

ごせんに新しい風を！

五泉

GOSENCITY

広報ごせん2026

令和8年

3月10日

第485号



ずっと五泉。

次の一歩を、ともに未来へ～

◎ COVER (表紙の話は20ページ)

6年間の思いを込めて 全カダンス

- 6年生に感謝する会 村松小学校 -

◎ 今号の話題 (2～7ページ)

施政方針・予算規模・事業の紹介

p.8 ごせんの花を巡ろう 花シリーズスタート



観光情報やイベント情報など

五泉の旬な情報を発信中！

五泉市公式フェイスブック

<http://www.facebook.com/gosencity>



五泉市公式インスタグラム

https://www.instagram.com/hyandefimachigosen_gosencity/



市議会2月定例会が開催されています。議会において、田邊市長が施政方針を説明し、令和8年度予算の総括説明を行いました。市政の運営方針および令和8年度の主な事業についてお知らせします。

令和8年度施政方針(概要)



先般の市長選挙において、無投票でありましたが、市民のみならずのご厚情を賜り、再選を果たすことができました。一政治家として選挙による信任を是と考えますが、無競争という形も再び信任をいただいたものと素直に拝受し、これからは粉骨砕身、力を尽くしてまいります。

昔から激動の年と称されておりますが、勢い、スピード感、情

熱と表されるように発展、成長する年でもあります。山積する問題・課題の本質を捉え、新しい着想と発想を大いなる情熱をもって、鋭意取り組んでまいります。そのために自身も含め、感度の高いアンテナを高く張り、市民の声・ニーズを収集し、将来を見据えて取り組んでいくことも私に課された責務と思っております。加えて、かつてないほどの社会や環境が激動する時代を迎え、新型コロナウイルスによる影響は人口減少、少子高齢化をさらに加速させました。今後、公共施設の経年化による存続の可否や出生数の激減による保育園、小学校などの統廃合の課題について、苦渋の決断を行うこととなるかと思っております。市民のみならずと誠実、丁寧に對話を重ね、共感と理解を得ながら

ら進めてまいります。

今年1月1日をもって、旧五泉市と旧村松町が合併し、20年の節目を迎えました。私はお互いの歴史や文化などを尊重し、先人が築き上げてこられた礎を大切にしながら「温故知新」を銘として政策を立案してきました。これからは「温故創新」と改めて、将来・未来へつなぐ五泉市になるように五泉のトップセールスマン、マーケティング※1として、さらにまちづくりにまい進いたします。また、自身の住む、ふるさと五泉を愛するみなさまが、わが町に誇りを持つ、シビックプライド※2の向上のため、市民のみならずが主役、活力ある五泉を目指し、あくなき挑戦を続けてまいります。

令和8年度は、第2次総合計画後期基本計画の最終年となります。第2次総合計画後期基本計画のテーマをよりフォーカスし柱となる重点施策を毎年の施政方針で掲げています。令和7年度の施政方針では5つのテーマを掲げましたが、令和8年度はそれぞれのテーマを深化させた上で、重点施策5つの柱として

立案いたしました。(詳細は下部に記載しています)また、さらなる活力ある五泉市への取り組みを進めるため、いくつかの事業を検討します。

- ①ラポルテ五泉の「道の駅」化
- ②新潟市へのアクセス道路再整備の構想化
- ③市民の健康づくりの体系的取り組みの実施
- ④ハザードマップの活用および大規模避難・対応訓練の実施など将来を見据えた調査研究を進めます。

人口減少などによる税収や国からの交付税などの減少が、将来において見込まれる中、財源の確保については国や県などの補助制度の活用や民間企業との連携・協働を積極的に推進してまいります。市民ニーズを的確に捉え、必要に応じて既存事業の見直しと再構築を検討し、創意工夫の上、効率的な行財政運営に取り組んでまいります。

今後も「訪れてよし、住んでよし」新潟県一番のさらに輝く五泉を目指して、力を尽くしてまいりますので、みなさまから一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

※1 マーケター…ビジネス用語で、市場を分析し、売れる仕組みを考える人
 ※2 シビックプライド…「ずっとこのまちで暮らしたい」と思える気持ち

重点施策

温故創新 テーマを深化させた

5本の柱

問題・課題の本質を捉えたまちづくり

市が所有する普通財産の流動化による経費縮減や、公共施設等総合管理計画の見直しなどを進めます。問題の本質を究明し、解決策を仮定した上でPDCAサイクル(計画→実行→評価→改善)を意識した施策を展開し、持続可能な行財政運営を図ります。

主な事業・施策

- 不動産業関係団体と連携した遊休土地の流動化対策事業
- 村松地区の住居表示実施に伴う区域内事業者への支援
- 周辺環境に悪影響を及ぼす空家解体費用の助成
- 公共施設等総合管理計画、個別施設計画の見直し

激動する社会・環境に迅速に対応したまちづくり

クマをはじめとする有害鳥獣対策を強化し、猟友会との連携や支援を拡充します。また、環境基本計画の推進と次期計画の策定を進めるとともに、LED化の取り組みなど環境にやさしい施策を積極的に取り入れ、激動する社会・環境に迅速に対応します。

主な事業・施策

- クマ目撃時の猟友会出動費の見直し、緊急銃猟時の支援拡充
- 第3次五泉市環境基本計画の作成着手
- 燃えるごみ指定袋の種類の増加
- 有害鳥獣対策における猿害対策等事業補助金の要件緩和

市民が主役 老若男女 全世代活躍するまちづくり

市民が主役となり、全世代が活躍できるまちを目指すため、第3次総合計画と次期人口ビジョン・総合戦略を同時進行で策定し、一体化を図ります。また、市の花であるぼたんの継続的な品質管理と持続的な生産、魅力向上のため、ぼたん園の改修工事に着手し、誇りと活力ある五泉を再構築します。

主な事業・施策

- 第3次五泉市総合計画の策定
- こども誰でも通園支援事業による未就園児と保護者への支援
- ぼたん園改修工事
- 敬老お祝い商品券事業
- 相続や経営移譲以外の新規就農者への支援

防災減災 安全安心なまちづくり

引き続き防災減災を重要課題とし、戸別受信機の普及や個別避難計画の作成を進めます。また、増加する救急救命の要請に対応し、高度な救命処置を施すため、高規格救急車を更新するなど、安全安心なまちづくりに取り組みます。

主な事業・施策

- 障がい者等を対象とした個別避難計画の作成
- 下越病院へのアクセス道路開通
- 道路維持管理や除草を民間委託する道路等包括的維持管理事業
- 都市計画マスタープラン、立地適正化計画の改定着手
- 高規格救急車の更新
- 市内カーブミラーの一斉点検

健康一番 誰もが心豊かなまちづくり

妊娠・出産・子育てに至るまで切れ目なく支援し、妊産婦健診の助成や、新たに産後2週間健診、5歳児健診を実施します。また、総合会館大ホールの外部改修工事に着手し、施設の安全安心などスポーツ環境の充実を図りながら、誰もが健康で心豊かに暮らせるまちづくりを進めます。

