



広報 だみまち

きずな

あなたと行政とをむすぶ “情報誌”

／ 野球で広がる友情の輪

板橋区成増地区・

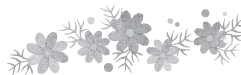
田上町少年少女スポーツ交流会

2024
令和6年

9

No.658

秋の健康診査のお知らせ



各種健（検）診を行います。町が行う集団健（検）診は、今回お知らせする日程で今年度最後となります。まだ受けていない方はご検討ください。（年齢は全て年度末（令和7年3月31日）時点になります。）

特定健康診査・一般健康診査・胸部レントゲン検査

◆日 程

月 日	受付時間	対象地区	会 場
10月8日(火)	午前9時	羽生田学区	保健福祉センター
10月9日(水)	～11時	田上学区	

◆対象の方

1. 特定健康診査・一般健康診査
…19～39歳以下の方、40～74歳の国民健康保険の方、社会保険等の被扶養者の方※、後期高齢者医療保険の方
※ご加入の保険から発行される「特定健診受診券」が必要です。
2. 胸部レントゲン検診…40歳以上の方

◆健診種類と料金

1. 特定健康診査・一般健康診査
《基本項目》
身体計測、尿検査、血圧測定、腹囲測定、血液検査…800円
《詳細項目》
心電図検査・眼底検査（医師が必要と認めた方のみ）
…料金については保険者からの通知をご参照ください。
※田上町国民健康保険加入者は基本・詳細項目は無料
※希望により肝炎ウイルス検診（今年度40歳以上の方：800円）と前立腺がん検診（50歳以上の男性：500円）も受けられます。
2. 胸部レントゲン検診（胸部のレントゲン間接撮影）…無料

胃がん検診・大腸がん検診

◆日 程

月 日	受付時間	会 場
10月28日(月)	午前8時～10時30分	保健福祉センター
10月29日(火)		

◆対象の方 19歳以上の方

◆健診種類と料金

- 胃がん検診（胃部X線検査）…1,000円
- 大腸がん検診（便潜血検査）…500円

◆その他

大腸がん検診は特定健康診査などの日程でも実施しておりますので、お問い合わせ下さい。

乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診

◆日 程

◇集団検診

月 日	受付時間	会 場
10月3日(木)	①午前9時～11時	保健福祉センター
11月2日(土)	②午後1時30分	
11月15日(金)	～2時30分	

※混雑防止のため検診日・受付時間を地区で指定させていただきます。受診を希望された方には8月第4週の区長配布にてご案内を配布済みです。

◇施設検診

県立加茂病院で子宮頸がん検診のみ11月の火・木曜日午後実施。保健福祉課で申し込み受付いたします。（受付期間 10月1日(火)～10月31日(木)）

■健診種類と料金

- 乳がん検診（集団） 1,100円
- 子宮頸がん検診（集団） 700円
- 子宮頸がん検診（施設） 1,800円
- 骨粗しょう検診（集団） 800円

- ### ◆対象の方
- 今年度は羽生田学区が対象地区となります
乳がん検診：40歳以上の方
子宮頸がん検診：19歳以上の方
骨粗しょう検診：19歳以上の方

◆その他

乳がん・子宮頸がんの申込みをしていない方で希望する方へ

…役場保健福祉課までお電話ください。

骨粗しょう症検診ご希望の方へ

…当日会場にお越しください。



◆その他

- ・全ての健診（検診）料金について、70歳以上（年度末年齢）の方は無料になります。
- ・各種健（検）診を受診される方は、上履き（スリッパ等）・下足袋をご用意ください。
- ・駐車場については、役場来庁者用駐車場および道の駅駐車場をご利用ください。なお、高齢の方や足腰が不自由な方にコンビニエンスストア裏の駐車場をご利用頂けるようご協力をお願いします。また、横断の際は十分ご注意ください。

※詳細についてはお問い合わせください。

問い合わせ：役場保健福祉課 保健係 ☎57-6112

9月21日は世界アルツハイマーデー

～ 共に生き ともに歩もう 認知症 ～

認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会（共生社会）の実現のため、認知症の方の理解を深めてみんなが笑顔で過ごせる町にしましょう。町では、下記の表のとおり認知症支援に取り組んでいます。お気軽にご相談ください。

田上町の認知症支援

認知症ケアパス	認知症の発症予防から人生の最終段階まで、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスなどを受けられるかの流れを示したものです。役場保健福祉課に設置してあるほか、町のホームページからもダウンロードできます。 田上町ホームページから 認知症ケアパス 検索
認知症初期集中支援チーム	認知症の人やその家族に対して、認知症かどうか診断したり、適切な医療サービスや介護サービスを紹介したりするために、チーム員が自宅に訪問して一定期間（おおむね6か月以内）集中的に支援します。 対象となる人は… <u>40歳以上の自宅で生活している認知症の人や認知症が疑われる人で、</u> ◆認知症の診断を受けていない人や治療を中断している人 ◆適切な医療や介護サービスを受けていない人 ◆医療や介護サービスを利用しても症状が悪化して対応に悩んでいる人
おれんじカフェ	認知症の人やその家族、地域の人、専門職など誰もが気軽に参加でき、相談や情報共有ができる場です。 9月24日（火）10時～11時介護老人保健施設晴和会田上園で実施されます。 また、4月から11月の第二土曜日に保健福祉課でも実施しております。詳細については、保健福祉課までお問合せください。
認知症サポーター養成講座	認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成し、認知症にやさしい地域づくりに取り組んでいます。企業単位での開催も受け付けています。
認知症予防講演会	年に1度、専門家による認知症やその予防についての講演会を実施しています。
認知症予防教室 （元気はつらつ教室）	人との交流、脳機能活性化のプログラムを実施することで、認知症の予防、進行を抑えることを目的とした教室です。

認知症は早期発見・早期治療が大切

認知症は、早期発見・早期治療が何より大切です。早く治療を始めることで、進行を遅らせることができたり、場合によっては症状が改善することもあります。また、中には認知症と間違われやすい病気（うつ病、せん妄など）の場合もあります。「認知症かも？」と思ったら、早い時期に相談窓口にご相談したり、医師の診察を受けましょう。

相談窓口

新潟県認知症コールセンター

（時間）毎週月曜から金曜午前9時～午後5時（祝日、年末年始を除く）

（電話）025-281-2783

田上町地域包括支援センター（町役場保健福祉課）

（時間）毎週月曜から金曜午前8時30分～午後5時15分（祝日、年末年始を除く）

（電話）57-6112

問い合わせ先：役場保健福祉課 福祉係 ☎57-6112



全国大会出場おめでとう！

第24回 全日本少年少女 空手道選手権大会

会 場：東京武道館
(東京都)
出場種目：小学生2年
女子組手

平井 栞さん



第32回全国中学生空手道選手権大会

会 場：エディオンアリーナ大阪 (大阪府)
出場種目：中学生男子団体組手

泉田 栞葵さん 馬場 快成さん 原嶋 航希さん
水野 巧雅さん 阿部 来駕さん



故・泉田 政夫さん 旭日単光章を受章

生前、平成7年より3期12年間、町議会議員として、町の発展のためにご尽力いただきました。この度の旭日単光章の受章、誠にありがとうございます。勲記及び勲章はご家族にお渡ししました。



