援いただき感謝に堪えません。実は私の手元にミネラルウォーター1箱が送られてきました。濁水で飲料水も不足しているだろうと思いついて送ったようです。清流の里五泉の美味しい水は濁水と関係なく豊富な旨を伝え、五泉の水のペットボトル1箱を返礼しました。

この夏の酷暑に負けず劣らず、五泉にスポーツ合宿に訪れた学生のみなさまには頭が下がります。首都圏の高校、大学野球部をはじめ大学、バドミントン同好会ほか、何とんでも東京六大学である立教大学体育会応援団の合宿での練習シーンは、酷暑以上の熱気がありました。咲花温泉に投宿し、プラスバンドやチャリディング、学生服姿のバリバリの応援団が市内各所で練習し、その成果発表会が市民向けに行われました。詰めかけた大勢の市民が若い学生から熱気と活力をもらい受け、「暑さに負けてたまるか」と勇んで会場を後にする姿に、私も奮い立ちました。いつそう元気を出してやってまいります！

# 10/8 第36回 さといてもまつり

## さといても掘り体験会

定員 1,200人  
参加料 500円

申込方法  
①当日受付

当日、午前8時から9時30分の間で受け付けを行います。

②事前申し込み

9月22日(金)までに、市ホームページ内の専用フォームから申し込みください。農林課窓口での申し込みもできます。

### 注意事項

受付時に参加券とさといてもを入れる袋を1枚配布します。この袋以外は持ち込みできません。  
参加券のない人は、直接さといても掘り体験をする畑に行っても参加できません。  
参加する人は、汚れてもいい服装・長靴・手袋を準備して

ください。

危険防止のため、包丁など刃物の使用はできません。

## 大いも煮会

定員 1,200人  
販売時間 午前10時30分ころ

料金  
さといても汁セット 600円

申込方法  
①当日販売  
②事前申し込み

9月22日(金)までに、市ホームページ内の専用フォームから申し込みください。農林課窓口での申し込みもできます。

申込・問い合わせ  
農林課農産係 ☎(43)3911

事前申し込みはこちら



五泉市 さといてもまつり 検索

## 道路案内図



※周辺施設への駐車は絶対にしないでください。

## みんなの運動

スポ推が教える！  
テーマ ラットプルダウンの動きで  
背中を鍛えよう！



たいちゃん しーちゃん  
五泉市スポーツ推進委員イメージキャラクター

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

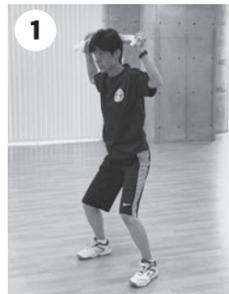
「みんなの運動」は、動画でも見ることができます！

五泉 すばすい 検索

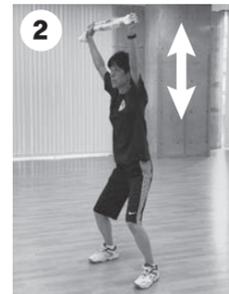


### タオルで筋トレ編

今回は、タオルを使って背中の大きな筋肉を鍛える方法をご紹介します。



1 肩幅に足を開き、少し腰を落とした状態で立つ。肩幅の1.5倍くらい手を開いてタオルを背負うように持つ。



2 耳の横で腕を真上に伸ばし、また曲げるを繰り返す。立つて行うことが難しい場合は、椅子に座って行う。



3 肩関節が硬い人は、胸の前にタオルを置いて斜め上へ伸ばし、また曲げるを繰り返す。

目安：1秒に1回を20回2セット。  
2秒に1回を20回1セット。

## 目指せパリ五輪！ マラソン・横田選手を応援しよう！

10月15日(日) パブリックビューイングを開催



横田俊吾選手

五泉市出身の横田俊吾選手（JR東日本ランニングチーム所属）が、マラソングランドチャンピオンシップ（MGC）に出場します。この大会は、パリ2024オリンピック競技大会マラソン日本代表選考競技会を兼ねており、当日はパブリックビューイングイベントを開催します。五泉市からオリンピックを！ みなさん一緒に応援しましょう！

日時 10月15日(日) 午前8時スタート（開場 午前7時）  
開場 村松支所ロビー  
※入場無料、事前の申し込みは不要です。当日会場へ来てください。  
※水分補給以外の飲食はできません。

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

# 移動図書館

10月から  
始動！



問い合わせ  
五泉図書館 ☎(43)3110  
五泉図書館 ☎(58)1505

## 走る小さな図書館

10月3日(火)から、移動図書館がスタートします。移動図書館は「走る小さな図書館」です。「図書館までは遠くて行けないけれど、本が読みたい！」という人に、読書をより身近なものに感じてもらえるよう、図書館の本を乗せて各地区をまわり、みなさんのところへ届けます。

2週間に1回、村松地域の3地区12会場を回りますので、ぜひ利用してください。また、市で行われるイベントなどの開催情報も案内します。

貸出冊数 10冊  
貸出期間 次回の巡回日まで

### 巡回場所

○川内地区

田川内ふれあいセンター、松野ふれあいセンター、夏針集落開発センター、川内集落開発センター

○十全地区

戸倉コミュニティ会館、新屋ふれあいセンター、蛭野集落開発センター、安出公民館

○大蒲原地区

高松ふれあいセンター、牧集落開発センター、下大蒲原集落センター、寺田公民館

### 利用方法

本を借りるには「図書館利用カード(Lカード)」が必要です。持っていない人は、運転免許証や保険証などの本人確認書類を持参してください。

### オープニングセレモニー

10月3日(火)に村松図書館でオープニングセレモニーを開催します。ぜひ来館してください。なお、3日は休館日ですが、村松図書館を午後5時まで開館します。

## 夢の舞台で力を発揮！

全国大会出場

大会出場のみなさんをご紹介します。

第47回文部科学大臣杯  
全国高校囲碁選手権大会全国大会  
東京都 7/24~26  
加藤 鈴乃さん(明訓高校3年)

第47回全国高等学校総合文化祭  
鹿児島県 7/29~8/3

日本音楽部門  
坪川 鈴さん(新津高校3年)

囲碁部門・文芸部門  
加藤 鈴乃さん(明訓高校3年)

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

## 始まっています！

## 地域と学校の連携

令和2年度から、各学校に地域学校協働活動推進委員(地域コーディネーター)が配置され、地域と学校のつなぎ役となっており、さまざまな学校活動を行っています。

問い合わせ  
学校教育課学務係  
☎(43)3911

SDGsの  
該当目標



### 参加者からの声

「子どもたちから元気をもらえる」「とても楽しいので、機会があればまた参加したい」などの声がありました。

### 登録方法

学校教育課へ電話で申し込みください。

### Q & A

- Q1. 年齢制限はありますか？  
A1. 何歳でも大丈夫です。
- Q2. 資格は必要ですか？  
A2. 特に資格は要しません。
- Q3. 学区内の学校に限られますか？  
A3. どの学校でも参加できます。