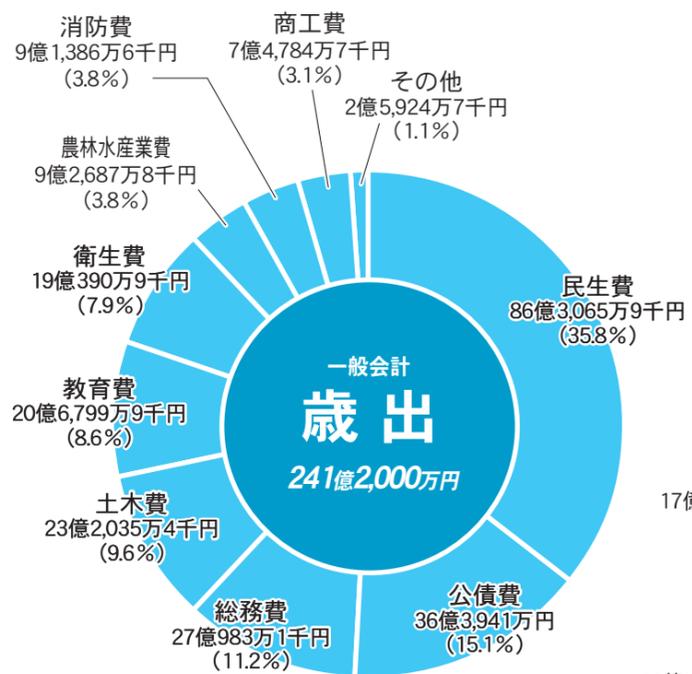
主な事業・施策

- 産後2週間健診の実施
- 発達障害の早期発見を目的とした5歳児健診の実施
- 校内教育支援センター受入体制の拡充
- 総合会館大ホール外部改修工事に着手



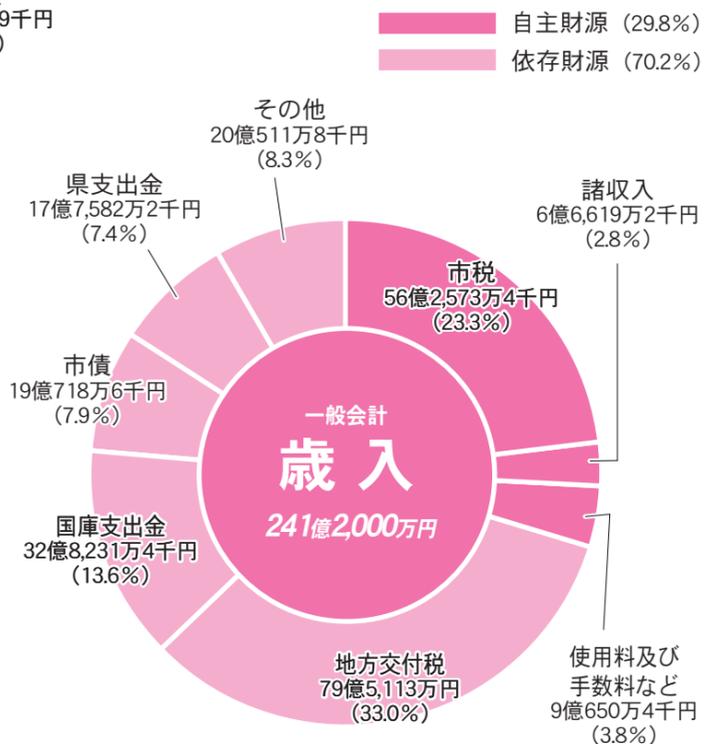
予算規模のまとめ

温故 創新 で拓く 誇りある五泉



一般会計 歳入・歳出の内訳

※端数整理のため計数が一致しないことがあります。



自主財源 (29.8%)
依存財源 (70.2%)

次ページは
主な事業の紹介をします



令 和8年度の予算規模は、一般会計が7年度に比べ4.9パーセント減の241億2,000万円、特別会計は6会計の合計で7年度に比べ0.8パーセント減の163億3,042万5千円となり、一般会計と6つの特別会計を合わせた7会計では7年度に比べ3.3パーセント減(13億8,717万6千円減)の404億5,042万5千円となりました。

予 算編成方針は、予算編成期間中に市長選挙が実施されていたため、新たな中期ビジョンに立った政策的事業については計上せず、中期的な計画として進行中の事業、市民生活に直接的に寄与する事業、これまで継続的に行ってきた政策的事業および経常経費を盛り込んだ骨格予算として編成しました。また、2・3ページで紹介した5つの柱を重点施策として取り組むとともに、ラポルテ五泉の道の駅への検討や新潟市へのアクセス向上の構想など、将来を見据えた調査研究も進めます。限られた財源の中、国・県の補助制度の活用や民間との連携を図りながら、既存事業の見直しと再構築を含めた効率的な行財政運営を徹底していきます。

会計別予算額

会計名	令和8年度予算額	令和7年度比増減額	増減率
一般会計	241億2,000万円	▲12億5,000万円	▲4.9%
国民健康保険特別会計	42億3,256万2千円	▲3億4,112万7千円	▲7.5%
介護保険特別会計	61億3,085万3千円	▲3,562万8千円	▲0.6%
川東財産区一般会計	486万5千円	▲7万3千円	▲1.5%
後期高齢者医療特別会計	8億4,294万4千円	1億3,129万4千円	18.4%
水道事業会計	20億3,026万1千円	1億8,702万円	10.1%
下水道事業会計	30億8,894万円	▲7,866万2千円	▲2.5%

令和8年度予算総額は **合計 404億5,042万5千円** (前年増減率 ▲3.3%)

活気の泉 千客万来賑わいあふれる
活気あるごせん



村松地区住居表示導入支援事業

実施区域内の事業者に、住居表示実施により必要となる経費を助成して支援します。(1,067万4千円)

農作物生産推進事業

猿害対策等事業補助金(100万円)において、電気柵などの補助金対象事業費を5万円以上から3万円以上に引き下げること、支援の拡大を図ります。

農業経営安定化推進事業

相続や経営移譲以外の新規就農者も農業経営合理化資金を利用できることとし、その借り入れに対して支援(125万9千円)します。

農業基盤整備事業

下越病院へのアクセス道路として、岡田中新田農道を整備します。(753万8千円)

ふれあいの泉 支えあい交流あふれる
ふれあい豊かなごせん

援護等一般事業

住民税非課税世帯でエアコン設置のない高齢者のみの世帯や障がい者世帯などに、エアコン購入費を助成(50万円)します。

自助、共助、公助 市民協働と信頼による自立したごせん

第3次総合計画策定事業 【2年目/2年】

令和9年度から始まる第3次五泉市総合計画を策定(1,402万円)します。

D-X(デジタルトランスフォーメーション)推進事業

電子契約サービスを導入(161万7千円)します。

安心の泉 信頼あふれる
安全安心のごせん



こども誰でも通園支援事業

0歳6カ月から満3歳未満の未就園児と保護者を支援するため、就労要件を問わず月一定時間まで保育施設などを利用できる通園給付を行います。(612万円)

学校給食運営事業(小学校)

小学校の給食費について、国・県の補助額を超える分を支援し無償化します。(1億1,661万4千円)

