

ごせんに新しい風を！

五泉 GOSEN CITY



ずっと五泉。～次の一步を、ともに未来へ～

広報ごせん2023

令和5年 10月10日 第427号

●COVER

黄金の実りと収穫の喜び

-五泉小学校 稲刈り体験学習-

●今号の話題(2・3ページ)

こどもまんなかごせん

p 4 9月定例会、園芸農家を支援します

p 6・7 五泉市議会議員一般選挙



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Instagram https://www.instagram.com/hyandeimachigosen_gosencity/



フォロー
してね♪

里親に なりませんか

事情により子どもを育てられない保護者に代わり、一定の期間（短期間から数年の場合もあります）子どもの養育を担う養育里親を募っています。

養育里親になるためには、特別な資格や年齢制限などはありませんが、研修の受講や里親登録の手続きが必要です。

里親に関心がある人は、問い合わせください。

問い合わせ
新潟県中央児童相談所
☎025(381)1111

みなさま、こんにちは。朝晩すっかり冷えてきましたね。つい1ヶ月前、またこの夏の異常な暑さを思い出してみると今の寒暖がちょうどいいような気がします。天気図の上では、太平洋高気圧から大陸の移動性高気圧にかかり、秋晴れの爽快さはとても気持ちがいいですね。秋は芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋などいろいろな活動が図られ欲望を充たされる季節ですので、おのの自分なりの秋を満喫していただければ幸いです。みなさんはどんな秋を思い抱いていますでしょうか。

さて、先月は敬老の日、シルバーウィークもあり、市では3日間で計5回の敬老会をラポルテ五泉にて開催しました。初めてラポルテ五泉で行われ、会場となる多目的ホールの入り口には市内の保育園などの園児がおじいちゃん、おばあちゃんの笑顔を思ひ思いに描いてくれたボードを掲出しました。たくさんのおじいちゃん、おばあちゃんがお見えになりましたが、中には孫が描いた絵を見つけて一緒に写真を撮つていった人や、似顔絵に目を細め孫の成長に対し涙ぐんでいる人もおられました。私はお祝

子育て支援 LINEでワシストップ!

~「にこサポ」で新しいサービス実証事業
キックオフイベントの開催~



子育てに忙しいママ、パパの不安をサポート！ ごせん安心子育てにこにこサポートサイト「にこサポ」では、スマートフォンから手続きや相談ができる、最新の子育て支援情報も入手できる“新しいワシストップサービス”の窓口をLINE上に開設します。

この事業のキックオフイベントとして、事業説明会とあわせて産後ピラティス体験会、出張子育て相談室を開催します。イベント参加者用の一時保育ルームも開設しますので、安心して来てください。

日時 11月5日(日) 午前10時～(開場 午前9時30分)

会場 ラポルテ五泉 多目的室1ほか

参加費 無料

申込方法 市ホームページの申し込みフォームから申し込みください。

申込締切 10月25日(水)

*産後ピラティス体験会に参加する人は、動きやすい服装で姿勢補正用のタオル類、ヨガマット(貸し出しもあります)、飲み物を持参ください。

詳しい内容と
申し込みフォームは
↓こちら↓



ごせん にこサポ 検索



「心をくすぐるおもてなし」

みなさま、こんにちは。朝晩すっかり冷えてきましたね。つい1ヶ月前、またこの夏の異常な暑さを思い出してみると今の寒暖がちょうどいいような気がします。天気図の上では、太平洋高気圧から大陸の移動性高気圧にかかり、秋晴れの爽快さはとても気持ちがいいですね。秋は芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋などいろいろな活動が図られ欲望を充たされる季節ですので、おのの自分なりの秋を満喫していただければ幸いです。みなさんはどんな秋を思い抱いていますでしょうか。

さて、先月は敬老の日、シルバーウィークもあり、市では3日間で計5回の敬老会をラポルテ五泉にて開催しました。初めてラポルテ五泉で行われ、会場となる多目的ホールの入り口には市内の保育園などの園児がおじいちゃん、おばあちゃんの笑顔を思ひ思いに描いてくれたボードを掲出しました。たくさんのおじいちゃん、おばあちゃんがお見えになりましたが、中には孫が描いた絵を見つけて一緒に写真を撮つていった人や、似顔絵に目を細め孫の成長に対し涙ぐんでいる人もおられました。私はお祝

