

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2024

令和6年 7月10日 第445号

◎COVER (表紙の話は20ページ)

みんなの願いが届きますように
-七夕の飾り付け-

◎今号の話題(2ページ)

6月定例会

p 3 ごせん歳時記

p 4 県展受賞者



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/hyandeiimachigosen_gosencity/



フォロー
してね♪

6月定例会

6月定例会が開催され、一般会計補正予算や、条例の改正などが可決されました。今回決まった主な内容をお知らせします。

4億405万6千円を追加し、

一般会計予算総額

2億5億8、405万6千円

専決処分の報告

○令和5年度一般会計補正予算
(第14号)◇歳出の主なもの
被災住宅等リフォーム事業補助金 500万円◇条例の改正
○五泉市税条例の一部を改正する条例

○五泉市都市計画税条例の一部を改正する条例

○五泉市国民健康保険税条例の

一部を改正する条例

条例の改正・制定

○五泉市福祉会館条例等の一部を改正する条例

○五泉市家庭的保育事業等の設備及び運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例

○五泉市過疎地域の持続的発展の支援に関する特別措置法の適用に伴う固定資産税の特例に関する条例

予算の補正

○令和6年度一般会計補正予算
(第1号)◇歳入の主なもの
。都市計画税 229万5千円

全国大会出場者を紹介！

厚生労働大臣杯第74回全日本実業団
バドミントン選手権大会
宮城県 6/19～23
齋藤 容一朗さん（木越）

NPBガールズトーナメント2024
全日本女子学童軟式野球大会
石川県 7/27～8/1
捧 優歌さん（五泉小学校6年）

令和6年度全国高等学校総合体育大会
陸上競技大会
福岡県 7/28～8/1
熊倉 倅助さん（開志国際高校3年）
若井 快晴さん（開志国際高校3年）
石黒 果乃さん（新潟明訓高校2年）
熊倉 依世さん（東京学館新潟高校1年）

剣道大会
大分県 8/3～6
個人・女子 櫻井 心結さん（五泉高校3年）
団体・女子 五泉高校 剣道部

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

◇歳出の主なもの

。自転車乗車用ヘルメット購入
促進補助金 72万円。定額減税補足給付金給付事業
3億3、416万5千円

。放課後児童健全育成事業

。木造住宅耐震診断補助金 92万円

。木造住宅耐震改修補助金 117万円

。木造住宅耐震改修補助金

。愛宕小学校難聴通級指導教室
整備工事 1、200万円。プログラミング体験教室業務
委託料 42万4千円○令和6年度一般会計補正予算
(第2号)

◇歳入の主なもの

。物価高騰対応重点支援地方創
生臨時交付金

1億3、323万2千円

◇歳出の主なもの

。定額減税補足給付金給付事業
1億3、323万2千円

行政委員

○人権擁護委員推薦の同意

星野 弘 氏
齋藤 みゆき氏

市長室から

ごせん歳時記

vol.27

五泉市長 田邊 正幸

「青息吐息」

畑づくりに挑戦

みなさま、こんにちは。このところの異常気象が常識化され、今年は梅雨がないのではないかと思っていた矢先、梅雨の季節が訪れましたね。冬の鉛色の空は新潟の季語にぴったりですが、梅雨の空、降雨でなくても今にも降り出しそうなじめじめとしたうつろいしい天気には閉口します。とはいえ自然の大地を潤す雨は貴重ですね。一方で、時に梅雨前線の蛇行は日本のどこかで大雨や線状降水帯を発生させ、豪雨となり災害を引き起こしています。気象をコントロールすること、雨が降ってほしいときは雨が降る、晴れてほしいときは晴れる、人間の意思どおりになることは未来においてもかなわぬことなのでしょう。人の気持ちも時としてまなまりませんが（苦笑）。

さて、私は今年、一念発起して実家の畑づくりに挑戦しました。父が病氣療養のため実家におらず、家庭用耕運機をはじめ畑道具の一式が車庫に眠っていて、このまま使わずにいては惜しい気持ちと、多忙な時間の中で何かうまく時間をコン



トロールして熱中してみたいという思いで畑づくりを春先から始めた次第です。生まれてこの方、畑づくりをしたことがなかったため、近所の人や地元の後輩から助言や協力を得て、じゃがいも、ミニトマト、ブロッコリーなど何とか収穫をすることができました。特にじゃがいもは助言に忠実に、自分自身で種芋を3等分に切って灰をつけ、等間隔に植え、その間には肥料を入れ、いつ芽が出るんだろうと待つ楽しみと心配の気持ちでした。毎日畑の管理ができず、近所の人たちから水やりをしていたき感謝につきません。草取りも全くとせず、野菜の成長を雑草が追い越し、収穫前の畑は一面雑草に覆われました。とはいえ雑草にも負けず梅雨にも負けず、じゃがいも堀りを行い、大きさは形もまちまちでしたが、たくさん収穫ができました。喜怒哀楽、大汗と涙の畑づくりで反省することも多々あり来季に期したいと思っています。

みなさま、これから本格的な夏の到来です。十分な体調管理のもとご自愛ください。

商品を手にしたら

vol.15
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。

出来ることから始めよう

の付いたものが「プラマークごみ」です。新しい分別収集を始める前に、商品を手にしたら、まずはプラマークが付いているか確認してみましょう。

インターネットの普及や流通網の整備によって、さまざまな商品が、小売店やネット販売で手軽に購入できるようになりました。私たちはそれらを賢く選択して利用し、日々の生活をしていきます。

商品の購入時に付いてくる包装用のダンボールや紙箱、梱包資材の発泡スチロールなどは、現在、分別収集していません。過剰な包装を断ることもごみの量を減らす手段の一つです。

10月からは、梱包資材の発泡スチロールはプラマークの付いたごみと一緒に週1回、分別収集を始めます。これまでも広報ごせんでお知らせをしてきましたが、商品の身を取り出したあとに残ったプラマーク



プラマーク



問い合わせ
環境保全課衛生係 ☎(43)3911

ティム先生・マシユー先生・ヘレナ先生

たくさんの思い出をありがとう

令和5年7月に赴任したティム先生、マシユー先生と令和5年8月に赴任したヘレナ先生が五泉市を離れることになりました。

たくさんの楽しい思い出をくれた3人の先生から、お別れのメッセージをいただきました。

Bye bye!



ティム先生



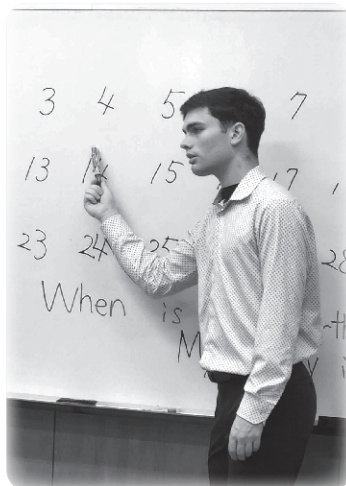
THANK YOU GOSEN!