交通安全施設整備事業

市内のカーブミラー約1,600基の点検(179万円)を行います。

消防署車両機械器具整備事業

高規格救急車1台を更新(5,750万円)します。

妊産婦健康診査事業

産後うつなどの早期把握と早期対応を目的に、新たに産後2週間健診(72万5千円)を行います。

乳幼児健康診査事業

就学前の発達状況の早期把握と対策を目的に、新たに5歳児健診(57万2千円)を行います。

鳥獣被害防止対策事業

人の生活圏でのクマ被害防止に向けた緊急銃猟に対する体制整備を行うとともに、有害鳥獣駆除を担う猟友会の活動を支援します。(221万円)

普通財産流動化促進事業

不動産業関係団体と連携して普通財産の売却を進めます。(26万4千円)

市有財産管理経費 【1年目/2年】

公共施設等総合管理計画を更新(450万円)します。

令和8年度 主な事業の紹介

第2次五泉市総合計画に掲げる市の将来像や「いきいきの泉」「安心の泉」「ふれあいの泉」「活気の泉」「快適の泉」の5つの基本政策などに基づいた新年度事業の主なものを紹介します。

議会ではこのほか具体的な施策を説明し、現在審議中です。一般会計予算などの詳しい内容については、広報ごせん4月10日号でお知らせする予定です。

※説明文中の括弧書きは予算計上額です。

快適の泉 心安らぐ 潤いあふれる
快適なごせん



廃棄物対策事業

燃えるごみ指定袋に、新たに5リットル、60リットルのサイズを追加作製(539万1千円)します。

道路等包括的維持管理事業

道路などの維持管理業務の一部を民間委託し、民間のノウハウの活用と効率化を図り、道路および施設の安全を確保します。(2,640万円)

(総合戦略)地域公共交通活性化・再生総合事業

令和9年度から始まる地域公共交通計画を策定(399万3千円)します。

(総合戦略)空家対策事業

特定空家の解体費用を助成(150万円)します。

都市計画策定事業 【1年目/2年】

将来の都市づくりの基本的な方針を示す都市計画マスタープランおよび立地適正化計画を改定します。(1,701万9千円)

公園等の維持管理事業 【1年目/3年】

ぼたん園改修工事(7,332万6千円)、ぼたん園植栽委託(334万円)を行います。

住居表示整備事業

村松地区市街地の通称名を使用した住居表示を10月中旬から行います。(5,462万1千円)

いきいきの泉 全世代が笑顔あふれる
いきいきのごせん



総合会館改修事業 【1年目/2年】

総合会館大ホールの外部改修工事(8,498万8千円)を行います。

いきがい促進事業

敬老会の代替事業(685万2千円)として、喜寿を迎える人に敬老お祝い商品券を贈呈します。令和8年度は経過措置として78歳を迎える人も対象とします。

在宅介護支援事業

要介護3以上の在宅の高齢者などを対象とした個別避難計画を居宅介護支援事業所に委託(190万5千円)して作成します。

心身障害者福祉費

避難行動要支援者名簿の登載対象者となる在宅の障がい者などのうち、相談支援が行われている者の個別避難計画を相談支援事業所に委託(45万円)して作成します。

教育支援センター事業

校内教育支援センター指導相談員の勤務時間を延長して児童生徒の学習・相談の受入体制を拡充(3,259万円)します。

地域スポーツ・文化活動事業

中学生の地域スポーツ・文化活動の体制整備を推進するため、地域活動コーディネーターを配置し、学校部活動から地域クラブ活動への展開を進めます。(504万6千円)

全国大会出場者を紹介！

第101回日本選手権水泳競技大会
東京都 3/18~22
第48回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会
東京都 3/27~30
菊入 實さん（中越高校1年）

令和7年度第5回全日本UJフレッシュボクシング大会
山梨県 3/24~28
横山 いとさん（五泉中学校1年）

令和7年度第37回全国高等学校ボクシング選抜大会
山梨県 3/24~29
板垣 黎洸さん（開志学園高校2年）
寺島 隆惺さん（開志学園高校2年）
渡辺 創介さん（開志学園高校1年）

令和7年度第35回全国高等学校剣道選抜大会
愛知県 3/26~28
五泉高校剣道部

エンジョイ！剣道フェスティバル2026
富山県 3/27~29
地濃 文希さん（五泉北中学校3年）
五泉市剣道連盟

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

燃料高騰に対する支援
燃料高騰に対する支援として、対象の世帯に5千円を支給します。

対象世帯 令和8年1月15日時点で市内に住所があり、次に該当する世帯
。世帯全員の令和7年度の住民税が非課税である。
。住民税が課税されている人に世帯の全員が扶養されていない。
※住所が市内にあっても居住していないなど対象とならない場合があります。
支給額 1世帯あたり5千円

申請方法 対象と思われる世帯へ申請書を郵送します。必要事項を記入し、同封の返信用封筒で返送してください。
申請締切 5月15日(金)必着
その他
。原則口座振り込みになります。口座がない場合は相談してください。
。対象者によっては通帳のコピーが必要になります。同封の案内で確認してください。

問い合わせ
健康福祉課課保護係
村松支所 福祉係 ☎(58)433911
☎(58)7181

公共交通からのお知らせ

バス時刻表の改正

4月1日(火)から「ふれあいバス」の運行時刻を一部変更する予定です。詳しくは、広報ごせん3月25日号と一緒に配布する「五泉市公共交通時刻表」または、各バス停で確認してください。

利用時のマナー

- ・高齢者や体の不自由な人、妊娠中や乳幼児を連れている人がいる場合は、席を譲りましょう。
- ・大きな声での会話など、周りの乗客の迷惑となる行動は控えてください。
- ・時間までに運転手から見える位置で待機してください。

※さくら号では、予約した人が見つからない場合、キャンセル扱いとなります。

■通院サポートタクシー利用券について

令和7年度の通院サポートタクシー利用券の有効期限は、3月31日(火)までとなっています。有効期限を過ぎた後は、券の利用および払い戻しができなくなりますので注意してください。

未利用の券は、企画政策課または支所地域振興係で払い戻すことができます。五泉中央病院での払い戻しはできませんので注意してください。

■深夜タクシーの実証運行終了について

深夜帯のタクシーの利用状況を把握するために深夜24時から午前7時まで実施している深夜タクシーの実証運行を3月31日(火)で終了します。4月以降は、深夜帯のタクシー運行は行いませんので注意してください。

問い合わせ
・ふれあいバス・さくら号・通院サポートタクシー・深夜タクシー実証運行 企画政策課企画政策係 ☎(43)3911
・路線バス 保田線・大関線 新潟交通観光バス株式会社 ☎(67)4777
・高速バスときライナー 泉観光バス株式会社 ☎(41)0888