### 学校ボランティア募集中

これまで大勢の地域の人から、さまざまな場面でボランティアとして学校の活動に関わってもらっています。まだボランティアの数が不足しています。

無理せず、できることに楽しくやってみませんか。ぜひ、ボランティア登録に協力をお願いします。

#### 募集内容

- 。登下校・遠足の見守り
  - 。学習補助(調理・ミシン・畑・そろばん・習字・体力テスト)
  - 。昔の遊び・田植え稲刈りなど
  - 。プール清掃・プール監視
  - 。環境整備(草刈り・花壇)
  - 。職場体験の受け入れ
  - 。休み時間の遊び補助
  - 。本の修理や読み聞かせ
  - 。クラブ・部活動の補助 など
- ※その他、学校の実情に応じて行われるものもあります。

### ■地域学校協働活動推進委員

学校名	氏名(敬称略)
五泉小学校	橋本 浩司
五泉南小学校	関塚 真弓
五泉東小学校	加藤 均
川東小学校	栗田 秀子
橋田小学校	田中 正樹
巢本小学校	小林 文子
大蒲原小学校	猪又 久美子
村松小学校	
愛宕小学校	阿部 寿美
五泉中学校	関塚 真弓
五泉北中学校	山下 浩子
川東中学校	栗田 秀子
村松桜中学校	佐藤 総



## 9月10日は下水道の日

## 下水道は早めの接続を！

問い合わせ 上下水道局業務管理係 ☎(58)7181

### ■公共下水道接続促進助成金

供用開始告示日から	助成額
1年以内	90,000円
1年超~3年以内	60,000円
3年超	30,000円(合併処理浄化槽)
	15,000円(単独処理浄化槽・くみ取り便所)

※制度の利用には、税金を滞納していないなど一定の条件があります。

### 排水設備の工事 指定工事店一覧



五泉市 指定工事店 検索

### 井戸水メーターの取り扱い

■井戸水メーターの撤去・返却は  
建物の解体などで井戸水を使用しなくなった場合は、メーターの撤去と返却をお願いします。

下水道への理解と関心を深めてもらおうと、9月10日を「下水道の日」としています。快適な生活と良好な環境づくりのため、下水道への接続をお願いします。

### ■接続工事の融資・利子補給制度

融資額：100万円以内  
返済期間：5年(60回)以内

供用開始告示日から	個人が負担する利率
1年以内	0%
1年超~3年以内	0.8%
3年超	2.1%

■メーターを取り付けていない世帯は  
世帯人数などに応じて使用水量を認定します。世帯人数が変更した場合や水道水との併用を開始した場合は、連絡してください。

地区	巡回場所	時間	巡回日					
			10月	11月	12月	1月	2月	3月
川内	田川内ふれあいセンター	午前9時30分~10時	3日 17日 31日	14日 28日	12日 26日	16日 30日	13日 27日	12日 26日
	松野ふれあいセンター	午前10時30分~11時						
	夏針集落開発センター	午前9時30分~10時	10日 24日	7日 21日	5日 19日	9日 23日	6日 20日	5日 19日
	川内集落開発センター	午前10時30分~11時						
十全	戸倉コミュニティ会館	午前9時30分~10時	4日 18日	1日 15日 29日	13日 27日	17日 31日	14日 28日	13日 27日
	新屋ふれあいセンター	午前10時30分~11時						
	蛭野集落開発センター	午前9時30分~10時	11日 25日	8日 22日	6日 20日	10日 24日	7日 21日	6日 25日
	安出公民館	午前10時30分~11時						
大蒲原	高松ふれあいセンター	午前9時30分~10時	5日 19日	2日 16日 30日	14日 25日	18日	1日 15日 29日	14日 28日
	牧集落開発センター	午前10時30分~11時						
	下大蒲原集落センター	午前9時30分~10時	12日 26日	9日 27日	7日 21日	11日 25日	8日 22日	7日 21日
	寺田公民館	午前10時30分~11時						

※10月3日(火)は田川内ふれあいセンターが午前10時30分、松野ふれあいセンターが午後1時30分からの巡回となります。

# かんたん スマホ講座

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



市民を対象に、デジタル化で誰もが安心して快適に暮らせるまちづくりの一環として、スマートフォン講座を開催します。電源の入れ方からアプリの使い方まで、さまざまな講座があります。スマホをもっと活用したいというみなさん、デジタル技術で便利・快適な生活をスタートしませんか。  
定員 各講座10人(申込先着順)  
受講料 無料  
申込方法 生涯学習課窓口または電話で申し込みください。  
申込期間 9月19日(火)～  
持ち物 自身のスマートフォン、アイフォン  
※持っていない人は申し込み時に知らせてください。  
その他  
・講座は1時間です。  
・同じ内容で複数回開催する講座があります。

◇ かんたんスマホ講座 ◇ 開催日・会場・講座内容・開始時間

10月26日(木) 総合会館2階 第6会議室 ①電源の入れ方、ボタン操作の仕方 午前9時30分 ②電話のかけ方、カメラの使い方 午前10時40分	11月27日(月) さくらアリーナ 会議室 ⑭アプリのインストール方法 午前9時30分 ⑮SNSの使い方 午前10時40分 ⑯メールの利用方法 午後1時30分
10月27日(金) さくらアリーナ 会議室 ③電源の入れ方、ボタン操作の仕方 午前9時30分 ④電話のかけ方、カメラの使い方 午前10時40分 ⑤地図アプリの利用方法 午後1時30分	11月28日(火) 総合会館2階 第6会議室 ⑰インターネットの利用方法 午前9時30分 ⑱スマートフォンを安全に使うためのポイント 午前10時40分 ⑲地図アプリの利用方法 午後1時30分
11月16日(木) 総合会館2階 第6会議室 ⑥電源の入れ方、ボタン操作の仕方 午前9時30分 ⑦電話のかけ方、カメラの使い方 午前10時40分	11月29日(水) 総合会館2階 第6会議室 ⑳マイナンバーカードの申請方法 午前9時30分 ㉑マイナポータル活用の活用方法 午前10時40分 ㉒健康保険証利用、公金受取口座の登録 午後1時30分
11月20日(月) 総合会館2階 第6会議室 ⑧電源の入れ方、ボタン操作の仕方 午前9時30分 ⑨電話のかけ方、カメラの使い方 午前10時40分 ⑩e-Taxの利用方法 午後1時30分	12月1日(金) さくらアリーナ 会議室 ㉓e-Taxの利用方法 午前10時40分
11月24日(金) 総合会館2階 第6会議室 ⑪アプリのインストール方法 午前9時30分 ⑫SNSの使い方 午前10時40分 ⑬メールの利用方法 午後1時30分	12月4日(月) さくらアリーナ 会議室 ⑲インターネットの利用方法 午前9時30分 ㉕スマートフォンを安全に使うためのポイント 午前10時40分