1年間大変お世話になりました！皆さんのおかげで、心に残る思い出を作ることができました。

五泉市の中学生と小学生と一緒に英語も勉強し、文化交流ができて良かったです。日本の文化や習慣なども知ることができました。

生徒の皆さん、英語の授業だけでなく、これからも頑張ってください！先生から応援しています！ありがとうございました！

Farewell + See You
Tim Flanagan



マシユー先生



五泉市へ、

1年間大変お世話になりました。五泉市に来たから大勢の優しい人と会って、数え切れないお手伝いをくれてありがとうございました。一緒に作った思い出を忘れません。今まで、本当にありがとうございます。

To Gosen City,

Thank you for all of your help in this past year. I'm grateful for the many kind people I've met and the countless assistance I've received. I'll not forget all of the memories we've made together. For everything 'til now, sincerely, thank you.

それじゃまたね

Best Regards, Always

Matthew W. Honeycutt

ハニーカット・マシユー

ヘレナ先生



五泉市の皆様へ

五泉での生活と仕事は、私にとって豊かな経験でした。皆様と一緒に笑い合ったり、文化の交流を楽しんだりして、一瞬一瞬が宝物でした。教室で英語の授業をしたり、地元のお祭りに参加したり、美しい景色を見たりする中で、日本の良さを知ることができました。子どもたちの笑顔をたくさん見ることができたこと、私が子どもたちの役に立てたことがとても幸せでした。

この文章を書きながら、私の心はとても複雑です。日本に来たのがまるで昨日のことのようです。あっという間に一年が経ち、皆様にお別れの挨拶をする時が来てしまいました。私に五泉を訪れる機会を与えていただき、本当に感謝しています。五泉での思い出は私の心に永遠に残ります。

私は7月に帰り、マーケティングの仕事に就く予定です。本格的に仕事が始まるまでの間、きっと何度も何度も五泉のことを思い出さずにはいます。

またいつか皆様とお会いできることを願っています。その日まで、さようなら。

Goodbye, Gosen!

心からの感謝を込めて、

ヘレナ
Helena



県展

第78回

入選された35人のみなさん

(敬称略)

県美術展覧会が朱鷺メッセなどで開催され、日本画、洋画、書道、版画、彫刻、工芸、写真の各部門で合わせて35人が入選されました。おめでとうございます。

【日本画】
波多野 正平 (太田2)
【洋画】
小井戸 留吉 (村松泉町2)
酒井 桃子 (御徒土町1)
三好 幸子 (村松上根木町1)
吉田 員子 (上宝町2)
五十嵐 敦 (吉沢2)
渡辺 伸子 (曙町)
【彫刻】
雲村 保 (吉沢2)
武藤 常男 (寺沢4)
【工芸】
阪井 明子 (伊勢の川)
武藤 常男 (寺沢4)

【版画】
奥村 光男 (中川新)
【書道】
大江 玉玲 (深沢)
小林 素水 (伊勢の川)
青山 智水 (赤海2)
佐久間 紫絹 (赤海2)
宮腰 紫月 (緑町)
萬歳 翠楓 (太田1)
田邊 紅園 (木越)
剣 南月 (木越)
星 宗元 (今泉)
渡邊 南嶂 (南本町3)
関塚 宏水 (寺沢3)
堀内 紅蓉 (本町5)

【写真】
石本 正夫 (新宮)
松澤 淳一 (本田屋1)
大熊 孝永 (下新)
小澤 壽長 (船越)
五十嵐 明 (伊勢の川)
阿部 正夫 (赤海)
浦野 ミワ子 (赤海2)
高野 榮子 (駅前2)
浅見 良夫 (木越)
高橋 幸一 (木越)
関塚 一彦 (東本町1)



知りたい情報だけが届く！



五泉市公式
LINE
お友達を募集中！

トーク画面からチャット形式で子育て情報や緊急時のお知らせをいち早く知ることができます。

※「にこさぽLINE」は「五泉市LINE公式アカウント」に移行して配信しています。

LINEアプリ
友だち追加から▶▶▶

【ID検索】@gosencity



問い合わせ
企画政策課情報政策係 ☎(43)3911

作品募集

あなたの個性を作品に

市展・いけばな展・文化展(団体)

市美術展覧会・いけばな展・文化展(団体)を11月1日(金)から開催する予定です。作品募集などの詳しい内容は、広報ごせん8月25日号でお知らせします。



問い合わせ 生涯学習課生涯学習推進係(総合会館内) ☎(42)5195

国保

後期

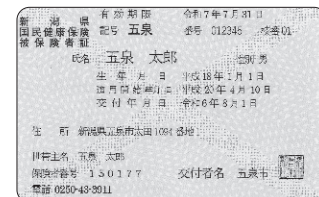
加入者のみなさんへ

大切なお知らせ

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

国保

8月1日から
保険証が変わります



今年の保険証はベージュ色
(うすちゃ色)

【有効期限】 令和7年7月31日
※後期高齢者医療制度への移行などで
有効期限が異なる場合があります。

社会保険などに
加入した場合は

国民健康保険の喪失手続きを忘れ
ずにしてください。

今年度の保険税が決定

国民健康保険税は、加入者の前
年の所得や加入人数に応じて計算さ
れます。令和5年中の所得を基に、
令和6年度の保険税が決定したので、
通知書を7月中旬に送付します。納
期限内に納付してください。
※納税義務者は世帯主です。通知書
は世帯主に送付します。
※世帯主と加入者の所得に応じて軽
減判定を行っています。

認定証の申請は

国民健康保険に加入している人が、
病院などの医療機関に「限度額適用・
標準負担額減額認定証」を提示する
と、ひとつの医療機関で支払う1カ
月の医療費が一定限度額までとなり
ます。

現在の認定証の有効期限は7月31
日(水)になっています。引き続き必要
な場合は、改めて申請が必要です。

ただし、マイナ
保険証を利用すれ
ば、限度額適用・
標準負担額減額認
定証は不要となり
ます。



【国保・後期共通】

口座振替が便利です

納め忘れがなく、納付窓口に行く必要もありません。申し込みは、税務課、支所税務係、金融機関で
できます。

必要なもの

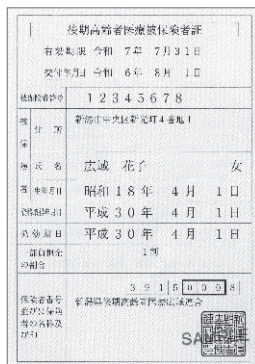
通帳またはキャッシュカード、口座の届出印

「収入なし」の申告が必要です

収入のない人や非課税年金のみの人も申告をして
いないと軽減を受けられません。所得税・住民税の
申告が済んでいない人は、早めに申告してください。

後期

8月1日から
保険証が変わります



今年の保険証はもも色
【有効期限】
令和7年7月31日

今年度の医療負担割合は

毎年、同一世帯の後期高齢者医療
制度加入者の前年中の所得に応じて、
医療費の自己負担割合を判定してい
ます。新しい保険証に記載されてい
る自己負担割合は8月1日(木)から1
年間適用となります。