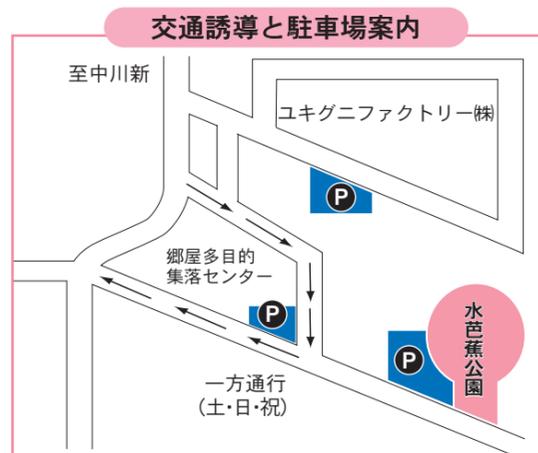
ごせんの花を巡ろう 花シリーズ スタート



3月下旬~4月上旬

水芭蕉

雪解けを告げる
郷屋地区の「ふれあい自然の里 水芭蕉公園」では、花シリーズのスタートとなる約3万株の水芭蕉を楽しむことができます。
園内は木道が整備され、気軽に散策できるようになっています。ゆっくり花を觀賞しながら歩くと1周約15分から20分です。
見頃は3月下旬から4月上旬。雪解けとともに真っ白な苞が一面に咲きそろって光景は幻想的です。春を告げる純白の妖精に、ぜひ会いに来てください。



交通規制を行います
水芭蕉の開花に合わせて、3月14日(土)から4月5日(日)まで交通規制を行いますので、誘導員の指示に従ってください。
※開花状況により変更する場合があります。

少しずつ春の気配が感じられる季節、五泉ではいよいよ「花シリーズ」がスタートします。3月の水芭蕉を皮切りに、桜、チューリップ、ぼたんなどが続々と開花します。
五泉を彩るきれいな花々に会いに春の五泉を巡ってみませんか！

※開花状況はこちら

五泉市 花シリーズ 検索



問い合わせ 商工観光課観光係 ☎(43)3911

これから続々開花 * 花シリーズ

桜

4月上旬



「日本さくら名所100選」のひとつ、村松公園では約3,000本の桜が満開に。見頃期間中は、夜間ライトアップで夜桜も楽しむことができます。満開の桜の下で、ゆっくりと春のひとときを満喫しませんか。

チューリップ

4月中旬~下旬



赤や黄色、ピンク、白など、畑一面に色とりどりのチューリップ100万本が咲き競います。また、ラポルテ五泉では、チューリップ回廊「ルデフル」も登場。カラフルな花が一面に広がる絶景をお楽しみください。

花木 ぼたん・しゃくやく

5月上旬~5月下旬



東公園内「ぼたん百種展示園」では、120品種5,000株のぼたんが大輪の花を咲かせます。また、ぼたんより少し遅れて咲くしゃくやくは、40品種2,000株以上。美しさとともに多彩な品種にも注目してください。

※イベントの開催は未定です。決まり次第、広報ごせんなどでお知らせします。

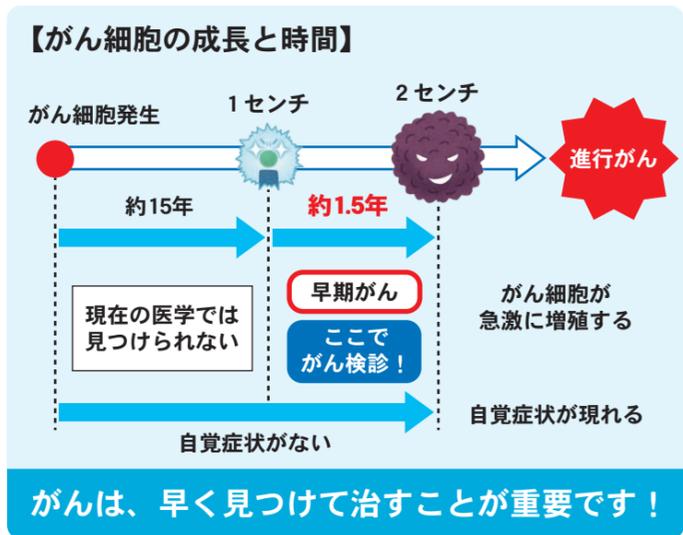
がんは早期発見で80〜90%が治ります！

胃がん・大腸がん検診

4月から胃がん検診・大腸がん検診が始まります。詳しい日程などは、広報ごせん 3月25日号と一緒に配布される『令和8年度版 健診日程表』を確認してください。

検診で早期発見・早期治療

「早期」とは、がんの大きさが1〜2センチで、がんが部位の粘膜の表面近くにとどまっている状態を指します。この時期は痛みなどの自覚症状が全くないので、がん検診などで見つけられませんが、早期発見・早期治療のために、がん検診を受診しましょう。



がんは、早く見つけて治すことが重要です！

案内を送付します

次に該当する人に、検診の案内を郵送します。
 ・令和8年度に40歳になる人
 ・胃がん・大腸がん検診を過去3年のうちに受診している人
発送予定日
 村松地区 3月13日(金)
 五泉地区 3月19日(木)
 ※案内が届かない人で、受診を希望する人は問い合わせください。

胃がん検診は予約制

■インターネット予約
 案内が届いた人から予約できます。下の二次元コードまたは市ホームページから予約してください。
 ■電話で予約
 自宅に案内が届いた人から予約できます。
予約専用番号 ☎(41)0020
受付時間 平日の午前9時30分〜午後3時30分
 (3月27日(金)までは、午前9時〜午後4時)
 ※電話回線が混み合い、つながらない場合は時間を置くか、日を変えてかけ直してください。



五泉市検診予約システム 検索

3月16日(月) 予約開始

	胃がん検診	大腸がん検診
検査方法	X線撮影(バリウム)検査	便潜血検査(2日法)
料金	900円	500円

※70歳以上の人、障がい者手帳・被保護者証明書を提示した人は無料

問い合わせ
 健康福祉課医療対策係
 村松支所 福祉係
 ☎(43)3911
 ☎(58)7181

大腸がん検診は予約不要

大腸がん検診は予約不要です。希望者へ3月16日(月)から健康福祉課または支所福祉係の窓口で、検体容器を配布します。

両方受ける人は予約が必要

大腸がん検診容器を胃がん検診時に提出してください。胃がん検診予約日の3日前から採便をするため、事前に検体容器を取りに来てください。

予約専用窓口を設置します

大腸がん検診の容器受け取りと、胃がん検診の予約が同時にできる窓口を設置します。

○村松地区

期間 3月16日(月)〜19日(木)
時間 午前9時〜午後3時
 ※3月19日(木)は、午前9時〜正午まで

○五泉地区

会場 支所福祉係
期間 3月23日(月)〜27日(金)
時間 午前9時〜午後3時
 ※3月26日(木)・27日(金)は、午前9時〜正午まで
会場 市役所1階 市民コーナー
 ※個人予約IDカード個人記録票を持参してください。
 ※初日は大変混み合います。後半の日程が比較的空いています。

次ページ上段は、胃がん検診受診者のインタビュー記事です。

胃がん検診受診者インタビュー

早期発見が命を守る 受けてよかったがん検診

令和4年に胃がん検診を受け、胃がんの早期発見・早期治療につながった市内在住のAさん(男性・70代)に貴重なお話を聞きました。

■がん検診を受けようと思ったきっかけは

広報ごせんのがん検診の記事です。高血圧で医者には通っていましたが、広報を見て市の検診も受けてみようと思いました。それから毎年受けています。年を取れば取るほど検診の大切さを感じています。

