広報やひこ
YAHIKO

今月号の表紙

弥彦村ゆるキャラ誕生

弥彦のうさぎ伝説に出てくる「良幸餅（うさちもち）」が
モチーフの、ふわっともちもちした体をしたうさぎのキャラクターです。
「名前を決めてね！」投票受付中！！（詳しくは、裏表紙へ）

6月
2020
vol.1158

こころとからだの健康について

■問合せ　福祉保健課　健康推進係　94-3133

すこやかな眠りのために…！

私たちは毎日、寝ては起きる生活を繰り返しています。人生の約3分の1を寝て過ごしていることになります。それほど大きな部分を占める『睡眠』について、私たちはどれだけ知っているのでしょうか。

多くの人は、当然のように毎日寝て起きて、さして睡眠に関心を持たないのではないでしょうか。

しかし、いったん眠れないことがあると苦痛を感じ、何とか眠ろうと努力します。

睡眠は私たちの生活の質（ＱＯＬ）に影響を与える重要な出来事です。睡眠の持つ意味を理解し、毎日の生活が健康で、充実したものにしましょう。

睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分です。

睡眠の長い人・短い人と人それぞれ、季節でも変化します。8時間にこだわらない。歳をとると必要な睡眠時間は短くなります。

刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法を。

就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける。軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニングなども効果的です。

眠たくなってから床に就く、就寝時刻にこだわりすぎない。

眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ、寝つきを悪くします。

同じ時刻に毎日起床する。

早寝早起きではなく、早起きが早寝に通じます。日曜に遅くまで床で過ごすと、月曜の朝がつらくなります。

光の利用でよい睡眠を。

目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン。夜は明るすぎない照明にしましょう。

規則正しい3度の食事、規則的な運動の習慣を。

朝食は心と体の目覚めに重要。夜食はごく軽く。運動習慣は熟睡を促進します。

昼寝をするなら、15時前の20～30分。

長い昼寝はかえってボンヤリのもと。夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響となります。

眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きしましょう。

寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減ります。

睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意。

背景に睡眠の病気、専門治療が必要です。

十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に受診しましょう。

長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談し、車の運転に注意しましょう。

睡眠薬代わりの寝酒は、不眠のもとです。

睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となります。

睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全。

一定時刻に服用し就寝します。アルコールとの併用をしない。

★眠れないといっても症状は様々です。まず、あなたの不眠がどのタイプか知ることです。不眠による薬の治療の流れは左記のとおりです。

1.不眠といっても症状は様々です。

あなたの不眠がどのタイプか診断します。
(医師に自分の症状を正確に伝えましょう)

・入眠障害型…床についてもなかなか眠りにつけない。
・中途覚醒型…夜中に何度も目が覚め、その後眠れない。
・早朝覚醒型…普段より早く目が覚めてしまい、それから眠れない。
・熟眠障害型…眠りが浅くて、睡眠時間のわりに熟睡した感じがない。(入眠障害、中途覚醒および早朝覚醒によって引き起こされることが多く見られます)

2.病状により適正な睡眠薬が選ばれます。

睡眠薬には、「寝つきをよくするタイプ」と「ぐっすり眠れるタイプ」の2種類があります。あなたの不眠タイプに合わせて睡眠薬を選びます。

・入眠障害型には、「寝つきを良くする」ことを目的とした睡眠薬が選ばれます。
・中途覚醒型、早朝覚醒型には、「ぐっすり眠れる」ことを目的とした睡眠薬が選ばれます。

3.睡眠薬による治療は少量から開始し、一定の期間服用します。

睡眠薬は、1回の服用で睡眠を導く作用を持っていますが、ある一定期間服用することによって、睡眠と覚醒の正しいリズムを生み出します。その晩からぐっすり眠れる量ではなく、少量から始め、2~3週間かけて不眠を改善するようにしていきます。

4.不眠が改善したら服用を徐々にやめていきます。

睡眠薬でよく眠れるようになり、睡眠に対する自信がついてから、左記に述べるような方法で徐々に薬の量を減らし、服用をやめていきます。

※服用をやめていく方法として、「毎日服用しながら徐々に量を減らしていく方法(漸減法)」と、「服用する間隔をあけていく方法(隔日投与法)」があります。

・寝つきをよくするタイプの睡眠薬の場合は、漸減法(ざんげんほう)を用います。
・ぐっすり眠れるタイプの睡眠薬の場合は、隔日投与法か、漸減法と隔日投与法を組み合わせて服用します。
・寝つきをよくするタイプの睡眠薬を急にやめた場合はかえって不眠が強まることがあります。この様な時にはぐっすり眠れるタイプの睡眠薬に変更してから減量します。

※十分眠れるようになれば、薬の服用は必要ありませんが、症状があまり改善していないのに、自分勝手な判断で量を減らしたり、急にやめたりするとかえって不眠が悪化することがあります。

薬の効果や症状の他、何か気づいた事があれば何でも先生に相談しましょう。

(長岡心の健康相談室　室長　今井楯男)

毎年６月は食育月間・毎月19日は食育の日

みんなで取り組もう「食育」

弥彦村食育推進基本理念：「弥彦村　食で育む元気・長生き・豊かな心」

みんなが取り組む食育（村民のあるべき姿）
①食を通した健康づくり「自分のからだとこころの健康のためにバランスを考えて食べる」
②食の理解と継承「季節ごとに自慢できる“我が家の味”、“伝えたい味”がある」