# 新型コロナワクチン接種

## ～令和5年度の秋・冬接種～

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

12歳以上  
9月20日から接種開始

対象 初回接種(1・2回目)を終了した12歳以上の  
接種期間 9月20日(水)～令和6年3月31日(日)  
ワクチンの種類  
オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン(ファイザー社)  
※9月20日以降は、生後6カ月以上のすべての人に対して、オミクロン株XBB対応ワクチンを使用します。また、初回接種もXBB対応ワクチンとなります。  
接種費用 無料  
接種券  
○春・夏接種をした人  
5月8日から8月31日まで春・

夏接種をした人には、接種後3カ月が経過した人から、順次、新たに接種券を発送します。

○春・夏接種をしていない人  
春・夏接種をしていない人は、手元にある未使用の接種券を使用してください。  
接種場所 五泉中央病院、石曾根医院、大日方医院、金子医院、北五泉クリニック、五泉六島クリニック、篠川内科医院、佐藤医院、渋谷医院、中谷医院、ひろせ内科クリニック、渡辺内科  
※接種券が届いた人から予約ができません。  
予約方法 市の予約専用サイトまたはコールセンターで予約してください。

秋・冬接種用接種券発送予定  
(春・夏接種をした人)

前回の接種日	発送予定日
5月8日～31日の人	9月中旬
6月1日～15日の人	9月下旬

※具体的な日程は、決まり次第お知らせします。  
※上記日程以降も、順次発送します。

接種予約はこちらから

■予約サイト

五泉市 ワクチン接種 検索



■コールセンター

平日午前9時～午後5時  
☎025(250)0272

感染が増えています

場面・状況に応じた感染対策を



体調不良時に備えて常備しましょう

- 抗原定性検査キット
- 1週間分の食料や日用品
- 解熱鎮痛剤
- 経口補水液



体調が悪いときは電話で相談を

発熱など体調が悪いときには、かかりつけ医または県新型コロナ健康相談センターに相談してください。

新潟県新型コロナ健康相談センター (毎日24時間)

☎025(385)7634、☎025(385)7541、☎025(256)8275

乳幼児・小児の接種

乳幼児(生後6カ月～4歳)、小児(5歳～11歳)は、10月10日(火)以降に接種を開始します。  
ワクチンの種類  
オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン(ファイザー社)  
接種場所 五泉中央病院、わたべこどもクリニック

秋・冬接種の情報は

厚生労働省ホームページ

コロナワクチン 秋冬接種

検索



コロナワクチンQ&A

検索



# マイナポイント 申請は9月末まで

申込・問い合わせ  
市民課市民係 ☎(43)3911  
村松支所 市民係 ☎(58)7181

2月末までにカードの申請をした人のマイナポイント申込締切は9月末です。締め切り間近は混雑が予想されますので、早めの手続きをお願いします。また、マイナンバーカードを受け取っていない人も、早めに受け取りの手続きをお願いします。

申込方法 専用アプリまたは市民課・支所市民係で申し込みができます。

必要な物 ①マイナンバーカードと数字4桁の暗証番号、②口座番号がわかるもの、③ポイント申し込みをするキャッシュレス決済のカード・アプリなど



マイナポイント申込方法▶

カード・ポイント休日夜間申請・受け取り窓口

毎週木曜日(祝日除く) 午後8時まで  
窓口: 市役所市民課・支所 市民係

9月後半の休日申請・受け取り会場

平日も市役所・支所で申請を受け付けています。

16日(土)	支所市民係 午前8時30分～昼12時15分
23日(木)	市役所市民課 午前8時30分～昼12時15分
24日(金)	市役所市民課・支所市民係 午前8時30分～昼12時15分

※24日はカード申請・受取、ポイント申請のみとなります。

※上記会場ではカードの受け取りとマイナポイントの申請ができます。なお、カードの受け取りには予約が必要ですので、前日(土・日・祝日を除く)の午後5時15分までに予約をお願いします。

# 国保・年金 だより

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



簡単・便利に！

## マイナポータルで年金手続き

マイナポータルから国民年金手続きの電子申請ができます。マイナポータルとは、マイナンバーカードを活用した行政手続きのオンライン窓口です。スマートフォンなどにアプリをダウンロードし、利用者登録後、年金の手続きをしてください。

また、マイナポータルとねんきんネットをつなげると、自分の年金記録を確認できたり、将来の年金見込額を試算できたりと、もっと便利になります。

### 電子申請の対象となる手続き

- 国民年金：第1号被保険者加入の届け出（退職後の厚生年金からの変更など）
- 国民年金保険料：免除・納付猶予の申請、学生納付特例の申請

### マイナポータル



●登録方法や操作で困っている場合はナビダイヤル ☎0570(058)555



上手に利用しましょう

## ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、最初に開発された薬（先発医薬品）の特許期間が終わった後に、他メーカーが販売するもので、先発医薬品と同じ有効成分を含み、同じ効果と効果を持つ安価な医薬品です。

### 効き目や安全性は？

国の厳しい審査を受けており、有効性や安全性、品質も先発医薬品と同等であるため、安心して使用できます。

### 使用するには？

まずは、医師や薬剤師に相談してください。治療内容や体質によっては、変更できないことがあります。また、すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありません。

### 希望シールを活用ください

ジェネリック医薬品への変更の意思を簡単に伝えるシールがあります。シールは市民課、支所市民係の窓口で配布しています。

## ひきこもりを知ろう vol.4 (最終回) ~家族の心掛け~

「ひきこもり」について、4回にわたりシリーズで紹介しています。

### ○表情・口調は「ソフトに」「誠実に」

上から目線の口調や嫌味は、トラブルの元になります。

### ○愛情よりも「親切に」

愛情は、時に「押しつけ」になります。それよりも相手に親切にすることを心掛けた方がうまくいくでしょう。「親戚の子どもを預かっているくらいのつもり」で接するとよいでしょう。

### ○禁句は「将来」「学校・仕事」「友人」

「将来のこと」「学校や仕事のこと」「同世代の友人のこと」は禁句です。家族と本人のコミュニケーションがうまくいっていないうちは、これらの話題はトラブルの火種となります。広報ごせん8月10日号で紹介した「あいさつ」「誘いかけ」「お願い