ブックスタート事業で絵本をプレゼントしています

町では、10か月児すくすく学級の際に、「社会を明るくする運動田上町実施委員会」のご協力で、ブックスタート事業を行っています。

ブックスタート事業は、絵本を開く楽しい「体験」と「絵本」をセットでプレゼントする活動です。すべての赤ちゃんに絵本をプレゼントし、読み聞かせを通し、絵本との楽しい時間を体験してもらっています。絵本を通じて親子のふれあいを深め、心豊かに楽しく子育てをしてもらえるよう願っています。



2カ月児学級 令和6年5月生まれの田上っ子

町では、生後2カ月のお子さんを対象に「2カ月児学級」を行っています。

この学級では子育ての楽しさや心配事・悩みなどをお母さんたちが共有して、気持ちをリラックスして子育てができるよう応援しています。

右記の写真は、7月に開催された2カ月児学級に参加して頂いた赤ちゃんです。



①長谷川 葵衣
②湊大(みなと)
③響きが気に入ってつけました。

①坪谷 香奈子
②飛叶(あすか)
③飛び立ち夢を叶えてほしい。

①渡邊 千春
②千明(ちあき)
③私たち夫婦から一文字ずつ取り決めました。

①椿 良和
②奈子(なこ)
③シンプルで呼びやすくてみんなに親しんでもらえるように。

①木村 滯
②丞吾(しょうご)
③自分のことも周りの人のことも大切に丞(たす)けてあげられるような人になることを願って。

①母・父の名前
②赤ちゃんの名前・読み方
③名前の由来など



9月はアルツハイマー月間

認知症の人と家族への支援と理解を深めるため毎年9月を世界アルツハイマー月間とし、各地で様々な取組がされています。

町では、テーマカラーであるオレンジの花を咲かせる取り組みと、9月21日～28日の間交流会館のオレンジライトアップを実施します。花の種まきは、オレンジカフェの参加者で行い、町内の介護保険事業所11カ所よりご協力いただき、きれいな花を咲かせています。



8/10
(土)

田上団九郎まつりが開催されました

第46回田上夏祭り「田上団九郎まつり」が開催されました。今回は5年ぶりの開催となり、約4,000人も多くの人が訪れました。

当日は、ジャンケン大会や盆踊り大会が行われ、グランドフィナーレには花火が上がるなど、様々な催しがあり多くの笑顔で溢れました。

また、メインイベントである盆踊り大会では、子供から大人までみんなが一体となり踊りを楽しみました。



▲ジャンケン大会の様子



▲浴衣で参加



▲盆踊り大会の様子

8/17・18
(土) (日)

板橋区成増地区・田上町少年少女スポーツ交流会

町と東京都板橋区の成増地区との児童交流を行いました。交流会の実施は6年ぶりで、成増地区からは2つの野球チーム17名、町からは1チーム16名の子どもたちが参加しました。

交流会では羽生田野球場での親善野球の他、竹あかりワークショップなどを行い、チームの垣根を越えて交流を深めました。



INFORMATION お知らせ

田上町役場
☎57-6222

(代表電話)

■各課直通電話です。

総務課 ☎57-6222
地域整備課 ☎57-6223
産業振興課 ☎57-6225
農業委員会 ☎57-6226
町民課 ☎57-6115
保健福祉課 ☎57-6112
教育委員会 ☎57-6114
会計課 ☎57-6116
議会事務局 ☎57-6300
田上町交流会館 ☎47-1201

令和6年度 田上町消防団訓練演習

▽実施日時 10月6日(日)

午前8時～正午

▽実施場所 田上町役場

▽内容

・開会 午前8時

・各種訓練 午前8時20分～

(通常点検、小型ポンプ操法競技)

・表彰 午前11時30分～

※午前6時30分に各分団ポンプ

置場でサイレンを吹鳴します。

火災と間違いないよう、

ご注意ください。

※大雨中止・小雨決行

▽問い合わせ

加茂地域消防署

☎52-1770

加茂地域消防署・田上出張所

☎57-5300

火災以外での消防車両の サイレン走行について

火災のほか、様々な場面で消防署の車両がサイレン走行します。救急現場への支援、救助活動、その他調査出動等でサイレンを吹鳴します。

出動内容については、テレガイド(52-1233)でお知らせしています。

▽問い合わせ

加茂地域消防本部 警防課

☎52-1770

令和6年度「難病患者・ 家族相談会 はつらつ会」 のお知らせ

▽対象

指定難病神経・筋疾患83疾患
(ALSは除く)の患者及び家族

※受給者証の有無は問いません。
▽日時

第3回…10月16日(水)

午後1時30分～3時

第4回…10月24日(木)

午後1時30分～3時

第5回…10月31日(金)

午後1時30分～3時

▽場所

第3回…燕市役所

第4回…三条市総合福祉センター

▽申し込み期間

第3回…9月25日(水)

第4回…10月3日(木)

10月17日(木)

※電話にて申し込み下さい。

▽申込・問い合わせ

三条地域振興局

健康福祉環境部 地域保健課

☎36-2363

里親さんになりませんか

児童相談所では、ある一定期間(数日の短期間から数年の場合もあります)の保護が必要なお子様の養育を担っていただける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、研修の受講と家庭訪

問調査等を含めた里親登録の手続きが必要です。

里親に関心をお持ちの方は、ぜひお問い合わせください。

※詳細はこちらから→



▽問い合わせ

新潟県中央児童相談所

☎025-381-1111

9・10月は「自動車点検 整備推進運動強化月間」

国土交通省北陸信越運輸局では、9・10月を「自動車点検整備推進運動強化月間」として運動を展開します。

自動車は、使用期間や走行距離に応じて劣化するため、本来の安全・環境性能を維持するためには、自動車ユーザーが責任を持って、適切に点検・整備を行うことが必要です。

▽問い合わせ

北陸信越運輸局新潟運輸支局

☎025-285-3125

水回り、電気のことなら

一級電気工事施工管理技士事務所
一級管工事施工管理技士事務所
一級土木施工管理技士事務所



志田電気(株)

TEL 57-2068 FAX 57-2328

庭の手入れ・家事の手伝い・その他何でもご相談ください

生活サポートセンター

けあーず

あ!こんなとき!!
お電話ください



たけのこたすけ

田上町大字川船河1330-5

e-mail: care-s@goo.jp tel 0256-57-1055 fax 0256-57-1056

10月1日は『法の日』

「法の日」週間 「くらしの無料相談所」を開設します

毎日の暮らしの中で起こるさまざまな心配ごとや悩みごと、人権に関する問題などについて、各分野の専門家が相談に応じます。相談は無料で、秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。