近年、食べたいものをいつでも、好きなだけ食べられる、「飽食」の食環境が、肥満、高血圧症、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病の発症を増加させています。弥彦村でも、肥満の割合が増え、それに伴って、若い年代の高血圧症、糖尿病も増加している現状があります。生活習慣病の予防には、子どものころから望ましい食習慣を身につけること、また、成人期以降は生活習慣を改善することが必須です。

さらに、感染症に負けないからだづくりのために、普段の食事を見直す必要性が高まっています。感染症予防の食事は、生活習慣病予防の食事と同じです。「自分のからだとこころの健康のためにバランスを考えて食べる」習慣は、生涯にわたる健康づくりの基本です。

今だからこそ、自身や家族の健康を守るために、次の３つの項目を意識して食事をしましょう。

1. バランスのよい朝ごはんを食べましょう

バランスのよい食事とは、「主食、主菜、副菜がそろった食事」のことです。

免疫力を高めるためには、食事の質が大事です。特に、「主菜」となるたんぱく質食品を毎食欠かさず食べましょう。細胞はすべてたんぱく質であるアミノ酸を構成材料にしています。免疫細胞もアミノ酸から作られているので、たんぱく質の摂取は、免疫力を高めるために必要不可欠です。

卵１個、肉や魚（自分の手のひらサイズ）、納豆１パック程度のたんぱく質食品が１日の適量です。食べ過ぎは、肥満や血糖コントロール不良の原因になります。弥彦村民は、朝ごはんに主菜や副菜が不足している傾向があります。家族みんなでバランスのよい朝ごはんを食べましょう。

2. 野菜料理を１日に小皿５～６皿分食べましょう

野菜には免疫細胞を活性化させる、ビタミンやポリフェノールが豊富に含まれています。色の濃い野菜（小松菜、かぼちゃ、人参、ブロッコリー等緑黄色野菜）と色の薄い野菜（白菜、大根、きゅうり、きゃべつ等淡色野菜）を１対２の割合で食べるようにしましょう。体にある免疫細胞の多くは腸内に存在しています。腸内環境を整えることは、免疫力を高めることになります。野菜の食物繊維は、腸内の善玉菌が住みやすい環境を作ります。握りこぶし２つ分の果物や、１００～２００gの牛乳、乳製品を摂取すると、より善玉菌が増え、腸内環境が整います。

3. 薄味に慣れ、塩分を控えましょう

味の濃い食事は、血圧を上げ、高血圧症を引き起こすだけでなく、「食べ過ぎによる肥満」にもつながります。肥満は糖尿病や脂質異常症等、生活習慣病の素因とされています。生涯を通じて薄味を心がけ、塩分を摂りすぎない食生活が、生活習慣病を予防します。高血圧症、糖尿病、腎疾患等の基礎疾患を抱えている方は、基礎疾患の重症化予防のために極力塩分を控えましょう。

■問合せ
福祉保健課　健康推進係
（94）3133

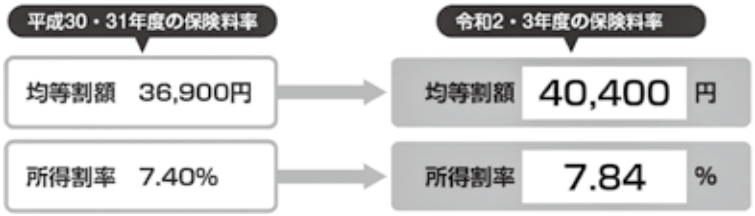
後期高齢者医療制度の保険料率などが変わります

■問合せ　新潟県後期高齢者医療広域連合 業務課 資格保険料係　025-285-3222
弥彦村役場 税務課 後期高齢者保険料担当　94-3134

1. 令和2・3年度の保険料率

後期高齢者医療制度を運営するための費用は、公費負担のほか、被保険者の納める保険料と若い世代からの支援金により賄うこととされています。

年々、1人あたりの医療費が増加する中で、高齢者人口の拡大により、若い世代からの支援金の割合は縮小しており、これまでの保険料率では財源不足が見込まれることから、令和2年度から保険料率の引上げを行いました。



○保険料の決まり方（年額）

保険料は、被保険者が等しく負担する「均等割額」と被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」の合計です。前年中の総所得金額等や世帯の所得状況により、個人単位で賦課します。

※1人当たりの保険料賦課限度額は、令和2年度以降62万円から64万円になります。

○令和2年度の保険料額及び納付方法は、7月中旬に加入者の皆様にお知らせします。

均等割額
1人当たり
40,400円

＋

所得割額
（前年中の総所得金額等 － 基礎控除額33万円）
× 所得割率7.84%

＝

年間保険料額
（限度額64万円）
※100円未満切捨て

2. 保険料の軽減について

令和元年中（平成31年1月1日～令和元年12月31日）の所得状況に応じて、保険料が軽減されます。

○均等割額の軽減

世帯の所得状況に応じて『均等割額』が軽減されます。

軽減割合は、同一世帯内の被保険者および世帯主（被保険者でない方も含む）の所得金額の合計により判定します。5割・2割軽減については軽減の対象者が拡充されました。

【均等割額軽減判定時の年金所得計算方法】

年金所得＝年金収入－公的年金等控除額－特別控除15万円（65歳以上のみ※）

※前年12月31日現在の年齢

○制度加入前日において被用者保険の被扶養者であった方への軽減

会社の健康保険などの被用者保険の被扶養者で、制度加入の前日において保険料負担のない方は、保険料の**「均等割額」**は資格取得月から2年間のみ**5割軽減**され（3年目以降は軽減なし）、**「所得割額」は今まで同様かかりません。**