保険料率が変わります

後期高齢者医療制度の保険料率は、
2年に一度見直しを行っています。
今後、加入者数や医療給付費が増加
する見込みであるほか、現役世代の
負担増を抑制するため、令和6年度
に保険料率の引き上げを行います。
詳しくは、通知書に同封している
チラシを確認してください。

「保険料の通知書」を送付

年間保険料の通知書を7月中旬に
送付します。保険料は年金からの天
引きによる納付（特別徴収）か、納
付書または口座振替による納付（普
通徴収）となります。通知書の内容
を必ず確認してください。

保険料の軽減制度は
申請手続き不要

①所得が低い人への軽減
世帯主と加入者の令和5年中の所
得状況に応じて保険料が軽減されま
す。

②制度加入日の前日に会社の健康保
険などの被用者保険の被扶養者で
あった人への軽減
制度に加入した月から2年間、保
険料が軽減されます（市町村国保や
国保組合などは対象外）。

国民年金コーナー

令和6年度分の申請を受け付け中！

国民年金保険料の
免除・納付猶予申請

保険料の納付が困難な場合は、本人からの申請によって、保険
料が免除または納付猶予になる制度があります。

申請可能期間 令和6年度分（令和6年7月～令和7年6月）
※申請書が受理された月から2年1カ月前までの申請もできます。
（すでに納付済みの月を除く）

所得審査対象

- 免除制度（全額または一部免除）：本人・配偶者・世帯主の所得を審査します。
- 納付猶予制度（50歳未満の人のみ）：本人・配偶者の所得を審査します。
- 失業などによる特例免除：失業した人の前年所得を0円として審査します。

申請に必要なもの

- マイナンバーカードや運転免許証などの本人確認書類
- 失業などによる申請の場合は「離職票」または「雇用保険受給資格者証」など

免除・猶予のメリット・デメリット

◇メリット1：免除・猶予の期間は受
給資格期間として計算されます。

◇メリット2：万が一のとき、遺族年
金や障害年金を請求することができます。

※未納期間があると、障害年金などの
請求ができないことがあります。

◆デメリット：免除期間は免除の割合
に応じて年金が減額されます。また、
猶予期間は年金額に反映されません。
※「追納制度」…10年以内であれば、
さかのぼって納めることにより年金
額を満額に近づけることができます。



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。安全なスマホの使い方からアプリの利用法まで、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 各講座先着10人
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 7月16日(火)まで
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50分です。
・同じ内容で複数回開催する講座があります。

開催日・会場・講座内容・開始時間

7月25日(木) 総合会館2階 第6会議室	
①電話、カメラを使おう	午前10時
②マイナポータルを活用しよう	午前11時
7月26日(金) さくらんど会館2階 小会議室	
③電話、カメラを使おう	午前10時
④メッセージアプリを使おう	午前11時
⑤スマートフォンを安全に使おう	午後1時30分
7月29日(月) 総合会館2階 第5会議室	
⑥メッセージアプリを使おう	午前10時
⑦スマートフォンを安全に使おう	午前11時
⑧地図アプリを使おう	午後1時30分
7月30日(火) 総合会館2階 第6会議室	
⑨オンライン会議アプリを使おう	午前10時
⑩電子証明書をスマートフォンに搭載しよう	午前11時
7月31日(水) 五泉図書館2階 会議室	
⑪メッセージアプリを使おう	午前10時
⑫スマートフォンを安全に使おう	午前11時
8月1日(木) さくらんど会館 多目的ホール	
⑬地図アプリを使おう	午前10時
⑭オンライン会議アプリを使おう	午前11時
⑮ハザードマップポータルサイトの使い方	午後1時30分

初心者
歓迎

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

8月2日(金) 五泉図書館2階 会議室	
⑯ハザードマップポータルサイトの使い方	午前10時
⑰浸水ナビで水害シミュレーション	午前11時
⑱地理院地図の活用方法	午後1時30分
8月5日(月) 総合会館2階 第5会議室	
⑲安全・安心にインターネットを	午前10時
⑳ねんきんネットの使い方	午前11時
8月6日(火) さくらんど会館2階 小会議室	
㉑ねんきんネットの使い方	午前10時
㉒健診予約システムの使い方	午前11時
㉓施設予約システムの使い方	午後1時30分
8月7日(水) 五泉図書館2階 会議室	
㉔健診予約システムの使い方	午前10時
㉕図書予約システムの使い方	午前11時
8月8日(木) さくらんど会館 多目的ホール	
㉖浸水ナビで水害シミュレーション	午前10時
㉗地理院地図の活用方法	午前11時
㉘安全・安心にインターネットを	午後1時30分
8月9日(金) 総合会館2階 第6会議室	
㉙健診予約システムの使い方	午前10時
㉚施設予約システムの使い方	午前11時