■市の胃がん検診はバリウム検査ですが不安がありましたか

実際に検診を受けてみると時間はかからず、痛みもなく終わりました。特に不安や抵抗はありませんでした。

■市のがん検診でがんが発見されたのですか

胃が悪いという自覚症状は全くなく健康と思っていましたが、がん検診で異常ありの結果でした。

■市民のみなさんに伝えたいことは

その後を受けた精密検査で「早期胃がん」が見つかり手術をしました。その時はがんが早く見つかった良かったと思いました。1週間の入院は大変でしたが、回復も早く退院してすぐに働くことができました。

市の検診は受けるべきです。がんが見つければもうけもの！がんは早く見つかれば、そんなに怖いものではなく私のように命が助かります。がん検診を受けないことには話が始まりません。私は胃がただでなく、肺がん検診も受けています。またがん検診を受けたことがない方や迷われている方は、ぜひがん検診を受けてもらいたいです。

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らすためには、地域での見守りや支え合いが大切です。このコーナーでは、支援センターや通いの場などを12回のシリーズで紹介します。

問い合わせ 高齢福祉課いきいき福祉係 ☎(43)3911

気軽に集える居場所を紹介！ きなせや悠遊館

対象・日時・利用料 など

対象 市内在住で介護予防に取り組みたい65歳以上の人
日時 平日の午前9時〜午後3時30分
会場 きなせや悠遊館(吉沢3丁目1-19)
利用料 1日200円
 ※申し込みは不要です。直接会場に来てください。
■主なイベント
 ・3月18日(水) 午後1時〜 ポールヒットゲーム
 ・3月25日(水) 午前10時〜 健康体操
 ・3月31日(火) 午前10時〜 新聞ちぎり絵

きなせや悠遊館とは？

きなせや悠遊館は、高齢者が気軽に集える居場所で、閉じこもり予防や介護予防、心身の健康を保つことを目的としています。また、利用する高齢者同士の交流を通じて互いの見守りにもつながっています。

日替わりで運動、レクダンス、ゲーム、塗り絵などのさまざまな活動を行っており、認知症予防のために来ている人も大勢います。





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

春の火災予防運動

4月1日(水)～7日(火)

全国統一防火標語
「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」

令和7年 五泉市 火災件数	火災合計	建物火災	その他火災	死傷者
前年比	▲5	▲3	▲2	1

令和7年中は4件の火災が発生し、昨年より5件減少しました。これも市民のみなさんの防火意識が高まっているおかげです。

近年では、大規模な住宅火災、林野火災が多く発生しています。春は乾燥しやすい季節になりますので、火の取り扱いには十分な配慮が必要です。火災を発生させないために、「しない」「させない」で火災予防に努めましょう。



しない! 住宅防火4つの習慣

- ・寝たばこをしない
- ・たこ足配線をしない
- ・ストーブなどの周囲に燃えるものを置かない
- ・コンロから離れない



3月1日から 林野火災予防ルールが新しく!

近年の林野火災により「林野火災注意報」と「林野火災警報」が規定されました。発令された場合は屋外での火の使用が制限されます。



詳しくはこちらから

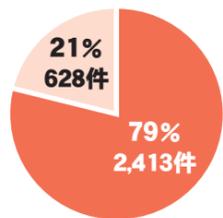


種類	火の使用制限	罰則
林野火災注意報	努力義務 火の使用を控えてください	なし
林野火災警報	義務 火の使用を中止してください	あり

令和7年救急の出動状況

出動件数は3,041件と昨年より182件増加し、過去最多件数となりました。搬送の必要がない要請や緊急性のない要請の「不搬送」は628件と全体の約21%を占めています。「激しい頭痛や胸の痛み」「意識がない」など、一刻を争う重症患者のためにも、救急車の適正利用をお願いします。

救急出動件数 3,041件



夜間の救急車…判断に迷ったら

《救急医療電話相談》 #7119または☎025(284)7119
《15歳未満の人》 #8000または☎025(288)2525
受付時間 毎日、午後6時～翌朝8時

聴覚、言語などに障がいがある人をサポート!

NET119 緊急通報システム

登録申請は消防本部へ

聴覚や音声、言語機能などの障がいがある人が火災通報や救急要請をするときに、音声に頼らず、スマートフォンから簡単な操作で119番通報ができるシステムです。

詳しくはこちら



市ホームページ

消防団員募集!

あなたの力を貸してください

詳しくはこちら



ストレスをコントロールする方法

① ストレスの原因を把握・対処

まず、自分で自分の状態を知ることが大切です。苦手な人やSNSなどから離れたら、信頼できる人に相談したりしましょう。次の二次元コードでは、職場におけるストレスチェックができます。セルフチェックで自分自身のストレスを把握しましょう。
② 深呼吸をして休息
趣味を楽しんだり、旅行に行ったりすることはストレス発散になります。特に寝る前はスマホやテレビをやめて、音楽を聴いたり、読書やアロマを楽しんだりするなど、自分がリラックスできる方法を試しましょう。



③ 質の良い睡眠

大切なのは睡眠時間ではなく、起きた時「しっかりと眠れた」「疲れが取れた」と感じる休養感の大きさです。

④ 規則正しい食事

朝食は集中力を高め、睡眠サイクルも整えますが、抜くとイライラの原因になります。1日3食、規則正しく食事を取りましょう。

⑤ 適度な運動

ウォーキングやヨガ、ストレッチなど適度な運動はリフレッシュとなり、ストレスへの対応力を高めます。

SOSのサインを見逃さないで

次のようなサインに気付いたら、早めに専門機関に相談することが大切です。

ストレスとの付き合い方

3月は自殺対策強化月間です

3月は進学や就職など生活環境が大きく変わる時期です。ストレスは、こころに刺激を与えて成長を促すこともありますが、ストレスがかり過ぎたり、ストレスにさらされ続けたりすると、こころと体がSOSのサインを出します。放っておくと、うつ病などのこころの病気を発症し、命に関わることもあります。ストレスは仕事、人間関係、家庭、将来の不安などと深い関係があり、日常生活と切り離せない存在です。ストレスとうまく付き合い、コントロールしましょう。

問い合わせ

健康福祉課健康づくり係
☎(43)3911

SDGsの該当項目



◆こころのサイン

- ・何もやる気が起きない
- ・人付き合いを避けるようになった
- ・イライラしやすくなり怒りっぽくなる

◆体のサイン

- ・体がだるくて重い
- ・食欲が湧かないまたは食べ過ぎる
- ・不眠、頭痛や肩こり、下痢や便秘が続く

また、無理をしている人はサインを自覚しにくい傾向があります。周囲の人のサインに気付いた時は、「最近どう?」「眠れてる?」など一声掛けてみましょう。悩んでいる人は、話を聞いてもらうだけでこころが軽くなる場合があります。話を聴くときは、否定したり価値観を押し付けたりせず、相手のつらい気持ちや悩みを受け止めて聴くことが大切です。