◆日 時 10月11日（金）午後1時～4時

◆会 場 田上町交流会館 研修室（2階）

※予約不要

問い合わせ：役場町民課 住民係 ☎57-6115

民生委員・児童委員が 厚生労働大臣から 委嘱されました

羽生田地区担当の民生委員・児童委員が8月1日付で厚生労働大臣から委嘱されました。

各地区担当の民生委員・児童委員に、生活にかかる援助や福祉に関することなどお気軽にご相談ください。

小 柳 正 子 さん

（羽生田1・2区担当）

問い合わせ：役場保健福祉課 ☎57-6112

田上町職員募集（令和7年4月採用）

令和7年4月1日採用の田上町職員（一般行政職、保健師、看護師）を募集します。

募集職種	一般行政職【高校卒業程度】	保 健 師	看 護 師
採用予定人員	2 名	1 名	1 名
受験資格	昭和54年4月2日以降に生まれた方で高等学校又は中等教育学校を卒業した方又は、令和7年3月31日までに卒業見込みの方	昭和59年4月2日以降に生まれた方で保健師の資格を有する方又は、令和7年3月31日までに資格取得見込みの方	・昭和54年4月2日以降に生まれた方で看護師免許を有する方又は、令和7年3月31日までに資格取得見込みの方 ・普通自動車運転免許を有する方
勤 務 先	田上町役場	田上町役場	田上町訪問看護ステーション
第1次試験 ※2次試験の日時は1次試験合格者に通知します	日時：11月10日（日） 会場：田上町役場 内容：作文試験、 性格特性検査	日時：11月10日（日） 会場：田上町役場 内容：作文試験、 性格特性検査	日時：11月10日（日） 会場：田上町役場 内容：看護師適性検査
受付期間	9月13日（金）～10月9日（水）		
提出書類	受験申込書に写真を1枚貼り提出してください。 その他、写真2枚（裏面に氏名を記入）を提出する封筒に同封してください。		

※試験案内・受験申込書の書式は、下記または町ホームページからもダウンロードできます。

受験申込・資料請求・問い合わせ：役場総務課 ☎57-6222

有料広告

潤歯科

歯を抜けたままにいませんか？

入れ歯の痛みをガマンしていませんか？

治療から審美までじゅ～なんに対応します

0256-46-8822 AM 9:00-12:00 PM 15:00-18:30

田上町原ヶ崎新田2019-4〔休診〕月午後・日・祝（土曜のみ17:00まで）

ネット予約24h可
月曜午後も
診療します！



有料広告

電気・水道・ガス工事、リフォーム等 なんでもお気軽にご相談ください♪

電気・上下水道給排水・ガス・浄化槽・IT・家電

(有)滝沢電気商会

田上町大字田上丙 1360（湯田上）

☎57-2361 FAX57-5071

国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者の方へ

マイナ保険証を利用してみませんか？

令和6年の12月2日以降、現行の保険証は発行されなくなります。マイナ保険証（保険証利用登録が完了しているマイナンバーカード）をお持ちでない方につきましては、この機会にマイナ保険証利用の検討をお願いします。

※マイナ保険証の利用はあくまで任意です。マイナ保険証を利用していない方も、保険証廃止後は現行の保険証の有効期限が切れる前に保険証の代わりとなる「資格確認書」が発行されますので、従来通り安心して医療機関を受診できます。

マイナ保険証の利用登録がお済みでない方

【利用登録】

- ①マイナンバーカードを保険証として利用登録
※①は役場町民課、医療機関等、もしくはご自身でマイナポータルから手続きをお願いします。

マイナンバーカードをお持ちでない方は、役場町民課またはスマートフォン等から申請してください

マイナ保険証の利用登録がお済みの方

【利用方法】

- ①マイナンバーカードを医療機関窓口の端末（カードリーダー）に置く
②顔認証または暗証番号入力により本人確認
③診療情報等の提供に関する同意の確認

マイナ保険証を利用するメリット

①適正な服薬の促進

ご本人が同意した場合、過去に処方されたお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、処方されているお薬や身体の状態に合わせて、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうことができます。

②手続きなしで高額医療の限度額を適用

ご本人が同意した場合、限度額適用認定証等がなくても、医療機関窓口での支払いが、高額療養費制度における限度額の負担で済む場合があります。

◆マイナ保険証等に関するQ & A(令和6年9月時点)◆

Q. 現行の保険証はいつまで使用できるのか。

A. 保険証に記載のある有効期限まで使用できます。ただし、令和6年12月2日以降に紛失した場合再発行ができません（代わりにマイナ保険証か資格確認書を利用）。

Q. 資格確認書はいつ交付されるのか。

A. 資格確認書は、原則、マイナ保険証を持っていない方に令和7年7月中旬に郵送で交付する予定です。

Q. 保険証廃止後にマイナ保険証を紛失した場合は医療機関を受診できないのか。

A. 資格確認書の交付を町へ申請いただき、そちらを医療機関に提示することで受診できます。
また、別途マイナンバーカードの紛失届の提出が必要となります。

※Q & Aは令和6年9月時点の国からの通知を基に作成しております。今後、国の動向で変更となる場合があります。

保険証廃止に関する詳細は、9月下旬に国民健康保険世帯へ送付します「医療保険のデータベースに登録されている個人番号（マイナンバー）のお知らせ」に同封するチラシ、もしくは町ホームページに掲載の「保険証の廃止に関するお知らせ」の記事をご覧ください。

問い合わせ：役場町民課 保険係 ☎57-6115

有料広告

有料広告

中継・混雑エリア
ご利用世帯数
73,000
世帯

インターネット・ケーブルテレビ

NCT

Wi-Fi
インターネット

アンテナ不要
ケーブルテレビ

基本料がオトク
固定電話

お申し込み好評受付中！



3
まとめて
この価格！ 6,600円月額(税込)～

インターネット・ケーブルテレビ
エヌ・シー・ティ

☎ 0120-080-009

電話受付時間

9:30～17:30（ドコモ光タイプCに関しては10:00～19:00）

※上記時間以外・土日祝・お盆期間・年末年始は時間外受付に転送されます。



県央地域5市町村から 県央基幹病院及び地域の医療機関の適切な受診のお願い

済生会新潟県央基幹病院を核に、県央医療圏では、各医療機関が役割分担と連携により、「**地域がひとつの病院**」のように機能する医療体制を構築することで、圏域全体での医療の向上を図り、住民が救急医療に困らない、地域で安心して生活できる体制を目指しています。



現在の医療体制確保のため、1人ひとりが病状に応じて診療所や病院の使い分けをお願いいたします。

済生会新潟県央基幹病院は

☐ 救急医療 ☐ 高度・専門医療

の提供という機能を持っています。そのため、基本的に紹介状がなければ受診ができません。救急・外来を含め、急を要さない・特別な処置を要さない患者さんを多く受け入れると、基幹病院の機能が果たせなくなる恐れがあります。