五泉
いきいき
通信

Vol. 4

いきいきシニアプラザむらまつ

いつまでも元気で明るく健康に過ごすための秘訣を紹介しています！

問い合わせ
高齢福祉課いきいき福祉係
☎(43)3911
村松支所 福祉係 ☎(58)7181

7月の主なイベント

7月12日(金) 午後1時～ やさしい体操

7月18日(木) 午後1時～ ちぎり絵

7月25日(木) 午後1時～ 絵手紙

参加者の声

みなさんと話をしながら取り組めるので楽しいです。

日替わりメニューで気軽に参加できてうれしいです。

介護
保険

各種負担の軽減制度

介護保険は、介護サービスの利用内容によって2つの軽減制度があり、条件を満たすことで軽減を受けられます。
軽減を受けるには申請が必要です。

問い合わせ
高齢福祉課介護保険係
☎(43)3911
村松支所 福祉係 ☎(58)7181

軽減制度の種類	軽減の内容	軽減を受けられる条件								
特定入所者介護（予防）サービス費の支給（負担限度額） ※ぴったりサービスからの申請も受け付けています	以下のサービスを利用したときの食費と居住費が軽減されます。 ・特別養護老人ホーム ・介護老人保健施設 ・短期入所 など	次の要件をすべて満たす人 ・令和6年度の市民税が非課税の世帯（別世帯の配偶者も非課税）であること ・預貯金など（有価証券を含む）の額が、以下の表に当てはまる人 <table><tr><th>年金収入等</th><th>預貯金額</th></tr><tr><td>80万円以下</td><td>単身650万円以下、夫婦1,650万円以下</td></tr><tr><td>80万円超 120万円以下</td><td>単身550万円以下、夫婦1,550万円以下</td></tr><tr><td>120万円超</td><td>単身500万円以下、夫婦1,500万円以下</td></tr></table>	年金収入等	預貯金額	80万円以下	単身650万円以下、夫婦1,650万円以下	80万円超 120万円以下	単身550万円以下、夫婦1,550万円以下	120万円超	単身500万円以下、夫婦1,500万円以下
年金収入等	預貯金額									
80万円以下	単身650万円以下、夫婦1,650万円以下									
80万円超 120万円以下	単身550万円以下、夫婦1,550万円以下									
120万円超	単身500万円以下、夫婦1,500万円以下									
社会福祉法人による利用者負担の軽減	社会福祉法人が提供するサービスの利用料が25%軽減されます。 	次の要件をすべて満たす人 ・令和6年度の市民税が非課税の世帯であること ・年間収入が、単身世帯で150万円以下、世帯員が1人増えるごとに50万円を加算した額以下であること ・預貯金など（有価証券を含む）の額が、単身世帯で350万円以下、世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額以下であること ・日常生活に供する資産以外に活用できる資産がないこと ・親族などに住民税の扶養にされていないこと ・介護保険料を滞納していないこと								

※上記表中の軽減をすでに受けている人に更新の案内を送付しましたので、確認してください。
※認定を受けている人へ負担割合証を送付しました。利用するサービス事業所に提示してください。

9 広報ごせん／2024年(令和6年)7月10日号

8

詐欺的な 投資勧誘に 注意！

有名経済評論家の投資相談に参加したところ、アシスタントを名乗る人に「絶対利益が出る」「元本を保証します」などと次々に投資を勧められた。総額1,500万円を振り込んだが、その後、連絡がとれなくなってしまった。

「必ず儲かります」「〇〇社の株を買ってくれたら、あとで高く買い取ります」など、投資の勧誘を受けたという相談が多く寄せられています。これらは、入金後に連絡がとれなくなるなど詐欺的商法の可能性が高いため、取り引きを見合わせるようにしましょう。被害回復が難しいため、安易に投資資金を振り込むことは控えましょう。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）

ポッチャ用具 貸し出します！

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

年齢・性別・障がいの有無を問わず、みんなで楽しむことができるユニバーサルスポーツ「ポッチャ」の用具を貸し出します。ルールは簡単で、すぐにゲームをすることができます。また、11月24日(日)には、第1回ポッチャ交流大会を開催予定です！

ぜひ学校や職場、地域みなさんと楽しんでください。

対象 市内に住所を有する個人または団体。ただし、市が有する施設でポッチャ用具を使用する場合は、市外の個人または団体も対象です。

貸出用具 ポッチャボールセット、ポッチャレクリエーション用コート、ランプ（勾配具）

貸出期間 1週間以内

申込方法 スポーツ推進課へ貸出申込書を提出してください。申込書は総合会館、市ホームページにあります。

その他 貸し出しの詳しい要件や用具の使い方、ポッチャのルールなどは、問い合わせください。



五泉市民大学講座

対象 市内在住・在勤の人

会場 総合会館2階 第1～4会議室

定員 各講座先着40人

参加費 500円（当日徴収）

申込方法 電話またはメールで申し込みください。

申込期間 7月11日(木)～開講日の3日前まで

講座① 洪水対策の最先端

洪水を予測し、被害を防ぐための研究の最新状況について学びます。

日時 7月28日(日) 午後1時30分～3時

講師 長岡技術科学大学環境社会基盤系
教授 細山田 得三さん

講座② 明日、火山が噴火したら

火山噴火のメカニズムについて、県内の活火山の活動を交えながら学びます。

日時 8月3日(土) 午後1時30分～3時

講師 新潟大学災害・復興科学研究所
教授 片岡 香子さん

日本は世界有数の災害大国です。正しく災害リスクを知り、いざというときに役立てるために、専門家を招いて講座を開講します。ぜひ申し込みください。



講座③ 地震大国で生きるということ

大きな地震が相次ぐ昨今、知っておくと役立つ地震のメカニズムや予測研究について学びます。

日時 9月7日(土) 午後1時30分～3時

講師 長岡技術科学大学環境社会基盤工学専攻
教授 池田 隆明さん

講座④ 日常を取り戻すための災害復興学

被災後の生活を財政的・心理的に支援する仕組みを学びます。

日時 9月22日(日) 午後1時30分～3時

講師 新潟大学危機管理本部危機管理センター
教授 田村 圭子さん

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
メール s-gakusyuu@city.gosen.lg.jp



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

9月末まで予防強化

熱中症には注意を

市内では昨年45人、熱中症による救急搬送がありました。7・8月は高齢者が多く発症しています。熱中症は非常に危険な状態です。まずは予防に努めましょう。

熱中症とは

気温や湿度が高いときに体温の調整機能が上手くいかず、めまいやだるさなどさまざまな症状を引き起こす状態のことです。汗をたくさんかくことで、体内の水分や塩分のバランスが崩れることが原因となります。

予防のポイント

次の4つのポイントに注意し、熱中症を防ぎましょう。

- ①暑さを避けましょう
- ②こまめに水分を補給しましょう
- ③エアコン、扇風機を使いましょう
- ④高齢者や子どもは特に注意しましょう

対処法は

下の熱中症の分類と対処方法をチェックして、一刻も早く症状に気づき重症化を防ぎましょう。

重症度	症状	対処方法	医療機関への受診
	・めまい ・立ちくらみ ・こむら返り ・手足のしびれ	・涼しい場所へ移動 ・安静 ・冷やした水分、塩分補給	・症状が改善すれば 受診の必要なし。
	・頭痛 ・吐き気、吐いた ・体がだるい ・集中力や判断力の低下	・涼しい場所へ移動 ・安静 ・衣類をゆるめ体を冷やす ・十分な水分と塩分の補給	・口から飲めない場合や、 症状の改善が見られない 場合は、 医療機関を受診！
	・意識障害(受け答えや 会話がおかしい) ・けいれん ・運動障害(普段通りに 歩けない)	・涼しい場所へ移動 ・安静 ・衣類をゆるめ体を冷やす	・急いで 救急車を要請！！

SDGsの該当項目



花火による子どものやけどに注意

夏の風物詩の一つである花火ですが、子どもが遊んでいるときにやけどを負う事故が発生しています。花火で遊ぶときには、家族で使用方法や注意点を再確認してください。

遊ぶ前にチェック！

- ①肌の露出が多い服装・履物は注意
- ②裾の広がった服装は注意
- ③風下に立たない、風が強い日は遊ばない
- ④やけどを負った時に備え、水を流せる準備
- ⑤着衣に着火した場合の対処法「ストップ・ドロップ・アンド・ロール」