軽減後の**年間保険料額は2万200円です。**

※市町村国保や国保組合などは対象となりません。

※世帯の所得が、右の表の「均等割額の軽減対象判定基準」に該当する場合は、7.75割軽減または7割軽減となります。

【均等割額の軽減対象判定基準】

同一世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額等を合計した額		軽減後の均等割額	
33万円以下の場合		7.75割軽減	9,090円／年
	33万円以下の世帯のうち被保険者全員が年金収入80万円以下（その他各種所得なし）の場合	7割軽減	12,120円／年
33万円＋（28.5万円※×世帯の被保険者数）以下の場合		5割軽減	20,200円／年
33万円＋（52万円※×世帯の被保険者数）以下の場合		2割軽減	32,320円／年

※令和2年度から28万円が28万5千円に、51万円が52万円に拡充されます。

なるほど 防災やひこ

こんにちは！6月号は、増田に代わり防災室の伊藤が担当します。よろしくお願いします。

新年度になり、早くも2か月が過ぎようとしています。日頃の新型コロナウイルス対策や報道により、気が滅入ってしまいそうですが、家族や大切な人のためにも踏ん張っていきましょう！

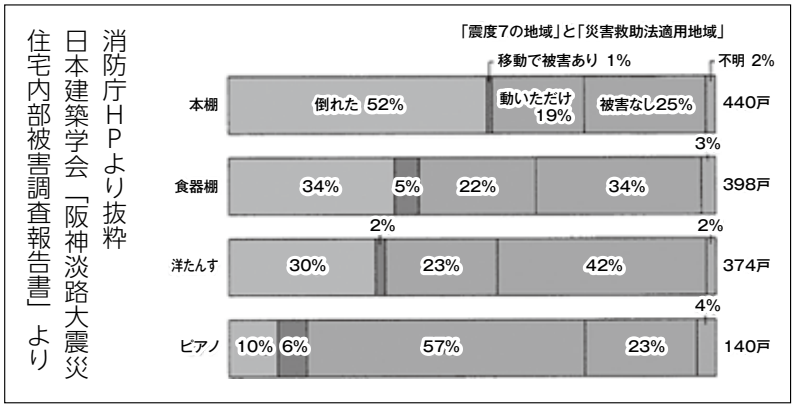
皆さんは、自宅の家具の配置は工夫していますか。大地震が発生した場合、家が倒壊しなくても室内で家具の倒壊等による被害が発生することを忘れてはいけません。下のグラフをご覧ください。大型家具でも約6割は転倒、移動しています。外出自粛中の今だからこそ、大地震発生時は「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策をしておきましょう！

枝豆知識

防災のために簡単で手軽にできることを紹介します。今回は、地震発生に備えた室内における3つの対策法を紹介します。

①就寝場所は家具の横で。

壁を背にした家具は、前方に倒れる確率が高いため、家具の横か家具の高さ分、離れた位置を就寝場所にしましょう。また、家具が倒れて出入口を塞がれてしまわないように、出入口付近に置かない、あるいは万が一倒れても通り抜けられる空間を残せる位置に置くようにしましょう。



消防庁HPより抜粋
日本建築学会「阪神淡路大震災住宅内部被害調査報告書」より

②家具の重心を下げる。

重い物ほど下に配置しましょう。本棚は辞書等の重い本、食器棚は陶器やガラスでできた重い食器を下に入れるようにするだけで、家具全体の重心が下がるため倒れにくくなります。重い物が高い位置から落ちてくるのは大変危険です。次の休日に入れ替えをしてみませんか。

③ストーブの電池は外す。

春を迎えてストーブを押し入れ等にしまう時には、必ず電池を外して片付けましょう。地震の揺れで点火してしまい、火事を起こす可能性があります。電池が外れているか、再度確認してみましょう。

《防災士になろう！》

防災士資格は民間資格のため、特定の権利を得られることや行動が義務づけられることはありません。自身の防災知識向上や家族を守るために、ぜひチャレンジしてみてください！

今回は、防災士資格取得に関する『特例』情報を紹介します。

【防災士資格特例制度】

防災士資格を取得したいと思ったそこの貴方！もしかしたら、特例制度対象者かもしれません。防災士資格は、防災・災害対応・応急手当等に実績のある方々を対象に、4種の特例制度を設けています。該当される方は次のとおりです。

※詳細は、「日本防災士機構」で検索！

①警察官（退職者を含む）
・警部補以上の階級にある警察官（退職者を含む）
・巡査部長の階級にある警察官（退職者を含む）

②消防吏員（退職者を含む）
・消防士長以上の階級にある消防吏員（退職者を含む）
・消防副士長、消防士の階級にある消防吏員（退職者を含む）

③消防団員（退職者を含む）
・分団長以上の階級にある者（退職者を含む）

④赤十字救急法救急員資格認定者
・赤十字救急法救急員の方

■問合せ　総務課　防災室
bousai@vill.yahiko.niigata.jp

令和２年度整備　避難所用防災備蓄品紹介

令和2年度予算で要求していた、避難所備品購入費（２８０万円）から１６０万円を支出し、投光器・蓄電池ソーラーパネルのセット（計5セット）を主要避難施設「弥彦体育館、弥彦中学校、弥彦けいりん会館、サン・ビレッジやひこ、役場（必要施設への予備）」用として整備しました。