実際にこれまでに、救急搬送された患者さんのうち半数以上が入院が不要でその日のうちに帰宅できる状態の方でした。

■かかりつけ医を持ちましょう

近くの診療所、病院などの中から、あなたの「かかりつけ医」を決めておくことをおすすめします。

■病状に応じて、受診先を選びましょう

軽症の時

	午前	午後	夜間
平日	かかりつけ医や地域の診療所・病院を受診		県央医師会 応急診療所 午後 7 時～9 時30分
土曜	かかりつけ医	休診（※ 1）	
日曜日 祝日	◎県央医師会応急診療所 午前 9 時～正午、午後 1 時～4 時30分 ◎休日診療当番医（※ 2） 午前 9 時～午後 5 時		

（※1）必要に応じて下記「電話での応急医療相談（午後6時以降）」や「AI救急相談アプリ」をご利用ください。

（※2）田上町では加茂市医師会の協力により、日曜日・国民の祝日は休日当番医制を実施しています。

当番医は町ホームページ、広報（裏表紙）、町のメール配信をご覧ください。

休日当番医
について

・急患のみご利用ください ・受診の際は、必ず電話で連絡をしてから来院してください。
・当番医療機関は交代制ですので、全ての疾患には対応できないこともあります。

重症の時

意識がない、けいれんが止まらない、けがで大量の出血があるなど、緊急性が高いときは救急車（☎119）を呼んでください

救急車を呼ぶかどうか迷ったときは相談できます

●電話での救急医療相談

（毎日 午後6時～翌朝午前8時）

15歳以上 ☎ #7119

15歳未満 ☎ #8000

●AI救急相談アプリ

LINEで相談できます



問い合わせ：役場保健福祉課 ☎57-6112

有料広告

田上町暮らし応援リフォーム補助金申請代行致します

住宅屋根・外壁の塗装

リフォーム工事等、お見積・相談
ご相談ください！ 無料

(株)渡翔塗装

田上町大字田上丙3000-4 (中店)

TEL 57-3993 FAX 64-7811



そのうち、なんて
当てにならないな。
今がその時さ。



中学（数・英）高校（数Ⅰ・A、数Ⅱ・B） ※体験 500円

あおぞら塾

完全マンツーマンの個人塾です！
原ヶ崎新田 1250-35 (ひまわり歯科さん近く)

TEL 070-4315-8163

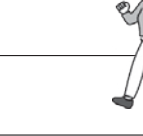
有料広告

令和6年度 糖尿病予防教室

そう快健康教室

参加者募集!

町の健診結果から、約9割の方の血糖値が高いという状況です。血糖値は食事や運動で改善することができます。毎日を健康で過ごすため、日々の生活の振り返りに、お気軽にご参加ください。

No.	日 時	内 容	
①	10月16日(水) 午後1時30分～4時	・糖尿病専門医による講話 糖尿病の基礎知識について	
②	10月31日(木) 午後1時30分～3時30分	・食事の基本について ・お家でできる運動体験	
③	11月13日(水) ※開始時間が異なります!時間は別途お知らせします	・バランスの良い食事について ※試食があります!!	
④	11月28日(木) 午後1時30分～3時30分	・おやつ、お酒のとり方について ・お家でできる運動体験	
⑤	12月12日(木) 午後1時30分～3時30分	・1食の献立を作ってみましょう ・教室の振り返り、まとめ	

※日程や内容は変更になることがあります。(お申込みの皆様には後日改めてご案内いたします)

※なるべく全日程でのご参加をお願いします。

◆会 場 保健福祉センター(役場となり)

◆参加費 300円(試食代として)



申込・問い合わせ: 役場保健福祉課 ☎57-6112

自分・家族の健康のため

食について学びませんか?

食生活改善推進員養成講座(栄養教室)のお知らせ

参加者募集!



参加費無料

食を通じた健康づくりのボランティアとして一緒に活動しませんか?
この講座では食推として一緒に活動してくれるメンバーを募集します

No.	月 日 各日: 午前9時30分～正午頃	内 容
①	10月23日(水)	☆健康づくりに関するお話 ☆世代別(子ども～高齢者)の栄養についてのお話 ☆調理実習や運動の実技 などなど ※調理実習がある回はお昼を食べて終了になります
②	11月6日(水)	
③	11月20日(水)	
④	12月4日(水)	
⑤	12月18日(水)	

食生活改善推進員とは?

住民さんの健康づくりを食事の面から応援する団体です。
料理教室などを開催し、仲間と一緒に楽しく活動しています♪



※日程や内容は変更になることがあります。お申込みの皆様には後日、改めてご案内いたします。

※なるべく全日程でのご参加をお願いします。

◆会 場 保健福祉センター(役場となり)

申込・問い合わせ: 役場保健福祉課 ☎57-6112

有料広告

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)



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。

各1枚 300円

9月17日(火)2種類同時発売!

発売期間 9/17(火)～10/17(木)

公益財団法人新潟県市町村振興協会



補聴器相談

お気軽にご来場下さい。出張訪問もします!

◇曜 日 毎週木曜日(祝日除く)

◇受付時間 午前10時～10時30分

◇会 場 田上町役場 1階ロビー

◎問い合わせ先

認定補聴器専門店 リオネットセンター三条店 ☎33-6637

有料広告

令和6年10月分(12月支給分)から児童手当の制度が変わります ～制度改正の内容と申請が必要な方へのご案内～

児童手当法の制度改正に伴い、令和6年10月分(最初の給付は12月)から下記の通り年齢、要件および支給額等が変更となります。改正により申請手続きが必要な場合がありますので、忘れずにお手続きをお願いいたします。

◆主な改正点

1. 支給期間が高校生年代まで延長されます。
2. 第3子以降の支給額が3万円になり、高校生まで受けられるようになります。また、子どもの数え方が変わります。
3. 所得制限が撤廃されます。 4. 支給回数が年6回(偶数月)になります。

◆改正後の年齢、要件及び支給額等

年齢・要件		令和6年9月分まで		令和6年10月分以降
3歳未満	第1子・第2子	15,000円		15,000円
	第3子以降			30,000円
3歳以上 小学校修了前	第1子・第2子	10,000円		10,000円
	第3子以降	15,000円		30,000円
中学校修了前	第1子・第2子	10,000円		10,000円
	第3子以降			30,000円
高校生相当 (16歳～18歳)	第1子・第2子	(給付なし)		10,000円
	第3子以降			30,000円
一定の所得以上 (特例給付)		5,000円		※所得制限撤廃により年齢・要件に合わせて上記のいずれかの金額になります。