困ったときの相談先

平日午前8時30分～午後5時15分 受付

- 市役所健康福祉課健康づくり係 ☎(43)3911
- 新津保健所(新潟地域振興局健康福祉部) ☎(22)5174
- 下越地域いのちとこころの支援センター ☎0254(28)8880

毎日24時間 受付

- 新潟県こころの相談ダイヤル ☎0570(783)025
- 新潟いのちの電話 ☎025(288)4343

SNS・インターネット

- あなたはひとりじゃない(チャットボット)
- まもろうよこころ(SNS相談)



狂犬病の予防注射

問い合わせ 環境保全課衛生係 ☎(43)3911



料金／持ち物

- 登録済みの犬
 - 3、250円／案内はがき
- 登録が済んでいない犬
 - 6、250円／犬の種類、生年月日が分かるもの
- 譲り受けた犬（登録済）
 - 3、250円／登録が確認できるもの（鑑札、はがきなど）

注意事項

過去に他のものも含め注射で具合が悪くなった、体調が悪い、病気の治療中、妊娠中またはその可能性がある、1カ月以内に他の予防注射を受けたなど、注射に不安がある場合は、動物病院に相談してください。

生後91日以上の犬の飼い主には、生涯1回の登録と年に1回（原則4月～6月）の狂犬病予防注射が法律で義務付けられます。どの会場でも受けられますので、都合の良い日時で受けてください。登録済みの人には、3月中に案内を郵送します。

接種日程表

実施日	会場	実施時間
4/9日(木)	横渡 寺尾氏宅前	9:40～ 9:50
	仙見川土地改良区協	10:05～10:25
	旧十全小学校玄関前	10:45～10:55
	戸倉コミュニティ会館前	11:10～11:20
	村松こども園入口支所車庫前	13:15～13:40
	農協青橋倉庫前	14:00～14:15
10日(金)	笹野町集落開発センター前	14:30～14:40
	さくらアリーナ駐車場	9:30～10:00
10日(金)	南公園駐車場	10:30～11:00
	五泉図書館駐車場	11:20～11:40
	四ヶ村公会堂前	13:30～13:45
12日(日)	総合会館大ホール駐車場(五泉高校側)	14:05～14:25
	村松支所庁舎前	14:00～15:00
	一本杉公会堂前	9:30～ 9:45
14日(火)	馬下集落開発センター前	10:15～10:25
	大蔵集落開発センター前	10:45～10:55
	農協LPガスセンター倉庫前	11:15～11:30
	赤羽集落開発センター前	13:30～13:40
	川瀬集落開発センター前	13:55～14:10
	下木越公民館前	14:25～14:40
16日(木)	今泉町内会館前	9:30～ 9:40
	旧JA橋田スタンド協倉庫前	10:00～10:10
	丸田多目的集会センター前	10:20～10:35
19日(日)	西公園駐車場(グラウンド脇)	10:45～11:05
	五泉市役所正面玄関前	14:00～15:00

こねごね 国保

学生特例制度

届け出は忘れずに

国民健康保険に加入している人が修学のため市外に転出する場合、引き続き転出前に属していた世帯の被保険者として、国民健康保険の資格を継続する制度です。転出手続きの際に申し出てください。

手続きに必要なもの

- マイナ保険証または資格確認書
- 在学証明書または学生証（入学前の場合合格通知書）

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

世帯主と対象者のマイナンバーが確認できるもの

届出人の本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証など）

※引き続き五泉市の国民健康保険に加入しますので、新しい住所地での加入手続きは必要ありません。

※卒業などで特例の対象から外れる人は、非該当の届け出が必要です。

こねごね 五泉市消費生活センターへ Vol.138

旅行予約サイトは 契約内容をよく確認!

旅行予約サイトでホテルを予約した。直後に日付を間違えていることに気づき、キャンセルしたが返金できないと表示された。確認するとサイトに「返金不可」との表示があった。

旅行予約サイトでの予約は、サイトのキャンセルなどの条件や契約内容に従うことになります。プランによって、キャンセルできる期間が決まっているものやキャンセルできても返金不可のものがあります。事前によく確認しましょう。

また、氏名、旅行日程、メールアドレスなど入力情報の誤りにも注意が必要です。最終確認画面のスクリーンショットを撮り、内容に問題がないことを確認した上で、申し込みボタンを押しましょう。

困ったときは、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）

引っ越しするときは 住所変更の手続きを

就職・転勤・入学などに伴い引っ越しをする場合は、住所変更の届け出が必要です。転出届は引っ越しをする14日前から手続きができ、転入届・転居届は住み始めた日から14日以内に手続きが必要です。本人または同一世帯の人であれば手続きができますが、別世帯や別住所の人が代理で手続きをする場合は、委任状が必要です。

必要なもの 窓口に来る人の本人確認書類（持っている人のみ：マイナンバーカード、五泉市から発行された資格確認書・受給者証など）

※転入手続きの際は、前住所地で発行される転出証明書またはマイナンバーカードが必要です。

マイナンバーカードの出張申請

市役所に来庁することが難しい場合、市役所職員があなたの自宅や職場などに伺い、申請を受け付けます。

対象 市内に住所がある人

申込方法 電話で申し込みください。申し込みの際に、日程の調整を行います。

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

転出届はオンラインでも

マイナンバーカードを持っている人は、マイナポータルからオンラインで転出届の手続きが可能です。マイナポータルから転出届を提出することで、五泉市の窓口への来庁が不要になります。（転入届・転居届の手続きは窓口への来庁が必要です）

サービスを利用するには、署名用電子証明書（英数字混在6桁以上の暗証番号）と、利用者用電子証明書（数字4桁の暗証番号）の両方が必要です。

※子どもを含む世帯や後期高齢者証、介護保険証などを持っている人は他にも手続きがありますので、事前に問い合わせください。

手続きはこちら▶

マイナポータル 検索



マイナンバーカード3・4月の休日窓口	
3月14日(土)	市役所市民課
3月21日(土)	支所市民係
3月28日(土)	市役所市民課
4月4日(土)	支所市民係

午前8時30分～ 昼12時15分

固定資産帳簿の縦覧



縦覧することで、ほかの土地や家屋の評価額と比較ができ、評価額が適正か確認できます。

縦覧期間 4月1日(水)～30日(木)

縦覧場所 税務課、支所税務係

縦覧できる人

- 固定資産税が課税されている人またはその同居親族
- 固定資産税が課税されている人から委任を受けた代理人

必要なもの マイナンバーカードや運転免許証、健康保険の資格確認書など本人確認書類

※土地（または家屋）のみが課税の人は、土地（または家屋）帳簿のみの縦覧しかできません。

◎縦覧期間中は「固定資産課税台帳」が無料で閲覧できます。

固定資産課税台帳の閲覧手数料は通常1件300円ですが、縦覧期間中は無料で閲覧できます。台帳をコピーする場合は1枚30円必要です。

無料期間 4月1日(水)～30日(木)

閲覧できる範囲

- ・固定資産の納税義務者（所有者）…本人名義の固定資産
- ・土地を借りている人（地代が支払われているものに限る）…借りている土地のみ
- ・家屋を借りている人（家賃が支払われているものに限る）…借りている家屋およびその敷地の土地