役場1階村民ホールにて、6月末頃まで展示しています。役場へお越しの際はぜひご覧ください。

弥彦建管協同組合との「災害時の応援業務に関する協定書」締結

弥彦建管協同組合と弥彦村は、4月1日に、「災害時の応援業務に関する協定書」を締結しました。

この協定は、令和元年度まで弥彦建設協会と締結していましたが、本協会が法人化され名称を改めることとなり、再度締結しました。

この協定によって、「災害対策用資材の提供・斡旋」、「村管理公共土木施設被災状況の調査・障害物の除去」、「施設被害の応急対策工事」、「応急仮設住宅の建設」などの取り組みを村から組合へ応援要請できるようになりました。

このような協定を締結している他市町村では、災害時に①仮設住宅建設、②道路の見回りや応急復旧、③土砂・流木等撤去、④排除雪活動、⑤復旧活動要員の支援、資機材支援などを応援業務として要請しています。

村内業者と村の連携をより高め、万が一の際に確実な対応ができるよう努めて「安心」・「安全」な村づくりを推進していきます。

防災メール　登録案内

役場からの緊急時の避難情報、防災行政無線の放送内容等が携帯電話に届きます。現在、797名が登録しています。（先月比+7名）

宛先に yahiko1-ent@pwa.e-msg.jp を入力し、本文に名前を入力して送信。1分以内に確認メールが来たら名前を確認して、そのまま返信するだけです。登録完了メールが届けば登録完了です。

問　総務課　防災室　94-3131

防災行政無線の放送内容を電話で聞けます!

防災行政無線の放送内容は聞こえにくいと思いませんか？　次の電話番号に電話すると同じ内容が聞こえます。是非、ご利用ください。

0256-94-3143

問　総務課　防災室　94-3131

やひこ楽ちょこ体操で みんな元気に!

新型コロナウイルス感染症の影響で、今までできていた外出やスポーツなど、からだを動かすことが少なくなっている方が多いのではないでしょうか。家にいることが増えてきた今だからこそ、自宅でできる体操に取り組んでみませんか。

弥彦村には、いつでも、どこでも、誰でも、ちょこちょこできる『やひこ楽ちょこ体操』があります。今回は、この『やひこ楽ちょこ体操』について紹介します。

やひこ楽ちょこ体操とは…

村民のためにつくった、誰でも簡単にできる4つの体操です。普段使わない筋肉を効果的に刺激し、からだのバランスを整えます。継続することで姿勢が改善され、普段の生活で楽に動けるようになるなどの効果があります。まずは『楽に』『楽しく』『ちょこちょこ』活動量を増やし、楽ちょこ体操に取り組みましょう!

体操すると、こんなメリットが!

- 姿勢が良くなる
- からだが楽に動かせる
- 血行が良くなる
- 筋力を維持できる
- 膝や腰、肩などの関節の痛みがやわらぐ
- 便通が良くなる
- 気持ちがすっきりする
- 良く眠れるようになる

など

やひこ楽ちょこ体操に取り組んだ人の声を紹介します♪

やってみよう！やひこ楽ちょこ体操

体操を行うときの注意

①ゆっくりと自分のペースで、息を吐きながら行いましょう。

②痛みがある、体調が悪いときは、無理をせずお休みしましょう。

回旋（背中）体操

～振り向きやすくなり、歩きが楽になります～

(1)膝を揃える。肘を伸ばし胸の前で両手を合わせる。

(2)片手をお腹の横に置き、顔は正面を向いたまま、お腹に置いた方の腕の肩を真後ろに30回引く。

左右30回

ペンギン（背中）体操

～背筋が伸び、呼吸も楽になります～

(1)膝を揃える。手のひらを前に向け、肘を伸ばす。

(2)手を少し後ろに引き、あごを上げる。

(3)肘を後ろに引いたまま左右の肘を内側に30回寄せる。

30回

※背中の筋肉が縮むのを意識

もも裏体操

～脚が伸び、立位姿勢が改善されます～

(1)イスの背もたれ等につかまり、片足を1歩後ろに下げ、つま先を床に向ける。

(2)膝を軸にかかとを上げた後、つま先を床におろす。これを10回（30回）行う。

まずは左右10回×3セット

めざせ！続けて30回！

もも前体操

～歩幅が広がり、歩きが楽になります～

(1)膝を揃えて背筋を伸ばし片足を前に出す。

(2)足首を立て、つま先を外側へ向ける。

(3)足を持ち上げ、さらに上に小さく10回（30回）持ち上げる。

まずは左右10回×3セット

めざせ！続けて30回！

■監修　藤口理恵子NCA認定コンディショニングトレーナー・健康運動指導士

■参考書籍　有吉与志恵『コンディショニングスタートブック』等

■問合せ　福祉保健課　健康推進係　94-3133

年金相談

令和2年度の国民年金保険料と保険料の口座振替・クレジットカード利用について

Q 4月から保険料が変わったと聞いたのですが本当でしょうか。

A 4月からの保険料は月額1万6540円(前年度+130円)となりました。

保険料の納付忘れがあると、将来受け取る年金が少なくなるだけでなく、年金を受けられなくなる場合があります。保険料は日本年金機構から送付される納付書で金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで期限内に納めてください。なお、口座振替やクレジットカードでの納付を希望される場合は、お問い合わせください。

Q 国民年金保険料の納付は「口座振替やクレジットカードでの支払いが便利」と聞きましたが、詳しく教えてください。

A 口座振替やクレジットカードをご利用されますと、毎月金融機関等に納付に行く手間が省け、納め忘れもありません。特に口座振替は、現金による毎月納付にはない保険料の割引や割引額が多くなる振替方法がありますのでお勧めです!