とお礼」「相談」を十分に行い、普段の日常会話がスムーズにできるようになってからにしましょう。

### ○一番大切なのは「声をかけ続ける」こと

「返答がなくてもよい」くらいの気持ちで淡々と続け、しつこくせず、コツコツと、こまめに声をかけることが大切です。忍耐が必要ですが、続けることで必ず変化が起きます。

家族は自分のことよりも、本人のことを優先にしがちです。家族もリフレッシュの時間を持つことや相談のできる場を持つことで、心のゆとりを作ることが大切です。

市では、健康福祉課（☎(43)3911）と障がい者基幹支援センターでひきこもりの相談を受けています。私たちと話してみませんか。

出典「ひきこもりの理解のために～ひきこもりのこと、一緒に考えましょう～」新潟県ひきこもり地域支援センター

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



# 自決の予兆を見逃さないで

9/10~16は自決予防週間です

問い合わせ 健康福祉課健康づくり係 ☎(43)3911

令和4年の全国自決者数が前年より2・7パーセント増加し、大きな社会問題となつています。9月10日は「世界自決予防デー」であり、9月10日から16日は「自決予防週間」と定められています。大切な命を守るために、身近な問題として考えてみませんか。

### 五泉市の現状

同居家族がいる60歳以上の女性や、働き盛りの男性の自決が増えていきます。平成29年から令和3年の過去5年間では、60人以上の人が亡くなつており、1年間に10人から20人の命が失われています。

### 「1人じゃないよ」

声をかけて、つながろう

自決者増加の要因に「孤独・孤立」

があります。家族や友達がいても、「孤独・孤立」を感じる場合があります。心の不調に気付いても、誰にも助けを求められず、追い詰められた結果、自決を選んでしまうことがあります。

### ◎こんな様子はありませんか？

不調のサイン

身体：よく眠れていない・食欲がない・体調不良が続いている

心：気分が落ち込む・何事にも興味がでない・イライラして落ち着きがない

行動：遅刻や欠席が増えた・口数が減つた・周囲との交流を避ける

いつもと様子が違うときは、声をかけてみてください。「つながっている」と感じる事が、命を守ることにつながります。

### 《困ったときの相談先》

- 市役所健康福祉課 受付時間：平日8:30~17:15 ☎(43)3911
- 新津保健所 (新潟地域振興局健康福祉部) 受付時間：平日8:30~17:15 ☎(22)5174
- 下越地域いのちとこころの支援センター 受付時間：平日8:30~17:15 ☎0254(28)8880
- 新潟県こころの相談ダイヤル 受付時間：毎日24時間 ☎0570(783)025
- 新潟いのちの電話 受付時間：毎日24時間 ☎025(288)4343
- あなたはひとりじゃない (チャットボイス)
- まもろうよこころ (SNS相談)

9月21日(木)~30日(土)

## 秋の全国交通安全運動

問い合わせ 環境保全課環境政策係 ☎(43)3911

夕暮れの早まりと秋の行楽シーズンが重なる時期に交通事故が多く発生します。市内では、今年1月から8月にかけて人身事故が36件発生しており、昨年と比べて5件増えています。交通ルールを守り、事故を起こさない・遭わないように注意しましょう。安全運動の重点は次の3つです。

- 子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全確保
- 夕暮れ時と夜間の歩行者事故防止 および飲酒運転などの根絶
- 自転車などのヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

### スローガン

反射材 早めのライト 光るマナー

9月30日は

交通事故死ゼロを目指す日

### 横断歩行者の交通事故防止

今年8月末現在、県内では横断歩道を横断していた歩行者3人が亡くなっています。

横断歩道の標識や道路標示（ダイヤモンド）を見つけたら、アクセルを戻して歩行者がいないか確認するとともに、横断者や横断しようとする歩行者がいるときは、必ず横断歩道の前で一時停止しましょう。

また、横断者は「渡るよサイン」で周囲に道路横断の意思を示すとともに、左右確認はもちろん、横断中も車が近づいていないか確認しましょう。

保険金で住宅修理？  
勧誘業者に注意！

家屋の災害被害調査をしているという業者が訪問してきた。「屋根瓦に割れている箇所があるが損害保険金で修繕できる。当社が保険金の申請をサポートする」と言われ、申請代行の契約をした。その後、損害保険金支給額の35%を代行手数料として請求された。

「保険金で住宅修理ができる」などと勧誘され、高額な申請手数料や修理をキャンセルした場合の違約金を請求されるケースが見られます。勧誘されてもすぐに契約せず、まずは保険会社などに相談して助言を求めることが大切です。損害保険は自然災害による損害を対象としており、経年劣化による損害は対象外です。うその理由で申請するように勧められても、決して応じないようにしましょう。不安な場合は、消費生活センター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。

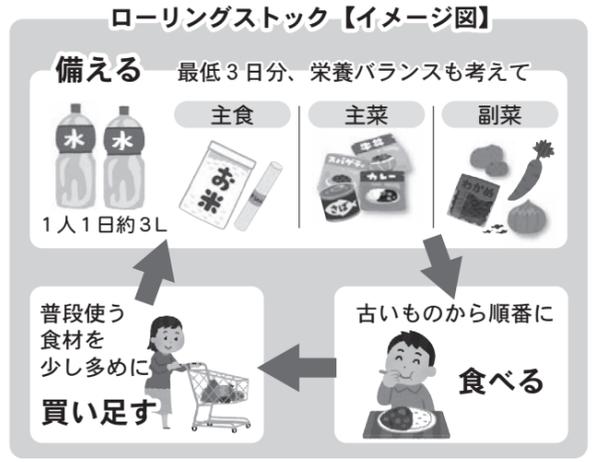
問い合わせ 五泉市消費生活センター ☎(47)4578  
平日午前10時～午後4時（年末年始を除く）

13のカギで  
ひらけ！  
食育のトビラ！  
～第4次五泉市食育推進計画～

生涯、健康で心豊かな生活を送れるよう、課題解決のための「13の鍵」をシリーズで紹介しています。

カギ⑬：備えよう 災害食 【最終回】

災害を想定し、普段から食べ慣れた食材をローリングストックで備える方法がおすすめ。災害時にも慣れた食事で、心と体が満たされます。



問い合わせ 学校教育課学校給食係 ☎(43)3911



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

台風にも備えましょう

毎年この時期になると台風が発生し、日本各地で大雨や強風などによる大きな被害をもたらしています。

台風は突然発生する地震とは違い、テレビやラジオから情報を得ることができるので、事前に備えることができます。

台風による被害を最小限にするためにも、次のことに注意してください。

- 台風への備え
- 飛ばされる可能性のあるものは家の中へ
  - 非常持出品の準備点検
  - 台風接近時は外出を控える
  - 避難経路と避難場所の確認

**消防団協力事業所**

消防団協力事業所は、消防団に深い理解と協力を示している事業所です。

全国消防団の約7割の人が会社などに雇用されているという状況の中、災害発生時に勤務中の職員を率先して消防団活動へ送り出し、事業所の資機材などの提供も積極的にを行っています。