いことなので五泉織物工業協同組合から借りた羽織を着ておもてなし。また副市長、教育長の三人で会場前にてお迎えとお見送りでお声掛けをさせていただきました。式典は漫談や落語のアトラクションを含めおよそ1時間程度でしたが、「初めてラポルテにきたけどいいところだね」「楽しかったよ」「来年も長生きして来るね」と声が多く好評だったと思慮しています。

私のモットーの一つに「心をくすぐるおもてなし」があります。前職のホテルマンの時代から今に至つても実践をしていることです。くすぐるというのは大それたことや所作でなく、ほんのちょっとのことを施すことが大事で、誰でもできることだと思います。敬老会の閉会のあいさつで、このまま終わるのも平凡と思い急遽、敬老を祝し長寿を願う万歳三唱を全員で行いました。その際にみなさまが見せた満面の笑顔をいまだ忘れることができません。笑顔でおじいちゃん、おばあちゃんの心をくすぐることができたかなと思っています。これから秋が深まるとともに寒暖の著しい日をお楽しみください。どうぞ健康にお気をつけて



SDGs
の
該当目標

1 持続可能な 開発を 実現する ための 国際的 な目標	3 すべての人々 が安全で 健康な 環境に 住むこと	4 豊かな 資源を 守ること	5 ジンジャーを 尊重すること
8 繁栄が持続可能 な社会を 実現する ための 国際的 な目標	10 人や他の 生物の多 様性を 保全する こと	16 幸福な 生活を 実現する ための 国際的 な目標	17 パートナーシップ で持続可能 な世界を 実現する ための 国際的 な目標
11 持続可能な 都市と 地域開発を 実現する ための 国際的 な目標	12 水質を 改善する こと	13 気候変 動に適応 する こと	14 生物多 様性を 保護する こと
15 地域開発 を実現する ための 国際的 な目標	17 すべての 人に 持続可能 な 開発を 実現する ための 国際的 な目標		

問い合わせ こども家庭課 ☎(43)3911

子どもの人権を守ろう

あまり知られていない「子どもの権利条約」

「子どもの権利条約」を知っていますか？

この条約は、子どもの基本的人権を国際的に保障するために定められたもので、1989年に国連総会で採択され、日本を含め196の国と関する4つの原則が定められています。

(「日本ユニセフ協会ホームページ」より)

①生命、生存及び発達に対する権利

(命を守られ成長できること)

すべての子どもの命が守られ、もつて生まれた能力を十分に伸ばして成長できるよう、医療、教育、生活への支援などを受けすることが保障されます。

②子どもの最善の利益

(子どもにとって最もよいこと)

子どもに関することが決められ、行われるとときは「その子どもにとって最もよいことは何か」を第一に考えます。

③子どもの意見の尊重

(意見を表明し参加できること)

すべての子どもは、子ども自身や親の民族、国籍、性、意見、障がい、経済状況などどんな理由でも差別されず、条約の定めるすべての権利が保障されます。

④差別の禁止 (差別のないこと)

子どもに関する事柄について自由に意見を表すことができ、大人はその意見を子どもたちに考慮します。

こんなちは！にこにこスクエアへようこそ

失敗のすすめ ~人生に失敗がないと 人生を失敗する~

絵本『ぐりとぐら』の著者である中川李枝子さんが『子どもはみんな問題児』という本を出版し、ベストセラーになりました。「この本こそ子育て中の新米ママの味方だと思いました」とアニメーション映画監督の宮崎駿さんが本の帯に書いています。子どもたちは、成長の過程で小さな失敗を繰り返すものです。宿題を忘れたり、遅刻をしたり…みなさんも子ども時代を振り返ってみてください。

近年、ヘリコプターのように我が子につきまとう、過保護・過干渉な親「ヘリコプター・ペアレント」が増えています。我が子が失敗しないように…と手や口を出し過ぎてしまう親。失敗の経験から子どもは多くのことを学び、たくましさを身につけていきます。困難に立ち向かう力は、失敗からしか学べません。