屋外調理の火災予防

これからの季節、バーベキューなど屋外で火を使用した調理を行うが増えてきます。楽しい飲食で火災を発生させないために、次のことに注意しましょう。

屋外調理の注意点

- ①火をつけたらその場を離れない
- ②水の入ったバケツなど消火の準備を整える
- ③点火後に着火剤の継ぎ足しはしない
- ④消毒用のアルコールスプレーなどは火の近くで使わない
- ⑤使用済みの炭は完全に消火する



募 夏休み自由学習教室
生涯学習課企画推進係
(総合会館内) ☎(42)5195
メール s.gakusyuu@city.gosen.lg.jp

好きな教材を持ち込んで自主学習ができる教室を開設します。分からないところを先生に質問しながら勉強できます。また、低学年の児童は保護者の同伴も可能です。夏休みの勉強に、自由学習教室を利用してみませんか。

対象 市内在住の小・中学生
会場・日程
。総合会館2階 第1～4会議室
7月29日(月)、8月1日(木)・5日(月)・8日(木)・17日(土)・19日(月)・22日(木)
。村松公民館4階 講堂
7月30日(火)・31日(水)、8月6日(火)・7日(水)・20日(火)・21日(水)・24日(土)

くらしの情報
2024.7.10号

お知らせ 募集 相談 イベント

知 夏休みのプレゼント
五泉図書館 ☎(43)3110
村松図書館 ☎(58)1501

図書館で購読している雑誌などのふろく(バッグ、ノートなど)をプレゼントします。
応募方法 8月4日(月)までに五泉

知 国保運営協議会 市民課保険年金係
傍聴を希望する人は、開催時間の15分前までに受け付けをしてください。傍聴には定員があり、抽選となる場合があります。
日時 8月1日(木) 午後1時15分～
会場 市役所5階 第2委員会室
議題 令和6年度国民健康保険税について ほか
定員 8人

時間 午前10時～正午
申込方法 7月26日(金)までに参加申込書を提出するか、電話、メールで申し込みください。参加申込書は、総合会館、村松公民館にあります。

図書館または村松図書館にある応募用紙の希望の品に1つだけ〇印を付けて、応募箱に入れてください。
※応募にはしカード(図書館の利用カード)が必要です。しカード1枚につき、1回応募できます。しカードを持っていない人はサービスカウンターで作成してください。
※応募多数の場合は抽選となります。



知 まっかぜ会の交流会 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、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 7月18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。



7/22(月) - 31(水)

夏の交通事故防止運動

スローガン
「さわやかな 気持ちでゆずる 夏の道」

夏休みに入るこの時期は、子どもたちや若者の解放感、また夏のレジャーによる疲労感などによる事故が多く発生しています。

市内では、今年1月から6月にかけて人身事故が23件発生しており、信号無視や一時不停止による事故が増加しています。交通ルールを守るとともに、安全確認を徹底しましょう。

問い合わせ 環境保全課環境政策係

交通事故を防ぐために

1 横断歩道は一時停止

横断歩道付近に歩行者がいたら必ず一時停止！

2 歩行者は「渡るよサイン」

ドライバーに手や目で合図。横断中の安全確認も忘れずに。

3 夏の疲労は休んで回復

暑さによる疲労で居眠り運転などの危険も。体調にも注意しましょう。

4 飲酒運転は絶対しない・させない

スポーツ推進委員 みんなの運動

無理のない範囲で行いましょう。

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

テーマ
ラジオ体操で暑さに負けないカラダづくりをしましょう！

ラジオ体操編

誰もが気軽にできるラジオ体操第1は、13の運動で成り立っています。ここでは、特に注意する動きやポイントを紹介します。

腕を振ってあしをまげのばす運動

腕を横に振りながら足をまげのばします。その際、かかとの上下運動も一緒に行います。
★かかとの上下運動は手の振りに合わせてリズムカルに行いましょう。



※矢印は、かかとの動き

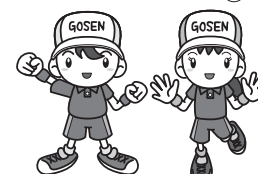
胸をそらす運動

左足を横に出しながら腕を斜め上に振り上げて胸をそらせます。
★腕を斜め上に振り上げたとき手のひらは上向きにし、からだの後ろに引きましょう。



からだを横にまげる運動

右腕を横から上に振り上げて左に曲げます。左腕は体に沿って下にすべらせます。
★体の真横を意識し、足が浮かないようにしましょう。



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

ラジオ体操の動画や、他の運動の詳しい説明は、NHKの公式YouTubeチャンネルで見ることができます。

NHK
ラジオ体操

検索





今月の納税

納期限	7月31日(水)
固定資産・都市計画税	2期
国民健康保険税（普通徴収）	1期
介護保険料（普通徴収）	4期
後期高齢者医療保険料（普通徴収）	4期

納期限内に納税をお願いします

知 市民総合健診の予約

健康福祉課健康づくり係
市民課保険年金係

市民総合健診（集団検診）の10・11月分の予約を、インターネット・電話ともに開始しました。健診を希望する人は予約してください。

会場・日程

○さくらんど会館
10月24日(木)・25日(金)・27日(日)

○総合会館
11月1日(金)・2日(土)・5日(火)・6日(水)・9日(土)

予約方法 次の二次元コードまたは電話で申し込みください。

予約専用電話番号 ☎(41)0020



知 民生委員・児童委員の退任

健康福祉課援護係

次の民生委員・児童委員が退任しました。現在、後任は選定中です。

委員氏名・担当地区

○塚野 篤さん
赤羽、四ツ屋新

○五十嵐 律子さん
猿和田駅前、東栄町、土堀

知 検診の予約空き状況

健康福祉課医療対策係

乳がん・子宮頸がん検診の対象となる人には、4月下旬に案内を郵送しました。五泉市保健センターの7月24日(水)・25日(木)と、村松保健センターの8月5日(月)・6日(火)実施分は、まだ空きがありますので受診を検討してください。案内が届いていない場合でも、対象であれば受診できますので、健康福祉課まで問い合わせください。