●保険料の納付は、割引が受けられる「前納」・「早割」がお得!

前納や早割を利用して納付すると、左記のとおり割引が適用されます。

令和2年度　国民年金保険料と割引額

支払方法		保険料	割引額
口座振替	通常(毎月翌月振替)	16,540円	0円
	早割(毎月当月振替)	16,490円	50円(月額)
	6か月前納(前期・後期)	98,110円	1,130円(半年)
	1年前納	194,320円	4,160円(1年)
	2年前納	381,960円	15,840円(2年)
納付書・クレジットカード	納付書(毎月)	16,540円	0円
	6か月前納(前期・後期)	98,430円	810円(半年)
	1年前納	194,960円	3,520円(1年)
	2年前納	383,210円	14,590円(2年)

※令和3年度の保険料を1万6610円で算出した割引額です。

※口座振替及びクレジットカードによる6か月(前期)、1年、2年前納の受付けは、毎年2月末日が、6か月(後期)は毎年8月末が申込期限となります。

【お知らせ】

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方に対して臨時特例措置として国民年金保険料の免除ができるようになりました。対象者は、令和2年2月以降、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方で、かつ当年中に見込まれる所得が国民年金保険料免除基準の適用相当となる方です。

また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、国民年金に関する手続きのうち、次のとおり郵送でできる手続きがあります。郵送での申請・届出にあたっては、添付書類が必要となりますので、郵送前にご相談ください。

① 国民年金への加入手続き
② 国民年金保険料の免除・納付猶予手続き(臨時特例の手続きも含む。)
③ 国民年金保険料の学生納付特例手続き

問合せ

三条年金事務所
0256(32)2239
住民課
(94)3132

公民館トピックス

■問合せ　弥彦総合文化会館　94-4311

新しい公民館長に『堀（ほり）　隆行（たかゆき）』氏が就任！

この4月から社会教育主事として弥彦村教育委員会に勤務している堀 隆行氏が、新たに公民館長として就任しました。これからは、より一層社会教育分野の強化・充実が図られることになります。

【公民館長就任のあいさつ】

弥彦村では、一昨年まで、中学校に5年間勤務し、村社会教育委員を兼任しました。

この4月より、教育課に勤務し、文化会館で社会教育関係の仕事に従事しております。皆さんの生涯学習や村づくりに関連する事業に努力する所存です。コロナが落ち着きましたら、ぜひ、文化会館に足をお運びください。お待ちしております。

公民館図書室 おすすめ図書

入荷済みの図書の中から、おすすめのものを紹介します。ぜひ一度手に取って読んでみてください。

『茶聖』伊東潤

「茶の湯」という一大文化を完成させ、戦国武将たちを魅了した千利休。彼は何を目指し、何を企んでいたのか。

『クスノキの番人』東野圭吾

クスノキの不思議な力とその守り人となる青年のお話、人気ナンバー1作家の人間味あふれる作品。

『暴虎の牙』柚月裕子

映画化もされた「孤狼の血」シリーズ完結作。生々しい広島弁の応酬で、アウトローたちを描く。

『おおおとことオムライス』杉本憲一

とろ～り、あつあつのおおきなオムライス！わがままな大男と子どもたちが仲良くなっていく物語。

公民館図書室 図書の貸し出しについて

弥彦総合文化会館閉館中の図書の貸出について、次のとおり再開していますので、ご利用ください。

■時間

平　日：午前9時～午後5時

（第2・4月曜を除く）

土日祝：午前9時～午後0時

（午前中のみ）

■場所　弥彦総合文化会館　図書室

※他の研修室、会議室などは利用できません。

■注意事項

・図書の貸出・返却のみの対応となります。

・「閲覧」及び「学習」目的の利用はできません。

・ご利用の際は、こまめな手洗い、咳エチケット、マスク着用などの基本的な対策を各自でお願いします。

・発熱、咳、倦怠感等の症状がある方や、感染者と濃厚接触した可能性のある方は利用をご遠慮ください。

・図書室入り口にて「施設入館記録カード」への記入をお願いしておりますので、ご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更になる場合があります。

INFORMATION

催し・講座　健康・子育て　募集・採用　役場から　消防から　趣味・スポーツ　図書室から

時 日時　所 会場　対 対象　定 定員　内 内容　師 講師　¥ 料金　持 持ち物　〆 締切　申 申込　問 問合せ

もの忘れ・ストレス相談（こころの相談）

もの忘れやストレス、こころの問題等の相談に専門の相談員が応じます。本人だけでなく家族からの相談もお受けしております。なお秘密は固く守られます。

お気軽にご相談ください。

時　6月9日(火)　午後1時30分～3時

所　保健センター

■担当　長岡　心の健康相談室　今井楯男室長（精神保健福祉士）

※予約制ですので、事前にお申し込みください。

申・問　福祉保健課　健康推進係　94-3133

児童手当　6月5日に支給

6月期に支給する児童手当は、2～5月までの4か月分です。指定された口座に振り込みますので通帳などで確認してください。

なお、出生や転入など途中で増額になる場合はその月の翌月分からとなり、転出や年齢到達など途中で減額になる場合は、その月分までの支給になります。

児童の年齢など	1人当たり月額
3歳未満	15,000円
3歳以上～小学校修了前	10,000円 ※第3子以降は15,000円
中学生	10,000円
特例給付 （保護者の所得が所得制限限度額以上の場合）	5,000円