[注] 第1子、第2子などの子どもの数え方について

児童手当における子どもの数え方は、22歳到達後、最初の3月31日までの子どもを数えます。

◆申請が必要な方

児童手当の制度改正に伴い、申請が必要となる方がいらっしゃいます。以下に該当する方は、役場保健福祉課で申請手続きをお願いします。

- ア. 高校生年代の児童を養育し、現在、児童手当を受給していない方
 イ. 児童の保護者の所得が所得上限限度額以上だったため支給対象外となっていた方
 ウ. 現在児童手当を受給していて、何らかの理由(認定請求時に児童を記載しなかったなど)で算定児童に登録されていない高校生年代までの児童を養育している方
 エ. 子が3人以上いる、かつ、令和7年3月31日時点で19歳から22歳までの子を監護している方

※制度変更に伴い申請が必要と思われる方には、9月上旬から順次、申請書類等をお送りしています。

書類が届いてはいないけれども、申請が必要か確認したい場合は、役場保健福祉課までお問い合わせください。

[注1] 児童の保護者のうち生計中心者(所得が高い方)が申請してください。

[注2] 公務員の方は勤務先で手続きしてください。

◆提出書類等

該当条件	申請書	必要な添付書類
ア、イ	児童手当認定請求書	本人確認書類の写し、請求者名義の通帳等の写し 請求者の保険証の写し、マイナンバーが分かるもの
ウ	額改定認定請求書	本人確認書類の写し
エ	監護相当・生計費の負担 についての確認書	本人確認書類の写し、請求者の保険証の写し

◆申請期間と児童手当への反映(支給開始)時期

- ・ 令和6年9月30日までに申請した場合 → 令和6年12月に10月・11月分を支給予定
- ・ 令和7年3月31日までに申請した場合 → 令和6年10月分に遡って順次支給
- ・ 令和7年4月1日以降に申請した場合 → 申請月の翌月分から支給
※手当を受給できない期間が発生しますので、ご注意ください。

10月は児童手当の支払月です

10月期(6～9月分)の児童手当の支払日は、10月7日(月)です。今月号でお知らせしました制度に変更となる前の制度での最後の支給になります。なお、認定月が7月以降の方は、「認定月から9月分」までの支給となります。ご指定の口座をご確認ください。

問い合わせ：役場保健福祉課 保健係 ☎57-6112

スマホ教室のご案内



これまで大好評だったスマホ教室が今年度も開催されます。基本的なスマホ操作を教えてほしい、便利なアプリの使い方を知りたいなどスマホの使い方について専門講師からしっかり学ぶことができます！過去開催されたスマホ教室に参加された方も、参加可能です。

スマホ教室日程

日にち	時 間			
	午前 9 時30分～10時30分	午前11時～正午	午後 1 時30分～2 時30分	午後 3 時～4 時
10月 2日(水)	スマホを安全に使うための方法	電源の入れ方・ボタン操作の仕方	電話・カメラの使い方	メールの使い方
10月 3日(木)	安心・安全にインターネットを楽しむ方法	インターネットの使い方	アプリのインストールの仕方	LINEの使い方
10月16日(水)	スマホを安全に使うための方法	電源の入れ方・ボタン操作の仕方	電話・カメラの使い方	メールの使い方
10月17日(木)	インターネットの使い方	地図アプリの使い方	LINEの使い方	全国版救急受信アプリ(Q助)の使い方
10月21日(月)	安心・安全にインターネットを楽しむ方法	インターネットの使い方	アプリのインストールの仕方	地図アプリの使い方
10月30日(水)	インターネットの使い方	LINEの使い方	地図アプリの使い方	ハザードマップの確認の仕方
10月31日(木)	スマホを安全に使うための方法	インターネットの使い方	アプリのインストールの仕方	マイナポータルの活用の仕方

◇参加費 無料

◇定 員 8名(各コマ先着順) ※同じ内容の教室に参加する場合は2回まで

◇持 ち 物 ご自身のスマートフォン

◇会 場 田上町交流会館 1階 研修室1

◇お申込み 9月25日(水)までに、以下の申込先にお電話でお申し込みください。

また、申し込みの際は①氏名、②住所、③連絡先、④受講を希望する教室をお伝えください。

申込・問い合わせ：町役場総務課 政策推進室 ☎57-6222

「暮らしの便利帳」を12月に発行します ～広告の掲載にご協力ください～

役場の窓口業務など日常生活に役立つ情報や町の観光、イベント情報などを一冊にまとめた「田上町暮らしの便利帳」を、官民協働事業として株式会社サイネックスと12月に共同発行します。この便利帳は、全戸配布により各家庭へお届けします。

「田上町暮らしの便利帳」概要(予定)

予定部数…4,600部

仕様…A4判フルカラー 60ページ程度

掲載内容…町の紹介、業務内容、

申請・届出など

◆広告の掲載にご協力を

広告掲載に協力いただける事業者を募集します。

また、9月から10月にかけて便利帳に掲載する広告を募集するため、(株)サイネックスの担当者が、事業所を訪問させていただきます。多くの皆さまのご協力をお願いします。



表紙のイメージ

※広告の掲載については、(株)サイネックスへ直接お問い合わせください。また、類似の媒体商品や詐欺行為にはご注意ください。

問い合わせ：○便利帳に関すること
○広告掲載に関すること

役場総務課 政策推進室 ☎57-6222
株式会社サイネックス新潟支店 ☎025-243-5673

選挙における「期日前投票立会人」に事前登録しませんか？

- ◆**事務内容** 期日前投票が公正に行われるように、投票手続き全般の立会いすること
 （主な職務）期日前投票所の開閉の立会い（投票箱の開鎖等）
 選挙人と選挙人名簿との対照の立会い
 選挙人に対する投票用紙交付の立会い など

◆応募条件等

- ・ 応募資格 町内に在住の選挙権を有する満18歳から75歳未満の方
- ・ 立会時間 午前8時30分から午後8時まで
- ・ 立会場所 期日前投票所（役場1階 正面玄関ロビー）
- ・ 応募期間 随時受け付けます。選挙期日が決まれば登録者の日程調整を行いますので、期日前投票開始日の概ね2週間前に一度締め切ります。
- ・ 報酬 日額10,600円（所得税を源泉徴収します。）

- ◆**登録方法** 「期日前投票登録申込書」に必要事項を記載し、町選挙管理委員会へ提出してください。
 申込書は町のホームページでダウンロードし、記入願います。（役場総務課にも用意しています）



- ◆**その他** 選挙の都度、登録者の予定を問い合わせ、立会人を選任します。
 登録者多数の場合は、抽選のうえ決定します。

◆対象となる選挙

- ①衆議院議員選挙（国民審査含む） ②参議院議員選挙 ③県知事・県議会議員選挙
 ④町長・町議会議員選挙

問い合わせ：町選挙管理委員会（総務課内） TEL57-6222

募集は
11月29日（金）まで

田上町起業創業事業補助金制度について

町では、町内産業の振興、空き店舗等の活用を促進することを目的に、町内で新たに創業する方に対して、要する経費の一部について支援を行います。

対象者

- ①町内に事業所等を設け創業する個人又は法人
 ②補助金対象事業の開始時点で田上町に住所又は本店が所在すること
 ③現在の事業を継続しつつ、既存事業とは異なる業種の事業を開始する方
 ④3年以上の事業継続が見込まれる方
 ※この他にも要件があります。