では、親はどう対応したらよいでしょうか。まず第一に、先回りしないことです。先回りして障害物を取

り除いたり、失敗から守ろうとする親心は子どもを無気力にします。第二に、親自身が失敗する姿を見せたり、自分の失敗談を伝えたりすることです。あとは、子どもが自分で目標を決める習慣をつけ、親は信じて見守る、そして失敗は改善の機会とプラスに捉え、日頃から親子で失敗談を笑い飛ばすような家庭の雰囲気が大切です。親ができるることは、子どもに任せてみて失敗したら「次はどうすればいいかな？」と子どもに考えさせ、サポート役に徹することです。

東京大学の畠村洋太郎名誉教授は「失敗」を「ワクチン」に例え「親は子どもにたくさんの失敗の経験をさせることで、心と体に『失敗』という抗体を作つておこう」と唱えています。必要なのは「失敗させる勇気」です。どうか子どもの失敗をあたたかい目で見守ってあげてください。

子育てに悩んだら、五泉市子育て世代包括支援センター『にこにこスクエア』に相談してください！

五泉市議会議員一般選挙

投票日

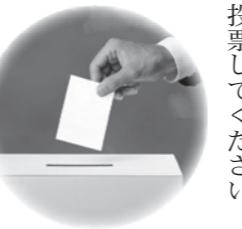
10月22日(日) 午前7時～午後8時

※一部の投票所では投票時間が異なりますので、下記を確認してください。

問い合わせ 五泉市選挙管理委員会事務局 ☎(43)3911

任期満了に伴う五泉市議会議員一般選挙が10月15日(日)に告示され、10月22日(日)に投票が行われる予定です。あなたの思いが市政に反映されるよう、投票日には棄権することなく投票しましょう。

投票できる人は



五泉市に引き続き住所がある日本国民で、次の①と②どちらにも該当する人が投票できます。

①平成17年10月23日以前に生まれた人(満18歳以上)

②令和5年7月14日までに住民票が作成された人、または転入届をした人

※投票日までに五泉市から転出した人は投票できません。

※令和5年9月27日以降に市内で転居した人は、前住所地の投票所で投票してください。

投票の手順

①入場券が届きます
投票所入場券は各世帯に郵送します。

②入場券を持って投票所へ
はがき1枚で4人分となつてありますので、自分の入場券を切り離して持参してください。

もし、入場券が届かなかつたり離して持参してください。

選舉人名簿に登録されている人は投票できますので、係員に申し出してください。子ども連れや付添人、看護・介護の人も一緒に投票用紙を受け取り、投票が書けない人は代理投票ができます。