予約方法 案内に同封の個人予約IDを用意し、次の二次元コードまたは電話で申し込みください。

予約専用電話番号 ☎(41)0020



知 妊婦初回産科受診料助成

子育て世代包括支援センター「ここにこスクエア」（五泉市保健センター内）

市では、妊婦の経済的負担軽減を図るとともに、必要な支援につなげるため妊娠判定のための初回産科受診料を助成します。

対象 住民税非課税世帯または同等の所得水準である妊婦

助成額 医療機関に支払った自己負担額（上限1万円）

※申請方法や必要書類は、子育て世代包括支援センター「ここにこスクエア」に問い合わせください。

知 住吉神社例祭の交通規制

商工観光課商工係

住吉神社例祭に伴い、交通規制を行います。車で来る人は村松支所駐車場を利用してください。

日時 7月28日(日) 午前10時～午後11時

規制区間 上町交差点～住吉神社前（車両通行止め）

知 農地は適正に管理を

農業委員会事務局

農地は食料の生産基盤である大切な資産ですが、近年、農業者の高齢化や後継者不足などにより、管理されていない農地が増加しています。

耕作をやめてしまうと雑草や雑木が生い茂り、農地として利用ができなくなります。さらにごみの不法投棄や病害虫が発生する原因となり、周辺の農地や近隣住民に悪影響を及ぼす危険性があります。農地を所有している人は、定期的に草刈りを行うなど、適正な管理をお願いします。

知 水稲防除に協力を

新潟県農業共済組合 ☎025（282）9293

農林課農産係

水田の病害虫防除のための農業散布を実施します。安全対策には万全を期しますが、実施日は「窓を閉める」「洗濯物を外に干さない」などの協力をお願いします。

日程 村松地域 7月22日(月)～26日(金)

募 赤十字救急員養成講習会

日本赤十字社新潟県支部五泉市地区（健康福祉課内）

事故防止や手当の基本、心肺蘇生、止血、包帯、災害時の心得などの知識と技術を習得できます。3日間すべて受講し、試験に合格すると救急員の資格を取得できます。

対象 市内在住の人

日時

○基礎講習
8月18日(日) 午前9時30分～午後3時

○養成講習
8月24日(土)・25日(日) 午前9時30分～午後5時30分

会場 福祉会館3階 研修室

定員 先着20人

受講料 3,600円

持ち物 筆記用具、84円切手を貼った返信用封筒、動きやすい服装、昼食、飲料水、タオル、ビニール袋1枚

申込方法 8月5日(月)までに電話で申し込みください。

・市内全域 8月3日(土)～9日(金)

※悪天候により順延する場合があります。



7/1～31 全国一斉 愛の血液助け合い運動

近年、20代・30代の献血離れが進んでいます。将来にわたって、いつでも輸血用血液を確実に届けられるよう、若年層のみなさんの献血への協力が必要です。長期保存のできない血液を一年通じて安定供給するため、みなさんの理解と継続的な協力をお願いします。

献血は、市内を巡回する献血バスおよび2カ所の献血ルームで受け付けを行っています。

■献血ルーム（毎日実施）

- ・ばんだいゆとりろ（新潟市中央区）
- ・千秋（長岡市）

■献血バス（400ml全血献血のみ）

- ・10月4日(金) 五泉市役所 午前9時30分～11時30分、午後1時～4時

※その他の日程は、市ホームページを確認してください。

問い合わせ 健康福祉課医療対策係

子宮頸がん予防ワクチン キッチアップ接種終了

子宮頸がん予防ワクチンのキッチアップ接種が令和7年3月31日(月)をもって終了します。期限までに3回の接種を完了するには、9月末までに1回目の接種を終える必要があります。接種を考えている人は、早めの接種をお願いします。

対象 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女子

持ち物 母子健康手帳、接種券、予診票

※接種券および予診票がない場合は、母子健康手帳をもって窓口に来てください。

種類	接種間隔
サーバリックス（2価）	2回目 1回目接種から1カ月後 3回目 1回目接種から6カ月後
ガーダシル（4価）	2回目 1回目接種から2カ月後 3回目 1回目接種から6カ月後
シルガード（9価）	2回目 1回目接種から2カ月後 3回目 1回目接種から6カ月後

問い合わせ こども家庭課子育て支援係

マイナンバーカードの 申請受け付け中

マイナンバーカードは、市役所窓口やあなたの職場、自宅でも申請ができます。まだカードを作っていない人は、ぜひ申請してください。

市役所窓口で申請する

申請窓口 市民課、支所市民係

時間 平日午前8時30分から午後5時15分

※木曜日（祝日除く）は午後8時までで、前日までに予約が必要です。

※土曜日は午前8時30分から昼12時15分まで

- ・第1・3土曜日 支所市民係
- ・第2・4土曜日 市民課

必要な物 運転免許証、健康保険証などの本人確認書類

写真撮影 無料!

7・8月の休日申請・受け取り会場

7月20日(土)	支所市民係 午前8時30分～昼12時15分
7月27日(土)	市役所市民課 午前8時30分～昼12時15分
8月3日(土)	支所市民係 午前8時30分～昼12時15分
8月10日(土)	市役所市民課 午前8時30分～昼12時15分

職場や自宅で申請する

市役所職員が、あなたの職場や自宅に伺い申請を受け付けます。市役所に来ることが難しい場合は、問い合わせください。

対象 市に住民票がある人、市内の事業者または町内会などの団体

申込方法 電話で申し込みください。申し込みの際に、日程の調整や申請に必要な物の説明をします。

カードは、申請から約1カ月後に市役所窓口で渡します。なお、自宅への郵送を希望する人は、申請の際に次の物を準備してください。

- ・本人確認書類2点（なるべく写真付きのものを用意してください）
- ・マイナンバー通知カードまたは通知書
- ・住民基本台帳カード（持っている人）

申込・問い合わせ 市民課市民係 / 村松支所 市民係

募 犬・猫の新しい飼い主の募集

県動物愛護センター
☎0258(21)5501

猫の新しい飼い主を募集しています。飼い主を待っているたくさん犬や猫たちは、ホームページで写真や動画で紹介しています。ぜひ、確認してください。

開館時間
午前9時～午後5時（最終受付は午後4時30分）

休館日 月曜日（祝日の場合は翌日）

●ふれあいイベント

小学生を対象にかわいい犬や猫、うさぎ、モルモットとふれあうことができます。

●飼い方教室
飼育するうえでの悩みなどに、獣医師が答えます。これから犬や猫を飼おうと思っている人にもお勧めです。

※開催日時や内容は、センターホームページを確認するか問い合わせてください。

募 作文・ポスターの募集

県障害福祉課
☎025(280)5211

障がい者に対する県民の理解の

知 排水設備の認定試験

上下水道局業務管理係

市の排水設備指定工事店として指定を受けるには、下水道排水設備工事責任技術者証が発行された人を選任していることが条件となります。下水道排水設備工事責任技術者認定試験が実施されますので、希望する人は申し込みください。