募集期間等

- 11月29日 募集締切
 12月 書類審査及び審査会等を経て交付対象者を決定します
 3月 年度末までに実績報告を町へ提出
 ※令和7年3月支払い分までが対象となります。

申請書類

- ①交付申請書
 ②確認書 ※田上町商工会から内容の確認を受けてください。
 ③事業計画書 ④その他参考となる資料等

補助額

- ①創業に関する支援として、上限50万円。
 ②建物に関する支援として、上限50万円。
 ※補助率は補助対象経費の2分の1以内、①及び②の併用は可能です。

補助対象経費

- ①創業に関する支援…
 増改築費、設備及び備品の購入費、広告宣伝費、試作費、事業用車両の購入費
 ②建物に関する支援…
 創業に関する空き店舗等の増改築等に係る経費

※この補助金の活用をお考えの方は、まず役場産業振興課までお問い合わせ下さい。事前に事業に着手した場合、補助金の対象外となりますのでご注意ください。

申請・問い合わせ：役場産業振興課 商工観光係 ☎57-6225、メールt2251@town.tagami.lg.jp

「就学援助制度」のご案内

就学援助制度とは、経済的理由や家庭事情により就学が困難と認められる児童・生徒の保護者に対して、学用品費や給食費等の経費の一部を援助する制度です。

◆対象者

令和5年度に次の措置を受けた方で、経済的理由により児童・生徒の就学が困難と認められる場合や生活状況が極めて悪いと認められる方

- 生活保護法に基づく保護の停止・廃止を受けた方
- 町民税の非課税・減免または固定資産税の減免を受けた方
- 国民健康保険税の減免・徴収の猶予または国民年金保険料の減免を受けた方
- 児童扶養手当の支給等を受けた方

◆申請手続き

児童・生徒の在籍学校(小・中学校)に申請書を提出してください。
※申請は随時、受付けています。
※申請書・案内書類は教育委員会、学校に用意してあります。

◆認定

申請内容について関係機関の助言等をいただき町教育委員会で認否を決定した後、申請者に結果を通知します。

問い合わせ：町教育委員会 学校教育係 ☎57-6114

路線バス「湯っ多里館（田上町）～幸町（加茂市）線」についてのお知らせ

令和6年10月1日より泉観光バス(株)が運行する予定の路線バス「湯っ多里館（田上町）～幸町（加茂市）線」は、**運行内容が一部変更となる予定です**。変更内容については、パンフレット（全戸配布）及び田上町ホームページでお知らせいたします。（9月下旬予定）

問い合わせ：役場産業振興課 ☎57-6225

田上町デマンド型乗合タクシー ゴマンド号 からのお知らせ



①土曜日の運行時間を追加します！

これまで土曜日は9時～13時便の計5便で運行していましたが、令和6年10月1日より、8時便、14時～17時便の運行を追加します。

②日曜・祝日の運行を開始します！

令和6年10月1日より、新たに日曜・祝日の運行を開始します。

◆運行時間（令和6年10月1日～）◆

平日・土日祝	8時便・9時便・10時便・11時便・12時便
	13時便・14時便・15時便・16時便・17時便

問い合わせ：役場産業振興課 ☎57-6225

椿寿荘イベントだより

たがみバンブーブー 2024開催

開催期間：9/14(土)～10/14(月)
(期間中水曜日も開館します)



(写真は2023年のものです。)

時間：18時～20時30分(最終入館 20時15分)
料金：田上町民・平日 500円・土日祝日 800円
他市町村民 800円 中学生以下 無料

※売店でチケットをご購入ください。
※田上町民は入館時、在住証明ができる免許証や保険証などをご提示ください。

10/5(土) 開演13:30 終演16:30頃 第11回



10月5日(土曜) 午後1時半開演
・定員 100名(事前予約必要) ご予約は椿寿荘売店まで
・木戸銭 1200円(入館料込)
(中学生以下無料・入館料別途、未就学児の入場不可)
※ マスク着用の判断は、ご自身でお願いします。

その他の予定 ※靴下の着用を

イベント名	期 日
藤本流秀湯会「しのぶ会」	9月27日(金)
母屋・椿寿荘同時鑑賞会	10月12日(土)
秋のお茶会	11月23日(土)

・9/27、10/5、12、11/23のランチはお休みさせていただきます。
・11月に「三味線と民謡の夕べ」を予定しています



豪農の館 椿寿荘 (ちんじゅそう) 無料駐車場有 毎週水曜は休館日(10・11月を除く)

〒959-1502 南蒲原郡田上町大字田上丁2402-8 Tel/0256-57-2040 Fax/0256-47-1003

椿寿荘だより 検索

町長室から

田上町長
佐野 恒雄

今年も昨年と負けず劣らずの厳しい猛暑、酷暑の夏でした。昨年、新潟県では猛暑、干ばつの被害が発生する記録的な異常気象となり、極度な高温障害による米の品質と収量に大きな被害が出ましたが、今年も収穫期を迎えて米の品質に影響が出ていなければと心配されるところです。

さて、今年の夏は実に5年ぶりに第46回田上団九郎まつりが復活開催されました。これまでの役場駐車場から道の駅駐車場に会場を移しての開催となり、大勢の町民の皆さんが田上甚句盆踊り大会にいくつもの輪を作って参加し、さらに、ビアガーデンや、特設ステージではのど自慢、ダンスクラブによるパフォーマンス、小学生の「わたしの夢大声バトル」などで大いに賑わいました。最後には、湯田上温泉の宿泊券等の景品が当たる大抽選会で盛り上がり、フィナーレでは花火が打ち上げられ、夏の一夜を締め括りました。

今回は、約4千人近い人達が祭りを盛り上げてくれました。特に子どもたち、そして若い人達の参加が目立ったように思います。こうして盛大に開催できたのも、多くの町民の皆様、企業、事業所の方々から貴重なご寄付を頂いたお陰で、心から深く御礼を申し上げます。さらに多くの祭り関係者の皆様から様々な面で多大なご協力を頂きましたことに対しても重ねて厚く感謝申し上げます。

地域の伝統、文化を大切にしない自治体は廃れていくと言われています。子どもたちの喜ぶ笑顔を見て、本当に開催してよかったなと感じると共に、来年以降もできる限り続けていきたいと感じたところであります。9月に入っても厳しい残暑が続く予報も出ています。くれぐれも健康に留意してお過ごしください。