院・入所中の人は、その場所で投票できる場合があります。詳しくは、入院・入所している施設に問い合わせください。

③投票用紙を受け取り、投票
ケガや成年被後見人などで字が書けない人は代理投票ができます。

五泉市の選挙人名簿に登録されている人で、出張や学業などで他市町に滞在中の人は、滞在先の選挙管理委員会で不在者投票ができます。

あらかじめ五泉市選挙管理委員会に対して、投票用紙などの請求手続きが必要です。早めに請求をしてください。

不在者投票を

①～③に該当する人は

①他市町村に滞在中の人

五泉市の選挙人名簿に登録されている人で、出張や学業などで他市町に滞在中の人は、滞在先の選挙管理委員会で不在者投票ができます。

あらかじめ五泉市選挙管理委員会に対して、投票用紙などの請求手続きが必要です。早めに請求をしてください。

②病院などに入院している人

五泉市の選挙人名簿に登録されている人で、出張や学業などで他市町に滞在中の人は、滞在先の選挙管理委員会で不在者投票ができます。

あらかじめ五泉市選挙管理委員会に対して、投票用紙などの請求手続きが必要です。早めに請求をしてください。

③障がいなどで歩行が困難な人

五泉市の選挙人名簿に登録されている人で、出張や学業などで他市町に滞在中の人は、滞在先の選挙管理委員会で不在者投票ができます。

あらかじめ五泉市選挙管理委員会に対して、投票用紙などの請求手続きが必要です。早めに請求をしてください。

④病気や出産などで病院や施設に入院している人

五泉市の選挙人名簿に登録されている人で、出張や学業などで他市町に滞在中の人は、滞在先の選挙管理委員会で不在者投票ができます。

あらかじめ五泉市選挙管理委員会に対して、投票用紙などの請求手続きが必要です。早めに請求をしてください。

「選挙公報」を配布

候補者の政見などを掲載した選挙公報は、10月17日(火)以降に各町内会を通じて配布します。また、市ホームページにも掲載する予定です。

開票の参観は

五泉市の選挙人は開票の参観ができます。入口で受付をしてから入場してください。

日時 10月22日(日) 午後9時～
会場 総合会館 中ホール

令和4年度 財政健全化判断比率 などの公表

問い合わせ 財政課財務係 ☎(43)3911

■健全化判断比率 健全化を判断する4指標です。五泉市の比率は、いずれも早期健全化基準を下回りました。

健全化判断比率	五泉市の比率	早期健全化基準 (黄色信号)	財政再生基準 (赤信号)	説明
実質赤字比率	赤字額なし (なし)	12.86%	20.00%	標準財政規模(市税や地方交付税などの理論的な一般財源の規模)に対する、一般会計などの実質赤字額の比率です。
連結実質赤字比率	赤字額なし (なし)	17.86%	30.00%	標準財政規模に対する、すべての会計(川東財産区一般会計を除く)を対象とした実質赤字額(または資金不足額)の比率です。
実質公債費比率	6.9% (8.1%)	25.0%	35.0%	標準財政規模に対する、一般会計などが負担する元利償還金(一般会計からの繰出金のうち、公営企業債の償還に充てたと認められるものなどを含む)の比率です。
将来負担比率	36.6% (53.2%)	350.0%		標準財政規模に対する、一般会計などが将来負担すべき実質的な負債(償還する地方債や、負担する退職手当支給予定額など)の比率です。

※()は令和3年度の数値。

■資金不足比率 資金不足を生じた公営企業会計はありませんでした。

資金不足比率	五泉市の比率	経営健全化基準 (黄色信号)	説明
水道事業会計	資金不足なし(資金不足なし)	20%	料金収入など事業の規模に対して、公営企業の資金不足がどのくらいの割合かを示す指標です。
下水道事業会計	資金不足なし(資金不足なし)	20%	

※()は令和3年度の数値。

市役所の投票場所は
市民コーナー
に変わります!



場所	時間	仕事や外出などで投票日に投票ができます。
・市役所1階 会議室1	午前8時30分～午後8時	票所へ行けない人は、期日前投票ができます。

期日前投票	10月16日(月)～21日(土)
-------	------------------

■入場券の「宣誓書」に記入を
ます。目の不自由な人は点字による投票ができます。投票所で係員に申し出してください。

期日前投票をする際は、投票所に持参してください。

入場券には「宣誓書」を記入する欄がありますので、混雑緩和のためにも、事前に日付、氏名、生年月日を記入してください。

期日前投票をする際は、投票所に

今月の納税	
納期限	10月31日(火)
市・県民税（普通徴収）	3期
国民健康保険税（普通徴収）	4期
介護保険料（普通徴収）	7期
後期高齢者医療保険料 (普通徴収)	7期
納期限内に納税をお願いします	

対象	日時	会場	参加費	定員
市内在住の小学生	11月11日(土)・26日(日)の全2回 午前9時30分～9時50分(受付)	さくらアリーナ	600円(全2回)	20人

募	チヤレンジ・ザ・ゲーム体験講座
スポーツ推進課生涯スポーツ振興係 (総合会館内) (42)5194	チャレンジ・ザ・ゲームは、グループでコミュニケーションをとりながら楽しむスポーツ・レクリエーションなどに挑戦します。友達と一緒に参加して体験してみよう!