■市内の協力事業所（登録順）

- ・有限会社松尾組
- ・株式会社佐々木組
- ・株式会社樋口組
- ・布施建設株式会社
- ・株式会社新越工業

**消防団秋季消防演習**

五泉方面隊の消防団員が一堂に集まり、部隊訓練や放水訓練を行います。消防団員の雄姿を見に来てください。

開催日 10月1日(日)

会場 栗島公園グラウンド

内容・時間 ①式典 午前10時～  
②幼年消防クラブ員による防



株式会社蛇場緑地建設

火演技 午前11時5分ころ（すみれこども園の園児が防火演技を披露）

③放水訓練 午前11時25分ころ（小型動力ポンプによる一斉放水）

※雨天の場合は総合会館多目的練習場で行い、放水訓練は中止となります。なお、午前7時にテレホンサービスでお知らせします。



**こども家庭課**  
市役所1階・保健センター ☎(43)3911

こども家庭課には、妊娠・出産・育児支援などを行う子育て支援係・子育て世帯包括支援センター係と、子育て施策の企画・推進・広報、縁結びに関する業務を行う子育て企画係、保育園や幼稚園、児童クラブに関する業務を行う保育係があります。

中でも、パパへの育児支援に力を入れています。ウエルカムベビーレッスンでは、新たにパパになる人へ妊娠・出産・育児についての情報を伝えています。出産後は、助産師が自宅へ伺う新生児パパママ訪問を実施。育児についての困りごとなど、助産師が直接アドバイスします。

新たにパパになる人、また育児に奮闘中のパパが楽しく子育てできるようにサポートします！もちろん、家族・地域があつてこその子育て。子どもの笑顔あふれる子育てしやすいまちごせんを、みんなで目指していきましょう！



▲すくすく育児相談会

**選挙管理委員会事務局**  
市役所3階 ☎(43)3911

選挙の事務には、選挙に立候補する人の書類確認や受付、投票所でみなさんが正しく投票できるようにする投票の管理、開票所で各候補者の獲得票を確認して集計する事務など、さまざまな業務があります。1つの選挙において、準備から終了するまで約3カ月かかります。また、実際に使われている選挙の道具を使用し、小学校などで出前授業も行っています。

選挙は、地域の人から投票所の管理者や立会人になつてもらったり投票所として地域の集落センターや学校を借りたりするなど、多くの人の協力から成り立っています。いつもありがとうございます。

今年10月には市議会議員選挙があり、身近な人が候補者となります。この選挙では、一部の地域で試行的に移動期日前投票所を開設する予定です。有権者のみなさんは、棄権することなく投票しましょう。



▲選挙での開票事務

市役所通信

Vol.11

市役所各課の業務やイチオシ情報などを、担当の若手職員がシリーズで紹介しています。

クマの出没  
要注意！

- クマを寄せ付けない**
  - ・庭先の柿や栗などは放置せず、早めに収穫する。
  - ・収穫後の農作物、家庭の生ごみは野外に放置しない。
  - ・クマが身を隠さないように、自宅周辺のやぶは刈り払う。
- クマに遭遇しない**
  - ・目撃情報を確認し、クマのいる場所には近づかない。
  - ・複数で行動し、ラジオや鈴など音の出るものを携帯する。
  - ・クマの行動が活発になる早朝や夕方は外出を控える。
- もしもクマに出会ったら**
  - ・騒がず、走らず、クマと向き合ったまま、ゆっくりと後退する。
  - ・子グマの近くには母グマがいる可能性が高いため、絶対に近づかない。

秋は冬眠に向けてクマが餌を求めて活発に動き回ります。人里にも頻繁に出没する恐れがあります。被害を未然に防止するため、十分な注意と備えが必要です。

クマ情報はこちら▶



問い合わせ 有害鳥獣対策連絡センター（環境保全課内） ☎(43)3911

## ふるさとの環境を守ろう



みんなで実践！SDGs  
自然豊かで住みよい五泉市を守り未来へ引き継ぐため、一人ひとりが実行できる取り組みをシリーズで紹介しています。

### 市役所での温暖化対策

市では、平成19年3月に「五泉市地球温暖化対策先実行計画（ごせんエコモーションプラン）」を策定し、地球温暖化の要因となる二酸化炭素などの温室効果ガス排出量の削減に取り組んできました。

ごせんエコモーションプランでは、温暖化対策の推進に関する法律に基づいて温室効果ガスの排出削減を目的としており、市が行う事務や事業について省エネルギー・省資源、廃棄物の減量化などに取り組むこととしています。今年度から第4次ごせんエコモーションプランを定め、目標達成に向けた削減行動を進めています。令和4年度の温室効果ガス排出量は、二酸化炭素に換算すると約8,561トンとなり、基準年度の平成25年度と比較して17.1パーセントの削減率となりました。

### 気候変動に具体的な対策を

近年、熱波や干ばつ、集中豪雨、大型台風など、世界中でさまざまな自然災害が起きています。その影響は、農業や水産業、飲み水、エネルギーといったあらゆる分野にわたり、私たちの暮らしに被害をもたらしています。

こうした災害は、地球温暖化が引き起こす気候変動が要因となっています。1850年から1900年の気温と比べて、2011年から2020年の気温は1.09度が上がったといわれており、このペースでいくとさらに上昇することが予想されています。

地球温暖化を防ぐためには、暮らしの中でできるだけ温室効果ガスを出さない工夫をすることが大切です。例えば、公共交通機関やエコバッグ、マイボトルを使う、使わない電気製品はプラグを抜くといった節電などが挙げられます。

地球の気候を大きく変えてしまう地球温暖化。未来のふるさとを守るため、毎日の生活を見直し、私たち一人ひとりができることから取り組んで行きましょう。

問い合わせ  
環境保全課環境政策係 ☎(43)3911

## くらしの情報

2023.9.10号



### 募 お口の健康教室

健康福祉課健康づくり係  
歯を失う原因の第1位は歯周病であり、歯周病の人の割合は年齢が上がるにつれて高くなります。そのため、早期の歯周病予防や治療が大切です。

この教室で、歯周病予防や口の健康の大切さ、自分に合った口の手入れ方法について学びませんか。参加者には「お口のさわやかセット（歯ブラシ・歯間ブラシ・糸ようじ）」を用意しています。

日時 9月21日(木) 午前9時30分～11時(受付 午前9時～)  
会場 五泉市保健センター2階会議室

講師 歯科衛生士 酒井 綾子さん  
持ち物 ハンカチ、手鏡  
参加費 無料  
申込方法 9月19日(火)までに電話

### 募 おやこ木工教室

五泉市公民館(総合会館内) ☎(43)4190

木の温もりを肌で感じながら、親子で作る喜びやできるうれしさを味わってみませんか。今回はその作りに挑戦するほか、丸太切りやカンナかけの体験、間伐作業の見学を行います。