※「第3子以降」とは高校卒業まで（18歳の誕生日後の3月31日まで）の養育している児童のうち、3番目以降をいいます。

問　住民課　住民係　94-3132

からだとこころの栄養相談

糖尿病や高血圧の相談や健診結果に基づいた食事相談、こころの健康に関して気になることなどの相談に、保健師や管理栄養士が応じます。

時　6月16日(火)　午前9時30分～11時

所　保健センター

※事前に予約するか、当日直接お越しください。

問　福祉保健課　健康推進係　94-3133

6月1日は「人権擁護委員の日」です「人権擁護委員」をご存じですか?

人権擁護委員は、法務大臣が委嘱した民間の人たちです。

村では下記の委員が地域の皆さんの身近な相談パートナーとして、人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたりするなど活動しております。

氏　名	住　所
柏原　了永(かしわばら りょうえい)さん	麓
藤澤　眞璽(ふじさわ しんじ)さん	矢作
五十嵐　真由美(いからし まゆみ)さん	矢作

人権擁護委員法が施行された6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、人権尊重の大切さを呼び掛けています。毎日の暮らしのなかで起こるさまざまな問題や困ったことなどありましたらお気軽にご相談ください。

〈電話等でも相談できます。ひとりで悩まず相談してください〉

全国共通人権相談ダイヤル　0570-003-110
子どもの人権110番　0120-007-110
女性の人権ホットライン　0570-070-810
インターネット人権相談窓口
http://www.jinken.go.jp/

問　住民課　住民係　94-3132

以下のスペースは有料広告です

セレモニー椿
新潟県の家族葬・小規模葬なら
安心価格のコミコミプラン
サービス・消耗品・仏具等全て含む価格で安心。
（ご飲食・返礼品・宗教費用は除く）
二日葬55(税別)万円　一日葬40(税別)万円　火葬式25(税別)万円
家族葬/小規模葬に適した専用ホール
30名程度までのご葬儀に最適な空間をご用意。
安心のライフエンディング総合サポート
ご自身と残されるご家族のために安心のライフエンディングを。

お通夜振舞会場

控室

メイン会場
24時間対応　FreeDial 0120-108-401　セレモニー椿 検索　ceremony-tsubaki.jp
セレモニー椿 よしだ　西蒲原郡弥彦村峰見355-1
セレモニー椿 つばめ　燕市東太田6194-1
新潟県内全8ホール

配達・テイクアウト加盟店のご案内

新型コロナウイルス感染症の影響で、飲食関連のお店は過去に経験のない状況に直面しています。これに負けないよう、商工会商業部会、観光部会のお店が団結して、共同でPRを始めました。会合等の商用利用、ご家族、ご友人とお食事等、様々なシーンでの利用をお勧めします。お店の事情もあるため、ご注文やお問い合わせは、直接、各加盟店にお願いします。

また、アプリにも情報掲載しています。ご利用ください。https://yahiko.glideapp.io

問　弥彦村商工会商業部会観光部会　94-2272

令和2年度国際交流事業 中止のお知らせ

平成28年に友好協定を締結したモンゴル国エルデネ村との交流事業について、今年度予定しておりました小中学生派遣事業は、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、「中止」とします。

問　総務課　企画係　94-3131

弥彦村消防演習　中止のお知らせ

6月28日(日)に開催を予定しておりました「令和2年弥彦村消防演習」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止とします。

問　弥彦消防署　94-3152

夏季村民将棋大会 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、6月7日(日)に開催を予定しておりました夏季村民将棋大会を中止とします。

問　弥彦村王将会　斉藤富男　94-2333

公民館図書室　新着図書

利用時間は午前9時～午後6時、貸出冊数は1人3冊まで、貸出期間は2週間までです。

No	書　名	著　者	出版社
1	輪舞曲	朝井まかて	新潮社
2	迷宮の月	安部龍太郎	新潮社
3	事件待ち	伊兼源太郎	角川書店
4	道行きや	伊藤比呂美	新潮社

他22冊の新着図書が5月25日(月)に入ります。新着図書一覧は弥彦村ホームページで確認できます。

児童手当「現況届」 6月30日までに郵送で提出を!