募	黄金の里フォトウォーク
スポーツ推進課生涯スポーツ振興係 (総合会館内) (42)5194	爽やかな秋、イチョウが黄葉する黄金の里・蛭野地区を歩きます。記憶に残したい景色に出会つたらカメラで撮影して思い出に! 今回は、フリーで活躍中のフォトグラファーも講師として参加します。カメラ・スマホを持って歩きましょう。

募	本と雑誌のリサイクルフェア
五泉市図書館 (43)33110 (58)1505	※にいがたヘルスボのポイント利用で100円引きします。 ※にいがたヘルスボのポイント利 用で100円引きします。 ※にいがたヘルスボのポイント利 用で100円引きします。

募	防災リーダー養成講座
総務課防災係 申込方法 講師 顧問 会場	自主防災組織などで啓発や、災害時に住民の身を守るために取り組みを行う「防災リーダー」を育成するための講座です。2日間受講することで「五泉市防災リーダー」に認定します。

募	五泉地域包括支援センター
村松支所内 (41)1710 (58)8811	心配がある人やその家族、地域のみなさんが気軽に集うことができるので、お気軽にお問い合わせください。

くらしの情報	2023.10.10号
お知らせ	募集

む場合は、氏名、電話番号、町内会名を明記してください。
メール bousai@city.gosen.lg.jp

◎共通事項
内容 ミニ講話、軽体操、カフェ
タイム、認知症相談
参加費 200円(お菓子代)
※申し込みは不要です。

10/16(月)
チケット販売!

イ 認知症カフェと認知症相談会

募 公民館ワーカーショップ

チケット予約
はコチラ

さくらんど会館 冬のミニコンサート

12/5(火) 昼の部：午後2時開演(午後1時30分開場)
夜の部：午後7時開演(午後6時30分開場)

会場：さくらんど会館 イベントホール

定員 各公演250人(全席指定)
入場料 一般…前売券1,000円(当日券1,500円)
小中学生…前売券・当日券500円
チケット販売 ①窓口販売…さくらんど会館、総合会館
②電話予約…村松公民館
③市ホームページ内の専用フォーム
※窓口販売・電話予約は平日午前9時から午後5時まで。
その他 ④未就学児の入場はできません。
⑤車いす席を利用する人は事前に連絡してください。



外山 裕介/ユーフォニアム
本間 優/ピアノ

優しくて温かい音色が魅力の金管楽器ユーフォニアム。幅広いレバートリーと高い演奏技術で県内外で活躍中の外山裕介さん(加茂市出身)によるコンサートを開催します。

クリスマス曲や大きな古時計などの聴きなじみのある名曲を、広いホールに響き渡る甘く柔らかい音色で楽しみませんか。

問い合わせ 生涯学習課村松事務所(村松公民館内) (58)5082

さくらんど会館 ミニコンサート 検索



スマホで広報紙
「マチイロ」配信中!



お誕生

赤ちゃん	保護者
蒼(あおい)	捧(たたか) 孝聰
壮空(そら)	村山 祐亮
綾斗(あやと)	野崎 悠暉
珠那(しゅな)	若月 紗
莉子(りこ)	桐生 明典



おくやみ

氏名	年齢	住所
樋口 昭一	86	中野橋
雲村 武雄	99	本町 5
五十嵐 八重	90	大蔵
梅田 ユキノ	91	寺町 2
小泉 マスイ	91	橋田
芳賀 自省	92	三本木 2
瀧澤 フミ	88	夏針
斎藤 清衛	68	笛堀
破入 廣志	74	本町 6
瀧澤 良子	81	村松学校町 2
西川 定榮	87	緑町
長谷川 健也	92	馬場町 1
江川 トキワ	98	旭町
岩城 恵介	80	新道 3
石黒 セイ子	73	今泉
中山 キト	93	南田中
田中 秀樹	78	五十嵐新田
宇田 悅子	68	論瀬
阿部 真知子	88	仲丁 4
永田 ヨリ	99	緑町
目黒 フミエ	91	大蔵
今井 スズイ	96	中名沢
大武 伊一郎	82	中名沢
高橋 久子	95	船越
川崎 二四雄	83	能代
斎藤 勇	89	村松学校町 2



9月
15~17日

まちの話題 健康・長寿・笑顔で集う

～敬老会 ラポルテ五泉～



対象となる78歳以上の人882人が出席しました。4年ぶりの開催となる中、夫婦で参加する人や友人ととの再会を喜ぶ人など、思い思いに楽しむみなさん。猛暑やコロナ禍にも負けない元気な姿をお互いに称えながら、笑顔あふれる時間を過ごしていました。