9月

9/16 (月) 「生ビールの日」 食堂の生ビールが100円引き

9/18 (水)、25 (水) 「カレーライスの日」 カレーライスはライス大盛り無料

9/20 (金) 「そばの日」 そば類は超大盛り無料 ※冷やしは対象外

9/22 (日) 「お客様感謝デー」 ポイント2倍

9/23 (月)、29 (日) 「食券デー」 食券にアタリが出たら100円引き

9/26 (木) 「風呂の日」 ポイント3倍 食堂の生ビールが100円引き

9/30 (日) 「うどんの日」 うどん類は超大盛り無料 ※冷やしは対象外

10月 イベント情報

10/2 (水)、9 (水) 「カレーライスの日」 カレーライスはライス大盛り無料

10/4 (金) 「ラーメンの日」 ラーメン類は超大盛り無料 ※冷やしは対象外

10/6 (日) 「お客様感謝デー」 ポイント2倍

10/7 (月)～13 (日) 「食券デー」 食券にアタリが出たら100円引き

10/11 (金) 「生ビールの日」 食堂の生ビールが100円引き

※都合により変更する場合がございます。ご了承ください。

新イベント始めました!

8月より新たなイベント「カレーライスの日」を開始しました! カレーライスはライス大盛り無料となります。約23年間受け継がれてきた秘伝のレシピで作る、湯つ多里館自慢の一品です。



ごまどう湯つ多里館 TEL 0256-57-6301

※休館日は毎月第2火曜日(祝祭日の場合は翌日)

USA. まちがいさがし

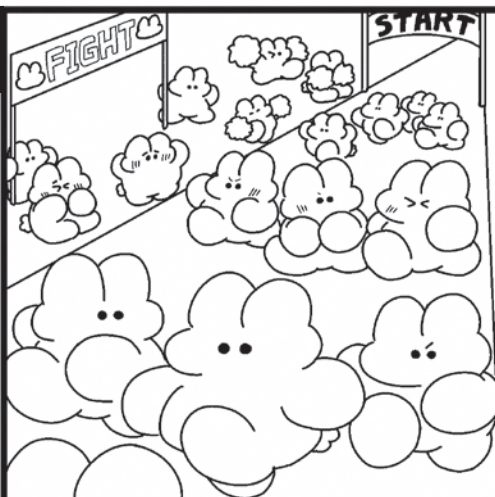
絵の中に7つのまちがいがあります。みつけられるかな?

6つ見つけた方には、
護摩堂野菜
プレゼント!

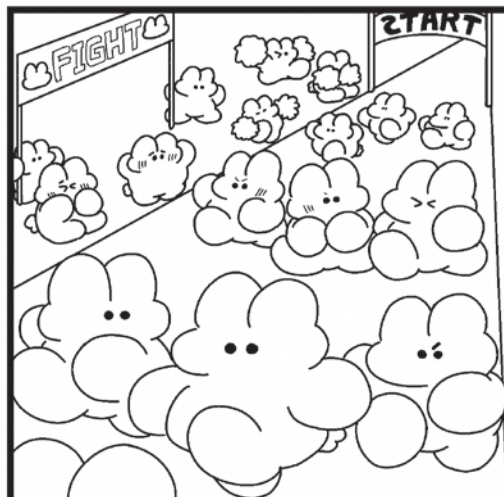
※締切は2024年9月末日です



【ショップ】9:30~17:00
【食堂】10:00~16:00
【情報発信 休憩施設】24時間
【電話】0256-47-0661



期間中バンブーナイトや竹林夜市もありますよ。



たがみバンブー2024開催! 9/14(土)~10/14(月・祝)



最新情報はこちら



司法書士無料相談週間

新潟県司法書士会では10月1日の「法の日」にちなんで、会員各事務所において下記の通り、無料で相談をお受けします。

◇期 間 10月1日（火）～7日（月）

※土曜、休日に相談希望の場合は、事前に相談場所へお問合せください。

◇時 間 各事務所執務時間内

◇場 所 県内各司法書士事務所

◇内 容 市民生活一般に関する法律相談（登録・訴訟・相続・成年後見・多重債務・悪徳商法等）

◇相談費用 無料

◆問い合わせ：新潟県司法書士会 ☎025-244-5121

交通安全フェスタ2024

◇日 時 9月22日（日） 午後1時～4時

◇会 場 田上自動車学校（四輪教習コース）

◇内 容 ・県警察音楽隊の生演奏
・県警察白バイ隊員による模範走行
・加茂地域消防隊員による救助活動の実演
・白バイやパトカー・ハーレーとの記念撮影会
・屋台&フリーマーケット 他

※フリーマーケットの出展者を募集しています。

◆出店申込の問い合わせ：田上自動車学校 有本

☎57-4700

ハートマッチにいがた in 田上町

1対1の出会いをサポートする会員制の婚活マッチングシステム「ハートマッチにいがた」の臨時サポートセンターを開設します。

◇日 時 9月28日（土）

午前10時30分～午後4時

◇会 場 田上町交流会館 2階研修室

◇対 象 次の要件を全て満たす方

①結婚を希望し、自ら努力する20歳以上独身の方

②県内に在住・在勤している方、または県内への居住を希望する方

③インターネットやメールを使用できる方

◇登録料 1万1千円

※町民の方に登録料の補助制度があります！詳しくはさすな8月号をご覧ください。

◇申込み ハートマッチにいがたホーム

ページからお申込みください。

※利用には事前予約が必要です。



◆問い合わせ：にいがた出会いサポートセンター

☎025-384-4151

今月のおもちゃ病院

壊れて動かなくなったおもちゃを修理します。技術料は無料です。修理の際、部品代が発生する場合は事前にご相談いたします。

◇日 時 9月22日（日） 午後1時～3時

◇会 場 コミュニティセンター

◆問い合わせ：おもちゃ病院にいがた

川口弘昭 ☎57-3389、☎090-5219-2816



交通マナー 今月の重点テーマ

シートベルト・チャイルドシートで

子供の安全を守りましょう。

く交通マナーNo.1地域を目指すく一般財団法人 加茂地区交通安全協会

※投稿の際は、俳句・短歌・川柳、お一人、各句までお願いいたします。

二 川 柳

（敬称略、順不同）

フミオ様身を引き区別驚かす

川之下

藤村 紀子

敬老を祝ってもらう年になり

本田上

田辺ささのは

こそ泥もまず高い所へ逃げ

本田上

小柳 面堂

銀のバス時代をのせて走りぬく

本田上

どんぐり

二 短 歌

（敬称略、順不同）

秋風吹き豊後に遠く別れ来て

君を思えば涙流るる

川之下

藤村 紀子

団九郎田上甚句の太鼓音に

心踊りてボンボコリンと

本田上

田辺ささのは

二 俳 句

（敬称略、順不同）

山路来て釣船草の憂いかな

川之下

藤村 紀子

秋めくや護摩堂山の黄の気配

本田上

田辺ささのは

囀りや障子真白き座禅堂

本田上

小柳 白星子



7/26～8/25届出分、敬称略

※掲載を希望しない方は、役場町民課(総合受付)までお申し出下さい。

ご結婚おめでとう

上野 山田 翔太・ひな子(桑原)