必要なもの マイナンバーカードや運転免許証、健康保険の資格確認書など本人確認書類

※土地や家屋を借りている人は、賃貸借契約書などが必要です。

問い合わせ 税務課資産税係 ☎(43)3911
村松支所 税務係 ☎(58)7181



暮らしの情報

2026.3.10号



知 申請忘れていませんか
ことも家庭課子育て企画係
物価高対応子育て応援手当の申請締切は3月31日(火)です。まだ申請していない人は、忘れずに申請しましょう。
詳しくは、広報ごせん1月25日号を確認してください。

募 郷土資料館の特別講座
生涯学習課生涯学習推進係
(総合会館内) ☎(42)5195
メール sgakusyu@city.gosen.lg.jp
村松郷土資料館で開催中の特別展に関する講座を開催します。
日時 4月4日(土)
午前10時～11時30分
会場 村松公民館3階 視聴覚室
講座名 「郷土風の世界」
～新潟県と五泉・村松～

内容 五泉・村松で親しまれてきた風、「ももいか」と「村松いか」。職人の貴重映像や知られざるエピソードを交えながら、風文化の歴史に迫ります。折り紙でミニ風作りも行います。
講師 風研究者 遠藤 裕己さん
定員 先着50人
受講料 一般(高校生以上) 500円
中学生以下 100円
申込方法 電話またはメールで申し込みください。メールの場合は、氏名、住所、電話番号、中学生以下の有無を明記してください。
申込期間 3月11日(水)～4月2日(木)

知 ラポルテ五泉の臨時休館
生涯学習課複合施設係
(総合会館内) ☎(42)5195
指定管理者交代に伴う準備作業のため、ラポルテ五泉を次のとおり臨時休館します。
休館期間
○施設全館 3月30日(月)・31日(火)
○カフェ・産地直売所 3月23日(月)～4月3日(金)
営業再開日

知 供用開始区域の縦覧
上下水道局業務管理係
3月31日(火)から供用を開始する公共下水道の区域をお知らせします。
縦覧期間 3月17日(火)まで
縦覧時間 午前8時30分～午後5時15分
縦覧場所 上下水道局
供用開始区域 村松(村松駅前通)の各一部

○子どもの遊び場・貸館使用および予約受付
4月1日(水) 午前9時から
○カフェ・産地直売所
4月4日(土) 午前10時から

イ おはなしタイムスペシャル
五泉図書館 ☎(43)3110
村松図書館 ☎(58)1505
「おはなしタイムスペシャル」は、はるのまきくを開催します。
対象 幼児～小学生
日時 3月28日(土) 午前10時30分～11時30分
会場 五泉図書館3階 ホール
内容 大型絵本の読み聞かせ、手遊び、工作など
講師 読書ボランティア たんぼぼ

知 無責任な餌やりはやめよう
環境保全課衛生係
「かわいそうだから」といって野良猫にむやみに餌を与えると、繁殖を繰り返して、ふん尿による悪臭や鳴き声などで近所に迷惑をかけることにつながります。

知 餌を与える場合は、近所の理解を得た上で、ふん尿の始末や不妊去勢手術を行うなど、責任をもって適正な管理をお願いします。

知 無責任な餌やりはやめよう
環境保全課衛生係
「かわいそうだから」といって野良猫にむやみに餌を与えると、繁殖を繰り返して、ふん尿による悪臭や鳴き声などで近所に迷惑をかけることにつながります。

知 無責任な餌やりはやめよう
環境保全課衛生係
「かわいそうだから」といって野良猫にむやみに餌を与えると、繁殖を繰り返して、ふん尿による悪臭や鳴き声などで近所に迷惑をかけることにつながります。

知 無責任な餌やりはやめよう
環境保全課衛生係
「かわいそうだから」といって野良猫にむやみに餌を与えると、繁殖を繰り返して、ふん尿による悪臭や鳴き声などで近所に迷惑をかけることにつながります。

夜間診療所の診療時間変更
4月1日(水)から夜間診療所の診療時間が変更になります。
○3月31日(火)まで 午後7時～10時
○4月1日(水)から 午後7時～9時
五泉市東蒲原郡医師会 夜間診療所 ☎(25)7878
※受診前に電話で連絡をお願いします。
問い合わせ 健康福祉課医療対策係

軽自動車などの名義変更 異動手続きをお忘れなく

問い合わせ 税務課市民税係 村松支所 税務係

変更の手続き・問い合わせ

- ▶原付自転車(125cc以下)・小型特殊自動車(農耕車など) 税務課市民税係・支所税務係
- ▶軽二輪(126cc以上250cc以下)・小型二輪(251cc以上) 北陸信越運輸局新潟運輸支局 ☎050(5540)2040
- ▶軽三輪・軽四輪 軽自動車検査協会新潟主管事務所 ☎050(3816)1850

小型特殊自動車について
農耕車やフォークリフトなどの小型特殊自動車は、公道を走行しなくても所有していればナンバーの交付を受ける必要があります。
なお、廃車する場合は、必ずナンバーを返却してください。

今月の納税

納期限	3月31日(火)
国民健康保険税(普通徴収)	9期
介護保険料(普通徴収)	12期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)	12期

納期限内に納税をお願いします

知 ねずみの駆除薬に注意
五泉市農林業推進協議会(農林課農産係内)
農作物を食い荒らし、病原菌の媒体にもなる野ねずみの駆除を、市内全域で行います。
犬や猫などのペットが薬剤を誤って食べることがないように、実施日から10日間は田や畑に近づけないように気を付けてください。
実施日 3月15日(日)
駆除方法 田・畑およびその周辺にあるねずみ穴に薬剤を投入

募 健康農園を利用しませんか
都市整備課庶務行政係
早出川善願橋下流にある「市民健康農園」の利用者を募集します。
募集区画数 20区画
利用料 100平方メートル当た



募 新聞駐駐車場の利用者募集
都市整備課庶務行政係
JR新聞駅東側にある月極駐車場の利用者を募集します。この駐車場は、自家用車からJRに乗り換える「パークアンドライド」の駐車場です。
利用対象 新聞駅を通勤・通学で利用する人(市内在住優先)
募集区画数 25区画
利用料
○1カ月定期 3,000円
○1年定期 34,000円

みんなの掲示板

■うたごえ広場in五泉 桜だよりが聴こえてくる3月。愛と抒情の世界、平和を願う歌で冬から春への移り変わる季節を楽しみましょう！初めての人も、歓迎します。
日時：3月21日(土) 午後2時～4時
会場：さくらんど会館 多目的ホール
問い合わせ：林 ☎(42)0077

■村松アクティビティークラブ会員募集 小中学生を対象に、市内を中心とした野外活動で親睦を深めます。
対象：新小学1年生以上の人
活動日：毎月第4日曜日
活動場所：さくらんど会館ほか
会費：月1,000円 ※3月22日(日)午前11時から、さくらんど会館で入会説明会を行います。
申込・問い合わせ：川上 ☎070(2630)2188