9月
21・25日

100歳 おめでとう！！

～100歳のお祝い表敬訪問～



今年度、市では35人が100歳を迎えます。田邊市長から13人に直接お祝い状が手渡されました。「長寿の秘訣は？」との質問に「新聞を読む」「歩く」「晩酌」と笑顔で教えてくれました。みなさん、これからもますます元気に過ごしてくださいね！

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。

まちの話題
W
N
E
S
あ
こ
れ
れ

五泉市役所 ☎(43)3911 FAX(42)5151 村松支所 ☎(58)7181 FAX(58)8554
市役所受付時間：開庁日の午前8時30分～午後5時15分

2023
10.10号 暮らしの情報

新潟労働局労働基準部賃金室
最低賃金は931円

新潟県の最低賃金は、10月1日から41円引き上げられ、931円になります。
すべての使用者と、そこで働く労働者（臨時、パート、アルバイトを含む）に適用されます。
使用者も労働者も確認しますよ。

申込方法

新潟県中東福祉事務組合 ☎(42)0833

募 会計年度任用職員を募集

勤務地 ふなおか学園・更生園 ほか
職種 生活支援員、児童指導員

自由に参観できます。みなさん
の来場を待っています。
合庶務係とホームページ、市役
所健康福祉課にあります。
資格・経験は問いません。申し
込みは随時受け付けています。

きらめき祭

五泉特別支援学校村松分校 ☎(47)3100

申込方法 申込書を事務組合に提
出してください。申込書は、組

合庶務係とホームページ、市役
所健康福祉課にあります。
資格・経験は問いません。申し
込みは随時受け付けています。

教育相談

一人で悩まず、早めに相談

不登校、非行、家庭内暴力など、さまざまな相談に応じます。また、適応指導教室では、不登校の児童・生徒を対象に学習指導も行っています。



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

会場 五泉特別支援学校村松分校
内容 演奏発表、カフェ、作業製
品販売、美術作品展示など
参観方法 参加希望の人は、11月
6日(月)まで教頭・教務まで連
絡してください。
持ち物 上履き
駐車場 村松分校および村松高校
敷地内の駐車場を利用してくだ
さい。

みんなの掲示板

■第27回水彩画展 日時：10月27日(金) 午前11時～午後4時、28日(土) 午前9時～午後4時、29日(日) 午前9時～午後3時 会場：さくらんど会館 多目的ホール 問い合わせ：水彩の会 斎藤 ☎(58)3561

■五泉クリーンキャンペーン 住みやすく活気ある街づくりを目指すごみ拾いを行います。ボランティアに参加しませんか。 日時：10月29日(日) 午前10時～ 集合場所：五泉駅前 服装：交通安全のため目立つ服装 持ち物：軍手、飲み物など 清掃場所：五泉駅～第四北越銀行～五泉八幡宮 問い合わせ：五泉泉神會 高橋 ☎090(2401)5605

■心にやさしいタッチケア 心とからだがほっこり静かな時間。着衣での触れるケアとハンドトリートメントで自分をいたわるひと時を。 日時：10月26日(木)、11月23日(木)祝 正午～午後3時30分 会場：福祉会館2階 相談室A 参加費：無料 申込方法：希望日の前日までに、希望の時間帯（1人30分程度）を電話で申し込みください。 申込・問い合わせ：長谷川 ☎080(6552)8634

掲載を希望する場合は、発行日の20日前までに掲載申込書を提出してください。

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。

11月1日～2日 有効商会 ☎(58)6310
11月3日～9日 村松瓦斯水道株 ☎(58)2105
【夜】佐藤 ☎090(2462)5465
11月10日～16日 【夜】佐部商会 ☎(58)2643
【夜】 ☎(58)4530
11月17日～23日 株小池設備工業 ☎(58)8981
11月24日～30日 【夜】新潟設備工業 ☎(41)5552
問い合わせ 上下水道局水道施設 ☎(58)1660

。。。。。。。。

。。。。。。。。

リフォームSHOP金津屋
電話 0250-42-4800
店舗：五泉市太田1-12-65 営業時間 9:00～17:00

手すり工事・段差解消・スロープ
なんでもご相談ください！

リフォームSHOP金津屋

お客様感謝祭開催決定!!
10月21(土)22(日)

★しぶっちラーメン
★キッチンカー
★マルシェ
★車にお絵描き
★子供縁日
...etc...

welcome

4年ぶりの開催です
楽しいイベントをご用意して
たくさんの皆様のご来店
お待ちしております!!