日時 10月7日(土) 午前9時～正午(受付 午前8時30分～)  
会場 森林公園(雨天時は栗島ふれあい館)

定員 小学生と保護者を合わせて50人(定員を超えた場合は抽選)  
参加費 1組1作品 300円  
指導員 五泉木材協会  
持ち物 かなづち、タオル、飲み物

申込方法 9月27日(水)までに、窓口か電話で申し込みください。必ず保護者同伴で参加ください。

### 知 Jアラートの放送試験

緊急情報を国から市町村へ瞬時に伝達する「Jアラート」の試験を実施します。試験では、最大音量で市内208カ所の防災行政無

### 募 タバコ知識講座

健康福祉課健康づくり係

喫煙している人の中には「体に良くないと分かっているけど…」「やめようとしたけど続かなかつた」という人もいます。これはなぜでしょうか。タバコをやめることは自身の健康だけではなく、周囲の人の健康も守ります。

この講座では、禁煙のコツや加熱式タバコなどについて学ぶほか、肺の汚れ測定も体験できます。タバコを吸う人はもちろん、家族に喫煙者がいる人もぜひ参加してください。

日時 9月26日(火) 午後1時30分～3時(受付 午後1時～)  
会場 五泉市保健センター2階会議室

内容 タバコが体に与える影響、禁煙治療や加熱式タバコについて、肺の汚れ測定体験

## 介護保険



### Vol.6：介護予防って何？ part 1

介護保険は、なんだか難しいけれど、私たちを支えてくれる大切な制度です。もしものときのために、いずみちゃんと一緒に介護保険の知識を深めていきましょう！

問い合わせ 高齢福祉課いきいき福祉係 ☎(43)3911

#### そもそも介護予防って何？

介護保険法では、「私たち国民は、自らが介護が必要とならないように、加齢によって生じる心や体の変化を自覚して常に健康の保持と増進に努めること」とされています。

何か特別なことをするのはではなく、健康でいるための行動そのものが、介護予防につながっています。

#### 五泉ではどんなことをしているの？

介護予防事業は大きく分けて2つあります。1つ目は、市が主催しているものです。筋力向上教室、男の料理教室、転倒予防教室（ころばん塾、リフレッシュ体操）があります。開催については広報などでお知らせしますので、確認してください。また、期間を限定しない常設型の通いの場として、

きなせや悠遊館、いきいきシニアプラザむらまつを開設しています。

2つ目は地域、または自主的に開催しているものです。五泉地域には老人福祉センター翠泉園を会場としたスイセン塾、福祉会館を会場とした転倒予防教室があります。村松地区には地域の茶の間こぶし、地域の茶の間ひまわり、ハッスル教室、わかばの会などがあります。そのほか、両地域ともに、町内でのお茶の間サロンやスクエアステップ自主会が活動しています。

#### 参加したい場合は？

市が主催するものは申し込みが必要です。また、地域や自主的に開催されている教室も申し込みが必要な場合がありますので、気軽に高齢福祉課まで問い合わせください。



## ごせんカフェ

五泉のおいしい水をPRする、新潟調理師専門学校とのコラボイベント第3弾を開催します。下水道普及PRイベントもあり、ヨーヨー釣りが楽しめます。

9/30(土) 午前10時30分～午後2時30分  
ラポルテ五泉 都市の広場

メニュー アイスコーヒー、ホットコーヒー  
桜フィナンシェ、チーズケーキ 各300円

問い合わせ 上下水道局お客様係 ☎(58)6653

## 水道故障修理店の当番変更

村松地域当番店が次の通り変更となります。

10月1日～5日 株小池設備工業 ☎(58)8981  
10月6日～12日 有新潟設備工業 ☎(41)5552  
10月13日～19日 株轡田組 ☎(58)6722  
10月20日～26日 有桐生設備工業 ☎(58)5136  
10月27日～31日 有劔商会 ☎(58)6310

問い合わせ 上下水道局水道施設係 ☎(58)1660

## オレンジカフェさくら

開催スケジュール 認知症について学んだり、情報交換をしたりする場です。

### ミニ講話「交通安全について」

◆開催日・会場  
・9月22日(金) かがやきの郷  
・9月29日(金) 村松保健センター

運転や歩行中の注意点についてのお話です。

時間 午後1時30分～3時 参加費 200円 申込 不要

問い合わせ 村松地域包括支援センター ☎(58)8811

**今月の納税**

納期限 10月2日(月)

国民健康保険税（普通徴収）	3期
介護保険料（普通徴収）	6期
後期高齢者医療保険料（普通徴収）	6期

納期限内に納税をお願いします

**知 さくらんど温泉の休館**

さくらんど温泉 ☎(58)1611 商工観光課観光係

内部設備の修繕工事のため、10月2日(月)から6日(金)まで臨時休館します。ご不便をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

**募 五泉産品を応援する店**

五泉フードブランド推進実行委員会事務局（商工観光課内）

地産地消の推進と五泉産品の生産振興・消費拡大を図るため、市内で生産された農産物やその加工品を販売する店、飲食店を募集します。一緒に「五泉産品」をPRしませんか。申請は随時受け付けています。

**認定基準**

○五泉産品を使用し、メニューな

**知 稲わらは大切な資源**

農林課農産係

稲わらやもみ殻は、秋すき込みや堆肥にして使用することで、ケイ酸などが不足するほ場で地力を上げる土づくりにも効果があります。

**知 まつかけ金の交流会**

健康福祉課健康づくり係

精神障がい者の家族会として活動し、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、励まし合う時間は宝です。ゆつくりと語り合ってみませんか。

日時 9月28日(木) 午前10時～正午  
会場 五泉市保健センター  
※事前申し込みは不要です。

**募 家族のついで**

健康福祉課健康づくり係

脳の損傷が原因で、記憶力、注意力、計画的に物事に取り組み能力や意欲が低下したり、感情のコントロールができにくくなったり

○五泉産品の販売コーナーを設け、その表示をすること など

※認定された店舗には、認定証、のぼり旗またはステッカーを交付します。

**知 ストップ！野焼き**

環境保全課環境政策係

廃棄物の野焼き（野外焼却）による悪臭や煙の苦情が多く寄せられています。

野焼きは、廃棄物処理法に定められた場合を除き、禁止されています。違反した場合は5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金が科せられます。