■あさひ保育園ありがとう展 今年度末で42年の歴史に幕を下ろすあさひ保育園。これまでの所蔵写真を展示します。卒園児、保護者、保育士、他にも園に関わった多くの人と最後の時間を過ごします。
日時：3月28日(土) 午前10時～午後6時
会場：あさひ保育園
問い合わせ：川東公民館 メール kawakouminkan@gmail.com

■第55回「生き様発表会」in 五泉市公演 「生きづらさ」を抱える人たちに送るメッセージ&ライブパフォーマンス。公演終了後に無料で参加できる交流会もあります。
日時：3月29日(日) 午後2時開演
会場：福祉会館3階 大会議室
参加費：800円 ※予約は不要です。
問い合わせ：吉井 ☎090(1371)3113

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。掲載申込書は総務課、市ホームページにあります。

お誕生



赤ちゃん	保護者	住所
陽 琉 (はる)	今井 紀康	美郷
響 奏 (きょうか)	石本 一朝	宮野下 4
彩 巴 (いろは)	渡辺 周哉	寺沢 4
茅 (かや)	坪川 慶	一本杉
航 至 (こうし)	市川 正基	御徒士町 1

おくやみ



氏名	年齢	住所
武藤 セツ子	76	南本町 3
芳賀 逸二	83	新町 7
瀧澤 幸平	94	船越
木村 健彌	78	橋田
土田 和子	84	村松駅前通 4
高橋 政夫	74	木越荒屋
小出 トシ子	75	伊勢の川
田中 恵子	76	橋田
土田 農武英	88	八幡通 1
木村 茂明	77	橋田
保科 孝壬	83	丸田
岸 友子	87	太田 1
吉井 玲子	57	山王団地 6
安澤 宏	73	村松学校町 2
矢澤 建三	83	太田 1
神田 康榮	79	四ツ屋新
伊藤 キヨ	92	菅沢
加藤 キミ	93	赤羽
齋藤 ミサオ	93	本田屋 2
横山 喜久夫	76	南本町 3
辻川 裕子	76	刈羽 3
佐藤 修司	72	木越
小林 ミキ	94	今泉
齋藤 千恵子	74	木越
梅津 トシ子	87	緑町

2月16日から28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。

2月 28日

楽しいおはなしに夢中
～ひなまつりおはなし会 村松図書館～



村松図書館で開催したおはなし会に親子など21人が参加しました。ひな祭りが待ち遠しくなる絵本や紙芝居、エプロンを使った人形劇などさまざまなお話に夢中になる子どもたち。笑ったり、歌ったりしながらお話を楽しみ、心温まる時間になりました。

3月 1日

心と体をリフレッシュ
～健康教室 総合会館～



あがの市民病院の理学療法士・高野裕太郎さんを講師に、しびれや痛みがテーマの教室が開かれました。参加者は原因と対策を学び、セルフケアの方法を実践。後半は大学生による動画を使った簡単な運動や足湯で交流を図りながら、心と体を整えました。

2月 24日

個性キラキラ、ひな祭り
～ひな壇の飾り付け つくし保育園～



園の正面玄関にひな壇の飾り付けを行いました。ひな人形は、再利用した牛乳パックやヨーグルトの容器などにピンクや水色の色紙を貼り付けて作り、春を感じる出来栄に。ニコニコ顔など個性が光るひな人形が、園を訪れる人を華やかに迎えます。

2月 8日

未来へ広がる有機の輪
～有機農業推進セミナー ラポルテ五泉～



持続可能な農業の実現を目的に、生産者や消費者へ向けたセミナーを開催。併せて「学校給食と地域農業のこれから」をテーマに、有識者によるパネルディスカッションも行われ、参加者は有機農業に関する情報や知識を共有しながら理解を深めました。

ご存知ですか? 空き巣の侵入口は窓が半数以上!

どこから侵入? 侵入の方法は?

戸建住宅	55.2%
一戸建住宅	20.2%
その他	14.9%

ガラス破り 46.3%

ガラス入り 35.8%

その他 15.1%

窓の破損 4.8%

その他 9.7%

テラスで詳しく

シャッターで侵入口をガード!

今なら、次回使えるエンジンオイル半額付ももらえます

タイヤ預かり会員 / 軽 10,000円 (税込) ~

※※※1年保管&外付交換 2回込み ※※※

タイヤ交換 / 軽 2,800円 (税込) ~

钣金修理もお任せください!!

0250-42-4800

土日祝車検やっています

今なら、次回使えるエンジンオイル半額付ももらえます

タイヤ預かり会員 / 軽 10,000円 (税込) ~

※※※1年保管&外付交換 2回込み ※※※

タイヤ交換 / 軽 2,800円 (税込) ~

钣金修理もお任せください!!

0250-43-0500

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

～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



快眠生活

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。

眠

りの悩みは「寝付きが悪い」「夜中に起きてしまい寝付きが悪い」「朝早く目覚めてしまう」などさまざまです。眠りは、性別・年齢・季節・環境などに影響され、変化します。そこで、快眠を得るためのポイントを紹介しします。

◆眠りの環境を整える

睡眠中はコップ一杯分の汗をかきます。そのためパジャマは木綿など吸湿性の良いものがお勧めです。また、夜中にトイレに起きた時は温度差を少なくするため、羽織るものやスリッパで保温することが大切です。電気毛布は寝る前までつけ、布団に入ったらずき消しましょう。足元を温めると寝付きが良くなります。

◆メリハリのある生活を送る

起床後から午前中は明るい環境で過ごし、夜は徐々に暗く、寝る前は間接照明など暗めの暖色系にしまし

◆入眠儀式をつくる

人は体温が下がると眠くなります。そのため、寝る90分〜2時間前に入浴すると、自然な眠気が訪れます。また、音楽を聴く、本を読む、ストレッチをするなど、自分に合うリラックサ法を行うのも効果的です。

◆寝酒・カフェインは避ける

寝酒は、寝付きは良くても夜中に目が覚めやすくなります。カフェインは目覚まし作用があるため避けましょう。

これらの対策を行って、心地良い眠りを手に入れましょう。

問い合わせ

健康福祉課健康づくり係

☎(43)3911

感謝の気持ちが通じ合う

～表紙の話～

2月27日、村松小学校で6年生に感謝する会が行われました。

在校生は卒業を目前に控えた6年生へ感謝の気持ちを込めたアイデアいっぱ



いの楽しい企画をプレゼント。6年生と在校生は「けん玉」や「縄跳び」などで対決を楽しみました。また、6年生へ心温まる手作りのメッセージカードが贈られると、これまでの思いが込み上げて、目を潤ませる在校生の姿も。お返しとして6年生からは、この日のために準備してきたダンスが披露されました。さまざまな衣装に着替えて、かっこいい振り



付けや、ユニークな動きで会場を大いに盛り上げた6年生。お互いの感謝の気持ちを通じ合う、すてきな会になりました。

広報 ごせん

令和8年
3月
10日号
No.485

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



あんしんメール



～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



家族葬用
別館完備

☎41-1194
いろいろよう

別館「水蓮
すいれん

〒959-1834 五泉市木越 148

☎0120-580-980 FAX 41-1195



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？
- どこか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！



☎ 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