児童手当を受給中の方に、現況届の用紙を6月12日頃に発送します。この届は、児童手当の受給資格等について引き続き要件を満たしているか確認するための大切な届出です。提出がない場合は、6月分以降の手当が受けられなくなりますので、忘れずに提出してください。

■提出期限　6月30日(火)　当日消印有効

■提出方法　住民課へ郵送してください。

記入例を参考に必要事項を記入、押印のうえ、同封する封筒で返送してください。

※原則、郵送での提出をお願いします。なお、記載内容等に関して後日問い合わせることがありますので、連絡がとれる電話番号を必ずご記入ください。

問　住民課　住民係　94-3132

空き家を売りたい　貸したい 空き家活用バンクに登録しませんか

村内の空き家の物件情報を村ホームページ「空き家活用バンク」に公開し、売却や賃貸を希望する空き家物件の情報提供を行っています。

空き家活用バンクを利用して空き家を有効活用してみませんか。なお、利用登録は無料で、実際の交渉と契約は当事者間で行っていただきます。

詳細は建設企業課までご連絡ください。

問　建設企業課　環境対策係　94-1022

大河津分水通水100周年記念 ロゴマークが決定しました

大河津分水は2022年に通水100周年を迎えます。

越後平野の治水の要として、地域発展の礎となった大河津分水を今一度広く認識していただくため、長岡造形大の皆さんにロゴマーク3案を作成いただき、その中から一般投票により決定しました。

ロゴマークはどなたでも使用いただけます。ロゴマークのデータ・使用の手引き等は、「大河津分水通水100周年」でWeb検索してください。

問　信濃川河川事務所　総務課　0258-32-3020

各種無料相談会　中止のお知らせ

相談会	日　時	会　場	主な相談内容
行政相談会	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため **6月中は「中止」** とします。		
司法書士による相談会 **※要予約**			
ふれあいなんでも相談			

問　福祉保健課　94-3133

June

6 暮らしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15					20
21	22					27
28	29	30				

新型コロナウイルス感染症の状況が日々変わる中で、
最新の情報をお届けするため、
別紙で『暮らしのカレンダー』を配布します。

納期限のお知らせ

6月1日(月)は下記税金などの納期限(振替日)です。忘れずに納付しましょう。
・軽自動車税　全期　　・介護保険料　第２期
6月30日(火)は下記税金などの納期限(振替日)です。忘れずに納付しましょう。
・住民税　第２期　　・介護保険料　第３期

毎週月曜日は午後7時まで納税できます(祝・休日は除く)

問　税務課　94-3134

やひこけいりん 電話投票番号21# 開催日程表 2020年6月

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、弥彦競輪場での発売・払戻を中止しております。
今後の開催につきましては、やひこけいりんホームページをご覧いただくか、お電話にてご確認ください。

問 公営競技事務所　94-2066　　http://www.yahikokeirin.com/

臨時給付金の相談窓口を開設しています

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策として実施される「特別定額給付金(仮称)」について、住民の皆様のお問い合わせにお答えします。

☎　94-3131(代表)
E-Mail　kyufu@vill.yahiko.niigata.jp

■給付対象者　基準日(**令和2年4月27日**)に住民基本台帳に記録されている方
■給　付　額　世帯構成者1人につき10万円
■給付方法　世帯主が申請し、世帯分を世帯主の口座に振り込みます。
■申請期限　8月11日(火)

※忘れずに申請してください。
※申請書が届いていない方はご連絡ください。

問　給付金相談窓口　94-3131

「個人情報」「通帳、キャッシュカード」「暗証番号」の詐取にご注意を!!

市区町村や総務省などが現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすることは、絶対にありません。
また、「特別定額給付金」の給付のために、手数料の振込みを求めることも、絶対にありません。

※具体的な給付の方法等が決まり次第、速やかに広報します。
※現時点で、市区町村や総務省などが、住民の皆様の世帯構成や、銀行口座の番号などの個人情報を電話や郵便、メールで問い合わせることはありません。

自宅や職場などに市区町村や総務省などをかたった電話がかかってきたり、郵便やメールが届いたら、西蒲警察署☎0256-72-0110(または警察相談専用電話#9110)にご連絡ください。

■令和2年4月　総務省・警察庁より

戸籍の窓

4月16日～5月15日　届出分

敬称略

お誕生おめでとうございます

誕生日	住所	新生児名	性別	保護者
4.11	観音寺	三富　風花（フウカ）	女	章央
4.18	荻野	皆川　結（ユイ）	女	俊昭
4.22	麓	西片　風羽（フウワ）	女	亮太
4.30	大戸	松井　心寿（ミコト）	女	侑也

ご結婚おめでとうございます

お届の日	住所	新郎・新婦
4.17	弥彦 新潟市	菅原将樹 渡邉璃々

おくやみもうしあげます

ご逝去	住所	故人	年齢	世帯主
4.17	中山	小林　國雄	77	本人
4.29	鮒穴	阿部　トヨ	97	竜佑
5. 1	弥彦	髙橋ミツエ	94	正幸
5. 1	矢作	堀内　ヤイ	85	昌也
5. 7	中山	鈴木　政江	78	定一
5. 9	麓	渡邊シノブ	95	徹
5.11	上泉	藤原　清子	68	勉
5.11	大戸	諸橋　千次	89	本人

※戸籍の窓は、掲載の承諾をいただいた方を掲載しています。

人口のうごき

令和2年4月30日現在

●人口	7,976（−3）		
	（うち外国人23）		
男	3,869（−6）		
女	4,107（+3）		
●世帯数	2,753（+5）		
●出生	5	●死亡	6
●転入	24	●転出	26

編集後記

約3か月間、バドミントンなど運動が全くできず、悶々としていましたが、明るい兆しが見え始めました。それでもウイルスは自分の近くに潜んでいることを忘れずに、体調管理をしっかりしていきましょう。　㋫

子育て世帯への臨時特別給付金を支給します

小学校等の臨時休校等により新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子育て世帯を支援するため、臨時特別一時金を支給します。