また、焼却する際に有害物質が発生することがあり、人の健康や自然環境に深刻な影響を及ぼします。

廃棄物は絶対に自分で燃やさず、適正に分別を行い、処分してください。

**◆おわびと訂正**

財政課管財係

8月25日号4ページ「市の財産を売却します」において物件番号5の名称と物件番号6の最低売却額に誤りがありました。おわびし訂正します。

物件番号5	物件の名称
(誤) スズキエブリイ	
(正) スズキワゴンR	
物件番号6	最低売却額（税込）
(誤) 459,000円	
(正) 495,000円	

**知 コンバインの路上マナー**

農林課農産係

コンバインなどの農業機械で道路を走行する際は、事前に泥や土などを落としましょう。道路上の泥や土は通行の妨げになるだけでなく、交通事故の原因にもなります。道路に泥や土を落とした場合は、撤去や掃除をお願いします。

資源として有効に活用しましょう。



みんなの掲示板

**■青門書展（書道展）** 日時：9月29日(金)～10月1日(日) 午前9時30分～午後5時（1日は午後4時まで） 会場：五泉図書館2階 ホール 入場料：無料 問い合わせ：青門会 鈴木 ☎(42)3250

**■アイフェスタにいがた2023** 視覚に障がいがある人を医療と福祉でサポートする集いです。近くに住んでいる視覚に障がいがある人に伝えてください。 日時：10月1日(日) 午前10時～午後4時30分 会場：五泉市福祉会館3階 大会議室ほか 参加費：無料 問い合わせ：新潟県視覚障害者福祉協会 ☎025(381)8130

**■「企業に利益をもたらす障がい者雇用」講演会** 日時：10月9日(月)祝 午後6時～8時 会場：ラポルテ五泉 多目的ホール 内容：講演とトークディスカッション 入場料：前売り2,000円（当日2,500円）ラポルテ五泉でも販売しています。 申込方法：NPO法人適正育成ラポふわっちのホームページから申し込みください。 問い合わせ：NPO法人適正育成ラポふわっち 五十嵐 ☎080(9513)9416

9月15日(金)から さくらんど会館で **Wi-Fi** 使えます！

施設利用者向けのWi-Fi「GosenCity Free Wi-Fi」の提供を開始します。スマートフォンなどのWi-Fi接続ができる機器があれば、誰でも利用できます。来館の際はぜひ利用してください。

※1日の利用回数および接続時間に制限があります。

※Wi-Fiの通信範囲により、通信できない場所があります。

問い合わせ 企画政策課情報政策係

宝くじ 公式サイト

すぐ買える 当たりがわかる クイックワン

**Quick One** クイックワン

宝くじ公式サイトで発売中！

宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業等に役立てられています。 公益財団法人新潟県市町村振興協会

▲有料広告

**知 小中学生の就学援助制度**

学校教育課学務係

経済的に困っている家庭に学用品費の一部や給食費などを援助しています。希望する人は学校または学校教育課に相談してください。 援助を受けられる人

生活保護を受けていないが、経済的な理由のために教育費の支払いが困難で、同一生計世帯の総所得が基準値以下の人

**知 就学前の健康診断**

学校教育課学務係

来年4月に小学校へ入学する子どもの健康診断を学校で行います。転居の予定などがある場合は、受診する学校を変更できますので、連絡してください。健康診断通知書は、9月下旬に郵送します。

対象 平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの人

期日・受付時間

- 五泉小学校 10月19日(木) 午後1時15分～1時40分
- 五泉南小学校 10月27日(金) 午後1時～1時20分
- 五泉東小学校 10月25日(水) 午後1時10分～1時30分
- 川東小学校 10月11日(水) 午後1時～1時15分

**知 まつかけ金の交流会**

健康福祉課健康づくり係

精神障がい者の家族会として活動し、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、励まし合う時間は宝です。ゆつくりと語り合ってみませんか。

日時 9月28日(木) 午前10時～正午  
会場 五泉市保健センター  
※事前申し込みは不要です。

**募 家族のついで**

健康福祉課健康づくり係

脳の損傷が原因で、記憶力、注意力、計画的に物事に取り組み能力や意欲が低下したり、感情のコントロールができにくくなったり

する状態を「高次脳機能障害」と呼んでいます。

高次脳機能障害相談支援センターでは、家族を対象に「家族のついで」を開催しています。日ごろの悩みや不安を語り合いませんか。

日時 10月12日(木) 午後1時30分～3時

会場 新潟ユニゾンプラザハート館内 新潟県精神保健福祉センター（新潟市中央区上所）

申込方法 開催日の概ね2週間前までに電話で申し込みください。 申込先

新潟県高次脳機能障害相談支援センター（新潟県精神保健福祉センター内）  
☎025(280)0114

**知 障がい者合同就職面接会**

健康福祉課障害係

興味のある人、参加を希望する人は問い合わせください。

日時 10月6日(金) 午後1時30分～3時30分（受付 午後1時～）

会場 秋葉区役所6階 会議室（新潟市秋葉区程島）

問い合わせ ハローワーク新潟 ☎0250(22)2233（内線41#）

歩こう！秋のこせん！

**スマホde地域対抗 ウォークラリー**

健康アプリ「グッピーヘルスケア」を使い、歩数を競うイベントが開催されます。五泉市チームに登録して優勝目指して一緒に歩きましょう。

開催期間：10月2日(日)～31日(火) 期間中は スマホを持って歩こう。

参加方法

- ①スマートフォンアプリ「グッピーヘルスケア」をインストール
- ②グッピーヘルスケアのトップ画面に表示される「スマホde地域対抗ウォークラリー」のバナーをタップ
- ③地域を選び、「エントリー」をタップ
- ④氏名・ランキングに表示する名前を入力し「チームに参加」をタップ

(アプリ上に氏名は表示されません)

申込締切 9月29日(金)

地域対抗ウォークラリー 検索

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 FAX(43)4190

にいがたヘルス&スポーツマイレージ

■知ってますか？

「にいがたヘルス&スポーツマイレージ」は、スマホのアプリ「グッピーヘルスケア」を使って楽しく運動や健康づくりを行う取り組みです。歩く・走るの運動などでポイントが貯まるので、あなたのがんばりが数字になって現れます。また、貯まったポイントは地域協力店の特典と交換できます。

■地域協力店に登録しました

スポーツ推進課も地域協力店に登録し、一部のイベントや体験会の参加費とポイントを交換できるようになりました。ぜひこの機会にアプリをインストールして、健康管理に役立ててください！

お誕生

赤ちゃん	保護者	住所
香凛(かりん)	芳賀 慎司	中川新
朱莉依(ありい)	五十嵐 英二	南本町2
莉久(りく)	目黒 達也	寺沢3
柚音(ゆずと)	小野 瑛椰	寺沢4
唯花(ゆいか)	松田 貴寛	船越
理乃(りの)	中島 章裕	搦手