湯川 吉澤 諒・芳美(三宮)

赤ちゃん誕生

下中村 小嶋 ^{ゆうな} 佑奈 (佑馬・あゆみ)

おくやみ

清水沢 熊倉 昇 (55)

山田 乾 恵子 (88)

千 苺 佐藤 徳三郎 (87)

坂田 塩野 昭一 (75)

川船河 高橋 喜代江 (95)

坂田 牛田 豊作 (91)

湯川 吉田 省三 (76)

中店 五十嵐 シヅ (97)

本田上 小柳 カツミ (85)

行政書士業務無料相談会のご案内

◇日時 10月26日(土) 午前10時～午後4時

◇会場 三条市：三条ものづくり学校

207号室・209号室

加茂市：七谷コミュニティセンター 集会室

見附市：中央公民館 3階 研修室(5)

◇内容 遺言、相続、成年後見、農地転用、法人設立、各種業務許可、自動車登録など

◆問い合わせ：行政書士会三条支部

☎090-9423-5724

参加者募集

「第15回プチフレンドリーコンサート」

お子さまから大人の方どなたでも参加できるピアノを中心としたコンサートです。独奏・連弾・グループでの多くの方の出演をお待ちしております。

◇日時 12月8日(日)

開演：午前10時／開場：午前9時30分

◇会場 田上町交流会館 1階多目的ホール

◇参加者 1人2,000円

◇応募締切 10月5日(土)

◆申込・問い合わせ：音楽指導者の会 丸山

☎57-4744

空き家問題【電話無料相談会】

町内、近隣市町村にある管理に困っている空き家はございませんか？お気軽にご相談ください。

※ご相談は電話にて承ります。

◇日時 平日(月～金曜日) 午前9時～午後5時

◆問い合わせ：一般社団法人みどり福祉会 田浦、泉

☎64-7199

コンロ火災!!あなたの注意で防げます

①調理中は、その場を絶対離れない

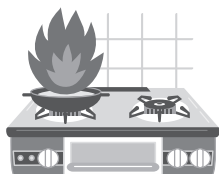
もし、その場を離れるときは必ず火を消してください。

②コンロやその周りはいつもしゃれいにしてください

油污れをそのままにしておくと、コンロの火が燃え移る危険があります。

③電磁調理器(IH)コンロも絶対に安全ではありません

誤った使い方や対応機器以外の調理器具を使うと火災が起こるおそれがありますのでご注意ください。



問い合わせ：加茂地域消防本部・予防課 ☎52-1770

目の不自由な方へのボランティア音声訳研修会

広報などを読んで録音し、目の不自由な人に届ける音声訳ボランティア育成の研修会です。主に文章を読みまします。初心者の方、大歓迎！

◇日時 10月26日(土)、11月9日(土)

午前10時～正午(どちらか一日でも可)

◇場所 加茂市立図書館 2階

◇講師 高橋 百合子氏(日盲社協認定音声訳指導員)

◇主催 加茂ともしびの会 音声訳部

◆申込・問い合わせ：加茂ともしびの会 久我

☎52-1299

たがみの彩時記

夏のおりがみ教室 ～モビールを作ろう!～

8月9日(金)に交流会館でおりがみ教室が開催されました。夏休み中の子どもたちが友達同士やお母さんと一緒に参加していて、教え合いながらとても上手におりがみを折っていました。完成した海の生き物たちは、一匹一匹表情が違ってとてもかわいらしい仕上がりでした!



皆さんからのご投稿記事
お待ちしております。

■たがみの彩時記 投稿記事あて先/ 〒959-1503 田上町大字原ヶ崎新田3070番地
田上町役場総務課 ☎57-6222 メールアドレス t2223@town.tagami.lg.jp

健康づくりのための ワンポイント コラム



健康な体は運動と食事から! 今月は食事について紹介します。
教えてくれるのは新潟薬科大学応用生命科学部の教授の松本 均先生です。



松本教授

ビタミンCの摂取には
柿がおすすめです

【ビタミンC】

ビタミンCは、皮膚や血管を合成する際に必要な物質です。ビタミンCが不足すると血管がもろくなる壊血病になってしまいます。大航海時代では多くのヨーロッパの船員が、壊血病でなくなりました。また、抗酸化作用もあり、紫外線の強い夏に積極的に摂取したい栄養素です。美容・老化対策にもおすすめの栄養素です。

ビタミンCは、一日100mgが推奨量ですが、通常の食品から摂取するがぎり、とりすぎても問題ないといわれています。柿1個、200g食べることで摂取できます

野菜不足の時に、真っ先に不足するのが、ビタミンCです。特に、若い世代は、果物離れが進んでいて、ビタミンC不足の人も多くいます。レモン何個分みたいな表示をしている商品がありますが、レモンは、酸っぱいのでビタミンCが多いイメージですが、実はそんなに多くありません。

新潟は「おけさ柿」で有名な柿の産地です。残念ながら、生産量は、減少してきています。環境にやさしい地産地消で、新潟産の柿を食べて、ビタミンCを摂取しましょう。

講師:新潟薬科大学 応用生命科学部 松本教授 問 役場保健福祉課 ☎57-6112



ビタミンC

※果物は1日200gを目安に
食べましょう
(参考:食事バランスガイド)

今月の納税

◆国民健康保険税 (第3期)

※納税は便利な口座振替がおすすめです!

町の人口 (8月31日現在)



世帯数 4,233 世帯
(前月比) - 2



人口 10,648 人
(前月比) - 15

一 休日当番医のお知らせ

- ★午前9時～午後5時まで受付です。
- ★急患のみご利用ください。
- ★受診の際は、必ず電話で連絡をしてから来院ください。



日 に ち	当番医院名	電話番号
9月	15日(日) にのみや内科クリニック	57-0770
	16日(月・祝) 中村医院	52-0095
	22日(日・祝) 鷺塚内科医院	52-2054
	23日(月・祝) さくらクリニック	52-9511
	29日(日) 田上診療所	57-5015
10月	6日(日) 監物小児科医院	52-0800
	13日(日) いからし小児科アレルギークリニック	53-2250
	14日(月・祝) ながば耳鼻咽喉科医院	53-0751
上記以外の 休日・夜間 (21:30まで)	県央医師会応急診療所 診療科目: 内科、小児科、外科、整形外科	(0256) 32-0909

【編集後記】

8月は暑さで寝苦しい夜が続いていましたが、先日、ふと気がつくとうっとり眠ることができて秋の気配を感じました。

季節の変わり目ですので、体調不良にはお気を付けください。㊞

スマホから広報紙をご覧ください!

【マチイロで検索】



Android



iOS