日時
11月17日(日) 午前9時～正午

会場 新潟県建設会館（新潟市中央区）

受験料 3,500円（税込み）

申込方法 7月24日(水)までに申込書を上下水道局に提出してください。申込書は上下水道局にあります。

知 夏休み科学体験

五泉市理科教育センター
☎(25)7734

なぜ？ どうして？ と疑問がわく科学工作・体験コーナーを複数用意してみなさんの来場を待っています。夏休みの一日、科学の楽しさや不思議さを体験してみませんか。工作したものは持ち帰ることができます。

対象 市内の小・中学生

知 第36回ふなおか盆踊り大会

ふなおか学園・更生園
☎(42)0833

日時 8月3日(土) 午後6時30分～8時（雨天中止）

※キッチンカーなどの出店は午後5時から。

会場 ふなおか学園・更生園グラウンド

知 早出川ダム見学会

新潟地域振興局新津地域整備部ダム管理課
☎(55)6304 FAX(55)6200

日時 7月27日(土) 午後1時30分～3時30分（雨天中止の場合あり）

●心の輪を広げる体験作文募集テーマ

出会い、ふれあい、心の輪
―障害のある人となない人との心のふれあい体験を広げよう―

応募資格 小学生以上

●障害者週間ポスター募集テーマ
障がいの有無にかかわらず誰もが能力を発揮して安全に安心して生活できる社会の実現

応募資格 小学生および中学生

◆共通事項
募集締切 9月2日(月)

※応募方法は、県ホームページを確認してください。

知 食中毒に注意しましょう

県生活衛生課
☎025(280)5205

夏は、O157などの腸管出血性大腸菌による食中毒が発生しやすい季節です。

見学場所 早出川ダム

定員 先着40人（小学生以下は保護者同伴）

参加費 無料

申込方法 7月19日(金)までに電話またはFAXで、氏名・年齢・住所・電話番号を伝えてください。

※新津庁舎から五泉・村松経由で送迎バスを運行します。また、停車場所や時刻などは見学者に直接知らせます。

早出川ダム見学会

相 福祉サービスの苦情相談

新潟県福祉サービス運営適正化委員会
☎025(281)5609

高齢者や障がい者、児童などが利用している施設や訪問介護サービスなどで、説明を受けた内容と違う、職員の対応に不満がある場合は、事業所に苦情を申し立てることができます。

解決しないときや直接話しにくい場合は相談してください。

※相談は無料で、秘密も守ります。

相談時間 月～金曜日の午前9時

県では、7から9月を「腸管出血性大腸菌」食中毒予防強化期間として注意喚起を行っています。

腸管出血性大腸菌による食中毒は多くの場合、原因となる食品を食べてから3から5日の潜伏期間の後、主に下痢や腹痛、発熱、血便などの症状が現れます。

3つの予防ポイント

- ①肉はよく焼いて食べましょう
肉は中心部まで十分（75度で1分以上）に加熱する。焼肉を食べるときは、食べる箸と、肉を焼く箸・トングを使い分ける。
- ②生野菜は十分に洗浄し、生肉との交差汚染を防ぎましょう
野菜の表面を水道水で十分に洗う。生で食べる野菜と肉は同時に調理しない（先に生で食べる野菜を調理する）。
- ③手をよく洗いましょう
生肉を触った後は、石けんを使ってしっかりと手を洗う（二度洗いが効果的）。

感染予防パンフレット 



相 認知症コールセンター

新潟県認知症コールセンター
☎025(281)2783

認知症の人やその家族が抱える困りごと、悩みごとに関する相談を受け付けています。まず、気軽に相談してみませんか。

相談は無料で、秘密は固く守られます。

相談 月～金曜日の午前9時～午後5時（祝日・年末年始を除く）

村松プール オープン

期間 7月24日(水)～8月25日(日)

時間 午前9時～午後5時

※気象条件により、開設しない場合があります。

区分		大人料金 (高校生以上)	こども料金 (中学生以下)
市内	普通券（1回）	100円	無料
	シーズン券	1,000円	
市外	普通券（1回）	200円	100円
	回数券（11回）	2,000円	1,000円

※シーズン券は市民のみ購入できます。運転免許証などを持参し、さくらアリーナで購入してください。



問い合わせ
スポーツ推進課スポーツ施設係
(総合会館内) ☎(42)5194

マイジャンボ宝くじ 7月8日月発売!!

1枚300円
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
〈公財〉新潟県市町村振興協会

★有料広告

7月2日現在（敬称略）
ぼたん園維持管理へ
♡現金1,367,425円
五泉市チューリップまつり・花まつり実行委員会

♡篤志に感謝

みんなの掲示板

■「第28回清流の里たわし隊」集合 たわし1つがまちと人を変えます。 **日時**：7月21日(日) 午前10時集合 ※小雨決行 **集合場所**：郷屋川のいずみ（吉沢2） **服装**：汚れてもよい服装 **問い合わせ**：渡辺 ☎090(4753)8351

■視覚障がい者交流会の案内 仕事で目のことが気になる・視力が落ちてきた・日常生活が不安だなど、どんなことでも話合います。視覚障がい者のボランティアに興味がある人もどうぞ。 **日時**：8月4日(日) 午後1時30分～3時30分 **会場**：福祉会館2階 **会議室** **問い合わせ**：鈴木 ☎090(7725)2227

環境保全課衛生係

お問い合わせ

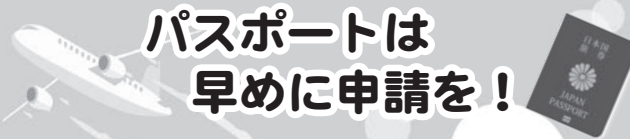
パスポートは 早めに申請を！

パスポートは申請してから受け取るまで約2週間かかります。8月は申請窓口が大変混み合いますので、早めの申請をお願いします。

申請窓口 市役所市民課

※支所での申請はできません。

問い合わせ
市民課市民係



村松プール オープン

※シーズン券は市民のみ購入できます。運転免許証などを持参し、さくらアリーナで購入してください。



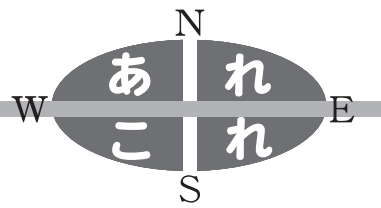
問い合わせ
スポーツ推進課スポーツ施設係
(総合会館内) ☎(42)5194



スマホで広報紙
「マチイロ」配信中!