おくやみ

氏名	年齢	住所
星 修	79	伊勢の川
清野 エミ	81	伊勢の川
池田 千舟	87	下宝町
中山 喜石	95	山谷
井上 トメ	83	本町3
廣瀬 ヨシエ	87	丸田
梅田 生三	82	小流
高野 ツル	98	下条
伊藤 哲夫	74	論瀬
五十嵐 由美子	73	赤羽
渡邊 勝道	92	赤海1
長谷川 キヨ	87	五泉
塚野 治夫	77	矢津
飯山 美彦	59	馬下
吉田 ナミイ	94	太田2
羽田 辰義	83	丸田
渡邊 幸	88	熊野堂
佐藤 静子	87	村松曙町
渡邊 修	87	日の出町1
五十嵐 好美	73	南本町3
荒木 良吉	88	論瀬
塚野 キエ	95	矢津
鷺津 ヒサ	92	太田

8月16日から31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。

8月26日

大迫力の演奏に圧倒  
～陸上自衛隊第12音楽隊演奏会～



さくらんど会館で4年ぶりに開催された自衛隊演奏会に、700人が来場しました。クラシックから大河ドラマ、アニメのテーマ曲まで、幅広いジャンルで全12曲を披露。総勢32人の隊員が奏でる繊細かつ大迫力の演奏に、観客は深く引き込まれていました。

9月2日

芸術の秋を告げる歌声  
～テノールコンサート ラポルテ五泉～



世界を舞台に活躍しているテノール歌手、笛田博昭さんのコンサートに400人が来場しました。流れるようなピアノの序奏に続けて、力強く伸びやかな歌声がホールに響き渡り、観客を魅了。情感豊かに歌い上げるたびに会場は拍手喝采に包まれました。



8月27日

命を守る強い結束  
～地域防災訓練 橋田小学校～

地域住民や防災関係機関との協力体制の確保と防災意識の啓発を目的に、地域防災訓練を開催。約400人が参加しました。大雨による土砂災害を想定して、避難指示が発令されると対象地域の住民が避難を開始。小学校体育館に開設された避難所で受け入れを行い初動対応を確認しました。このほか、被災車両から負傷者を救出する訓練や炊き出し訓練などを実施し、各種訓練を通して、災害対応力の向上と連携の強化を図りました。

8月21日

地域課題の解決に  
～包括連携協定締結式 五泉市役所～



地域の活性化や安全・安心な暮らしの確保を目的に、大塚製菓株式会社と包括連携協定を締結。健康の維持・増進、スポーツ振興、食育など6項目について連携・協力を進めます。田邊市長は「今後さらに取り組みを加速したい」と期待を寄せていました。

8月20日

五泉の涼を味わいに  
～五泉カフェ第2弾 ラポルテ五泉～



上下水道局と新潟調理師専門学校とで五泉の水の魅力をPRするイベントの第2弾が開催されました。五泉の水で作った氷に、五泉産のいちごで作ったシロップを贅沢にかけたかき氷などを提供。来場者は猛暑が続く夏のひととき、涼を楽しんでいました。

北五泉レンタカー  
Kita-GOSEN Rent-A-Car

有限会社 三根山商会

五泉市伊勢の川 4-59

TEL (0250)42-6322  
FAX (0250)43-3975

三根山商会 レンタカー 検索

～随時、見学受付～  
JA 葬祭 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

家族葬用 別館「水蓮」  
TEL 41-1194

〒959-1834 五泉市木越 148  
TEL 0120-580-980 FAX 41-1195

五泉市内にお住いの方から  
たくさんのご依頼をいただいております。

外壁 屋根 塗装  
土・日・祝も営業中!  
お見積りは無料です!お気軽にお電話ください。

新潟中央塗装  
TEL 0120-363-334  
新潟県新潟市東区竹尾 2-1-11

ろうきんならスマホから  
簡単にローンの  
仮申込ができます

ろうきん五泉支店 TEL0250-42-1113

9月のおすすめメニュー

★板金塗装 ★自動車保険

お車の傷、ヘコミ 事故にあった時、  
困っていませんか? 保険見積り、  
告知です 保険見直しなど

10月21(土)22(日) 4年ぶりにお客様感謝祭開催決定!!

TEL 0250-43-0500 五泉市ニツ柳68  
スズキトラスト新潟株式会社  
有限会社 下越自動車工業 TEL0250-42-1155

# 健康ナビ

vol. 137

## 筋肉の機能と働き

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ています。

### 筋

肉は、姿勢を維持し、日常生活のあらゆる動作をするために不可欠なだけでなく、血液の循環や体温調節にも関与する重要な役割を果たしています。筋肉が衰えないように維持し、必要に応じて鍛えることは、健康的な生活を送る上で非常に重要です。

#### ◆筋肉の主な働き

##### ○体を支える、動かす

歩く、走る、座るなどの基本的動作は、筋肉が伸び縮みすることで成り立っています。また、関節を安定させることで姿勢を保ち、正常な動きをすることができます。

##### ○熱をつくる、代謝を上げる

筋肉はエネルギーを使って熱を生んでいます。熱を発生させることで、寒い環境下でも一定の体温を保つことができます。

##### ○ポンプの役割

ふくらはぎの筋肉は「第二の心臓」

ともいわれ、心臓から巡ってきた血液を、心臓に押し戻す働きをしています。筋肉は、収縮と弛緩を繰り返すことでポンプのような役割をし、血液の循環を助けています。

##### ○水分を蓄える

筋肉は人間の体の中で、最も大量の水分を保持しています。筋肉が少ない人は、脱水症状を起こしやすく、熱中症発症のリスクが高くなります。

#### ◆いつまでも健康的に過ごすために

年齢を重ねると、筋肉量は徐々に減少します。しかし、落ちた筋肉を取り戻すことは可能です。いつまでも元気に活動するために、日常生活の中で体を動かすことや筋力トレーニングを取り入れ、筋肉量の減少を防ぎましょう。

問い合わせ

健康福祉課健康づくり係

☎(43)3911

### 花火玉に思いを込めて

表紙の話

今年もやってきた五泉の夏の風物詩。8月19日、9回目となる「五泉ひやんで花火大会」が開催されました。会場は、家族連れや友達同士など、毎年、この花火を楽しみにしている多くの市民で大にぎわい。メッセージが読まれると、夜空には大輪の華が開き、観客は思いが込められた花火を堪能していました。



また、今回は、きなせや祭りとのコラボイベントでダンスショーが行われ、6チームが元気いっぱいなダンスを披露。フワフワ遊具も設置され、会場は子どもたちの活気であふれていました。



## 広報 ごせん

令和5年  
9月  
10日号  
No.425

発行/五泉市  
編集/総務課広報広聴係

〒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  
毎月10日・25日発行



緊急情報



あしながメール

### 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
9/16(土)、10/7(土)	9/30(土)、10/14(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 新潟



### 有・料・広・告

## 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://niisugosenfudosan.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