■対象児童

平成16年4月2日から令和2年3月31日までに生まれた子ども

■支給額　対象児童1人につき1万円

■支給対象者

・令和2年4月分の児童手当を受給している方

・令和2年3月まで中学生（新高校1年生）の児童手当を受給していた方

※特例給付（所得超過）の方を除く。

■申請は不要

①対象者には5月20日頃に村からお知らせを送付しました。

②児童手当登録銀行口座へ振り込みます。

・支給を希望しない場合は、6月1日までにご連絡ください。

■支給日　6月16日頃

■「公務員」の方について

・児童手当は勤務先から支給されていますが、給付金は市町村から支給されます。

・勤務先からの案内をご確認のうえ、所属長が証明した申請書を住民登録のある市町村に郵送提出してください。

問　住民課　住民係　94-3132

令和2年度成人式　延期のお知らせ

村では、成人の門出をお祝いし、成人式を行います。今年度も8月15日（土）に実施を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、下記のように変更となりました。対象の方はご確認ください。

時　11月22日(日)　午前10時～

所　弥彦中学校体育館

対　平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ

※また、今後の状況により、再度変更の可能性がありますので、広報や弥彦村ホームページでご確認ください。

※後日、対象者の方には、ご案内の文書を送付いたします。

問　成人式実行委員会　94-4311

休日当番医

内科系　9時～17時	6月7日(日)	岩崎内科医院	燕市小高828 0256-61-3666
	6月14日(日)	小柳医院	燕市大曲2997 0256-66-1601
	6月21日(日)	荒木内科医院	燕市東太田2891 0256-66-1181
	6月28日(日)	本間医院 (秋葉町)	燕市秋葉町4-13-53 0256-63-3110
休日夜間診療	内科・小児科・ 外科・整形外科 休日　9:00～12:00 13:00～16:30 土曜14:00～16:30 夜間19:00～22:00	県央医師会 応急診療所	三条市興野1丁目13-67 0256-32-0909

※4月から外科系は廃止になりました。

※都合により変更になる場合があります。

問　弥彦消防署　94-3152

広報やひこ YAHIKO.

発行／弥彦村役場　〒959-0392 新潟県西蒲原郡弥彦村大字矢作402
☎0256-94-3131　FAX 0256-94-3216
ホームページアドレス http://www.vill.yahiko.niigata.jp
Eメールアドレス yahiko@vill.yahiko.niigata.jp
編集／総務課企画係　発行日／令和2年5月25日

YAHIKO
Village Topics
ビレッジ・トピックス

1 Topics 新マスコットキャラクター「名前を決めてね！」投票受付

村の新しいマスコットキャラクターが誕生します。

弥彦のうさぎ伝説に登場する「良幸（うさち）餅（もち）」をモチーフにしたキャラクターです。弥彦村に人を引き寄せるという願いを込めて、耳が水引（人と人を結びつけるという意味）の形になっています。着せ替えもできます。

デザインは、弥彦中学校美術部の生徒達に手伝ってもらい、完成しました。

まだ名前がないので、みなさんの投票で、A～Eの中から名前を決めてね！

A ミコぴょん
B 弥彦みこと
C うさ玉
D ひこ姫
E うさちー

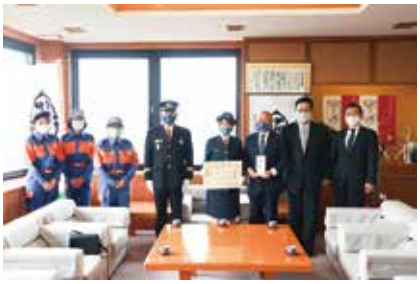
投票は観光商工課までメールかハガキでお願いします。

締　切：6月26日（金）まで
メール：kankou@vill.yahiko.niigata.jp
ハガキ：〒959-0392
西蒲原郡弥彦村大字矢作402番地

2 Topics 弥彦村消防団女性班 手作りマスク寄付

5月13日に弥彦村消防団女性班（やひこファイヤーラビッツ）から手作りマスクが寄付されました。

マスクは、女性班から直接、保育士や放課後児童クラブ（キッズ）の指導員に贈られました。



▲女性班から村長に目録が渡されました。

村長席から

新型コロナウイルスは大金持ちも、貧乏人にも平等に襲い掛かる。いま米国で最も感染者の多いニューヨーク州で言われている事だそうです。この州は一握りの物凄い大金持ちと貧しい人の貧富の差が極端な州でも知られています。貧富で差別することはない、という一種の皮肉とも解釈出来ます。

感染リスクは誰にも平等にあります。にもかかわらず感染者に対する嫌がらせ、排斥行為や国、県の操業自粛に応じない店舗に対して攻撃する自粛警察が問題になっています。社会を分断するこうした行為は許されるものではありません。

一方で、三月以降、村に対し匿名の方を含めて一万四千五百六十四枚ものマスクをご寄贈いただきました。小学生、中学生など子ども達、介護施設のお年寄りを中心に皆さんに配布しました。店頭から市販のマスクが完全に姿を消し、本当に困っていた時でしたので、誠に有り難いご寄付でした。

さらに、五月十四日には一千万円ものご寄付を匿名でいただきました。新型コロナ対策に役立ててほしいとの有り難いお言葉でした。必ずや、お気持ちにこたえられるように使わせていただきたいと思います。困難な時ほど助け合い、協力して行くことの大切さを改めて強く感じました。

弥彦村長　小林　豊彦