まちの話題



お誕生



赤ちゃん	保 護 者	住 所
日 乃 (はるの)	波多野 隼	論瀬
音 華 (おとは)	鈴木 柳斗	中名沢
智 耀 (ちあき)	斎藤 伸	太田 2
正 実 (まさみ)	熊谷 章	赤羽
陽日希 (ひびき)	中本 佳孝	寺沢 5
聡之佑 (そうのすけ)	鈴木 駿	赤海 2
奏 多 (かなた)	渡邊 勇人	別所

おくやみ



氏 名	年 齢	住 所
尾崎 文代	89	駅前 1
目黒 ヨシ	98	川瀬
酒井 祐子	70	下戸倉
山崎 キミヨ	92	土深
渡邊 九一郎	76	小新保
吉井 政美	70	尻上
荻野 保	83	町屋
関 信子	90	泉町 1
吉井 眞紀子	51	尻上
皆川 恵子	72	南本町 1
柳川 勝家	82	猿和田
畑 博行	44	猿橋
松尾 吉春	97	下阿弥陀瀬
渡邊 昇	89	別所
小出 秀男	82	大手通
山田 ヒサ	88	東本町 2
田中 榮一	94	新田町

6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。

6月
22日

コラボカフェで水をPR

～ごせんカフェ ラポルテ五泉～



昨年に続き、新潟調理師専門学校と上下水道局のコラボカフェが開催されました。定番の五泉の水を使用したコーヒーやレモネードのほか、スイーツ3種類を販売。給水車で持ってきた水の試飲もあり、立ち寄った人は水のおいしさを実感していました。

6月
27日

五泉の魅力をのせて走る

～ラッピングトラック ラポルテ五泉～



令和5年10月に設立80周年を迎えた新潟運輸株式会社。記念として、新潟大学の学生が五泉をイメージしてデザインしたラッピングトラックが製作され、お披露目となりました。桜とチューリップをあしらった車両は、市内から阿賀野市方面を運行予定です。



6月
14日

きらめく華 川に咲く

～第40回咲花温泉水中花火大会～

阿賀野川ラインのほとりにある咲花温泉。全国的にも珍しい水中花火大会が、40回の節目を迎え開催されました。阿賀野川に仕掛けられた花火は、観客席に迫るほど近く、大きな音とともに次々と開くさまは大迫力。特別観覧席である咲花きなせ堤を訪れた観客は、川面を染める色とりどりの幻想的な華を堪能していました。



6月
12日

踏み出す一歩を後押し

～五泉市合同企業説明会～



合同企業説明会が村松高校で開催されました。市内企業20社と就職を希望する五泉高校、村松高校、五泉特別支援学校の生徒約100人が参加。企業側の熱のこもった説明に真剣な表情で応える生徒たち。生の企業情報を収集できる有意義な場となりました。

6月
8・22日

目指せ！ かけっこ1位

～ジュニア走り方教室～



走るための基礎運動や正しいフォームを学ぶ走り方教室が開催され、小学生23人が参加しました。講師のアドバイスをしっかりと聞き、腕の振り方や足の上げ方などを意識して、ハードル走や30メートル走で実践。速く走るためのコツを楽しく学びました。

有 料 広 告

～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

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://niitsugosenfudosan.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

SUZUKI
7月のオススメ
車の冷えが
悪いと感じたら

★エアコンクリーニング **11,000円**～
(税込)
ライト曇っていませんか?

★ヘッドライト磨き
3,300円→**2,200円**
愛車無料点検実施中
9月末まで

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

高齢者配食サービス
高齢者・糖尿・透析・腎臓・ムス食の宅配弁当

一食 **¥570**～
(税込)
お弁当一食から無料配達
ご注文はお電話で
お気軽にお問合せください
土、日曜日・祝日も営業しております。

ライフデリ下越店
0250-47-3802
〒959-1823 新潟県五泉市駅前 1-4-18

～随時、見学受付～
最寄の際はお立ち寄り下さい

JA 葬祭
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
別館完備

41-1194 別館「水蓮」
すいれん

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

今がチャンス **窓リフォーム** YKKAPの内窓

超大幅値引き・超大型補助金で **超お得!**

先進的窓リノベ2024事業
補助金活用で **50% 相当還元**

お気軽にご相談ください! お問い合わせ先下記店舗まで

リフォームSHOP金津屋
0250-42-4800

健康ナビ

vol. 147

認知症予防

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。

認知症とは、脳の病気や障害などさまざまな原因により認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。

◆認知症予防って？

現在の認知症予防とは、認知症にならないという意味ではなく、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにするという意味です。

認知症は、生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症）と関連があるとされており、普段の生活習慣で認知症のリスクを下げるができると考えられています。普段の生活習慣を改善し、認知症を予防しましょう。

◆認知症予防のポイント

①適度な運動を継続的に運動の中でもウォーキングやラジ操体操などの有酸素運動が特に効果

があります。20から30分間の少し汗ばむ程度の運動を、週2・3回行うことが推奨されています。

②バランスの良い食事

塩分は控えめに、お酒はほどほどに。毎日同じメニューばかりに偏っている場合は、注意が必要です。1日3食しっかり食べましょう。

③質の良い睡眠

良い睡眠は、体や心の健康を保つとともに、アルツハイマー型認知症の原因となるアミロイドβタンパクの蓄積を防ぐと言われています。

④人と積極的に交流

社会活動に参加することで脳にさまざまな刺激を与えます。趣味を持ち、人と関わり、役割を持つことは認知症の予防につながる大切な取り組みです。

問い合わせ

五泉地域包括支援センター

村松地域包括支援センター

☎(58)8811



園児のさまざまな願い事が。最後は、短冊に書いた願い事が七夕の歌を歌い、一足早い七夕を楽しんでいました。

この日のために準備していた短冊に、どんな願い事をするのか一人ひとり発表した後、飾り付けをスタート。先生から結び方を教わりながら、願い事を書いた短冊や手作りの織姫・彦星などをそれぞれが思いを込めて飾り付けしました。色とりどりの短冊には「けいさつかなになれますように」「遊園地にいけますように」といった園児のさまざまな願い事が。最後は、短冊に書いた願い事が七夕の歌を歌い、一足早い七夕を楽しんでいました。



短冊に願いを込めて

表紙の話

広報 ごせん

発行／五泉市
編集／総務課広報広聴係

令和6年
7月
10日号
No.445

〒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



こんなお悩みありませんか？

- ☑ どんな保障が必要かわからない…
- ☑ 昔の保険を見直したい
- ☑ 自分に合った保障はどれ？
- ☑ どの保険がいいかわからない…

プロに相談！無料で解決！

◆厳選した保険会社からあなたにピッタリな保険をご提案します！
◆アフラック・オリックス生命・メットライフ生命・東京海上日動あんしん生命保険など 取扱会社多数！

あしなが保険
ASHINAGA INSURANCE

☎ 0250-43-1791

五泉市東本町2-6-1

お電話・WEBからお問合せください



いよいよ夏本番！

効きが悪い…
使い始めがカビ臭い…
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！

冷媒ガス点検 フィルター清掃 クリーニング

エアコンに関するお問い合わせは

☎ 0250-43-4172 (メンテナンス課)まで

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