新津五泉不動産業協会
アドレスはこちら→http://niitsugosenfudosan.com/

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 ☎0250-42-1155

REAL PARTNER

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

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

新津五泉不動産業協会
アドレスはこちら→http://niitsugosenfudosan.com/

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 ☎0250-42-1155

REAL PARTNER

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

～よりそう葬儀～

(有)蒲沢造花店

葬儀式場 蒲沢会館
五泉市本田屋 3515 番地
TEL 0250-58-8700

家族葬式場 悟空
五泉市村松 155-3 (春日)
TEL 0250-47-8355

24時間受付・年中無休
〒959-1704 五泉市村松甲 2210 番地
TEL 0250-58-6410 FAX 0250-58-7813

身体のことなら ごせんカイロ

肩こり 腰痛 頭痛
姿勢が悪い

姿勢矯正 3,300円

ごせんカイロプラクティック
五泉市船越3-3
お電話での予約は
080-9828-8621

～よりそう葬儀～

(有)蒲沢造花店

葬儀式場 蒲沢会館
五泉市本田屋 3515 番地
TEL 0250-58-8700

家族葬式場 悟空
五泉市村松 155-3 (春日)
TEL 0250-47-8355

24時間受付・年中無休
〒959-1704 五泉市村松甲 2210 番地
TEL 0250-58-6410 FAX 0250-58-7813

無料相談会のお知らせ！

保険加入・見直し相談
10/14(土)、10/28(土)、11/4(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

◆フレイル予防のポイント
フレイル予防の3つのポイントは
「栄養」「身体活動」「社会参加」

◆もしかしてフレイル?
○おいしくものが食べられなくなつた
○疲れやすく何をするのも面倒だ
○体重が以前よりも減つてきた
こうした兆候が見られたら注意が必要です。高齢期の痩せは肥満よりも死亡率が高くなるといわれています。65歳を過ぎて病気がないのに痩せてきたら、フレイル予防が必要かもしれません。

フレイルとは、加齢により体や心の働きが弱ることで現れる、さまざまな状態のことです。放つておくと、要介護状態にまで進行することがあります。適切な対応をすれば元の健康な状態に戻ることができます。

◆もしかしてフレイル?
○おいしくものが食べられなくなつた
○疲れやすく何をするのも面倒だ
○体重が以前よりも減つてきた
こうした兆候が見られたら注意が必要です。高齢期の痩せは肥満よりも死亡率が高くなるといわれています。65歳を過ぎて病気がないのに痩せてきたら、フレイル予防が必要かもしれません。

健 康 ビ

vol. 138

フレイル しっかり食べて フレイル予防

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を、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。

です。今回は「栄養」について紹介します。食事は活力の源であり、3

食しつかりとることが大切です。また、1日2回以上はごはんやうどん、パンなどの主食と肉や魚、大豆料理などの主菜、野菜やきのこ、海藻などの副菜を組み合わせて食べるとフレイル予防に効果的です。料理が大変なときは市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。主菜をしつかりとすることは、筋肉量の維持につながります。

「何をどれだけ食べるか」だけではなく、どのように食べるかも大切です。食べる力を維持するためにも噛み応えのある根菜類を食べましょう。また、楽しい食事の時間は食欲を増進させるので、家族や友人との共食を意識するなど工夫をしてフレイル予防に努めましょう。



▲8つの曲目が演奏されたほか参加型のリズム遊びを楽しみました。

本物の音楽を届けます
東北電力にいがた×新潟日報
スクールコンサート

9月27日、創立150周年を迎えた大

蒲原小学校を舞台に、クラシックコンサートが開催され、新潟にゆかりがあるプロ

音楽家の合奏団「新潟アルス・ノーヴア」が演奏を披露しました。

広報 ごせん

発行／五泉市
編集／総務課広報広聴係

令和5年
10月
10日号
No.427

〒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



晴れ着のお手入れは
ぜひ、当店へ

堀内しみぬき店

五泉市本町3-2-18 ☎ 42-4052

有・料・広・告...

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

