

# オアシス21

[2019]平成31年3月

No. 91

## CONTENTS

### 巻頭特集 春の旅、飛行機でどこへ行く (2~5面)

- 湯治の楽しみ方紹介
- ゲストハウスオーナーの思いを聞く

福祉にいがた 第799号(16~19面)

- 県立図書館の読書が困難な人向けサービス
- ユニゾンの図書館・新着本を紹介



**「口腔ケアは介護の基本」** 誤嚥性肺炎やインフルエンザを予防します!

相談は  
無料です!

# お家で 歯の治療が できます!

在宅歯科医療連携室は、  
県民の皆様と歯科診療所を  
つなぎます。  
お気軽にご相談下さい。



## 在宅歯科医療連携室をご利用ください

在宅歯科医療連携室は、介護が必要で、歯科医院への通院が困難な高齢者の方などを対象とした在宅歯科医療の申し込みや、歯や歯ぐきの痛み、入れ歯がこわれた、合わない等、歯やお口のことでお困っている方の相談に対応します。

**佐渡 在宅歯科医療連携室**  
〒952-1548 佐渡市相川(羽田町)58 (まもろ歯科科内)  
☎080-2131-9100  
受付時間:月～金 9時～12時

**新潟市 在宅歯科医療連携室**  
〒950-0914 新潟市中央区東竹山3丁目3番11号  
新潟市総合保健医療センター4階 (新潟市歯科医師会事務局内)  
☎025-244-5231  
受付時間:月～金 9時～17時

**かえつ 在宅歯科医療連携室**  
〒957-0054 新発田市本町1-16-14 (新発田地区救急診療所内)  
☎0254-28-8451  
受付時間:月～金 9時～15時

**村上市岩船郡 在宅歯科医療連携室**  
〒958-0857 村上市飯野3-10-11 (中野歯科医院内)  
☎0254-62-7747  
受付時間:月・火・水・金 9時～12時 15時～17時

**加茂・田上 在宅歯科医療連携室**  
〒959-1326 加茂市青海町1-9-1 (加茂病院内)  
☎0256-53-8211  
受付時間:月～金 9時～12時

**五泉市阿賀町歯科医師会 在宅歯科医療連携室**  
〒959-1862 五泉市阿賀町3-45 マンション205  
☎0250-47-8839  
受付時間:月～金 10時～13時

**三上市歯科医師会 在宅歯科医療連携室**  
〒955-0061 三上市川町1丁目22-10 番木ビル2F  
☎0256-46-0815  
受付時間:月～金 9時～12時

**見附市 在宅歯科医療連携室**  
〒954-0111 見附市今町4-10-21 (はやかわ歯科医院内)  
☎0258-89-7547  
受付時間:月～金 9時～12時

**長岡歯科医師会 在宅歯科医療連携室**  
〒940-0857 長岡市沖田1丁目232番地1 (長岡歯科医師会館内)  
☎0258-32-1430  
受付時間:月～金 9時～17時

**南魚沼歯科医師会 在宅歯科医療連携室**  
〒949-6680 南魚沼市六白町657 ヘルペディア305号室  
☎080-9083-4934  
受付時間:月～金 9時30分～13時30分

**十日町市中魚沼郡歯科医師会 在宅歯科医療連携室**  
〒948-0005 十日町市四日町1462番地  
☎025-762-4385  
受付時間:月～金 9時～12時

**上越歯科医師会 在宅歯科医療連携室**  
〒943-0804 上越市新光町1丁目10番16号 (上越歯科医師会館内)  
☎025-527-2844  
受付時間:月・水・金 10時～12時  
月～金 13時～17時

**柏崎市 在宅歯科医療連携室**  
〒945-0061 柏崎市栄町18-31 (柏崎市歯科医師会館内)  
☎050-3466-2007  
受付時間:月～金 10時～13時

**小千谷市 在宅歯科医療連携室**  
〒947-0028 小千谷市城内2丁目6番5号 (小千谷市健康センター内)  
☎0258-89-8114  
受付時間:月・水・木(お盆実施) 10時～15時

**燕・弥彦 在宅歯科医療連携室**  
〒959-0231 燕市吉田日之出町1番2号  
☎0256-78-8110  
受付時間:月～金 9時～12時

### 新潟県歯科医師会 基幹連携室

〒950-0982 新潟市中央区堀之内南3丁目8番13号 ☎025-283-3030 <http://www.ha-niigata.jp>

※祝日・お盆・年末年始は除きます。

福祉にいがた

**オアシス21**

第91号 平成31年3月発行

発行・編集 社会福祉法人 新潟県社会福祉協議会  
制作 株式会社 ジョーメイ

〒950-8575 新潟市中央区上所2丁目2-2(新潟ユニゾンプラザ3階) TEL.025(285)1400

〒950-0807 新潟市東区木工新町1193 TEL.025(272)0707

ISSN 0917-8236



嵯峨野トロッコ列車(京都)

# 春の旅、

飛行機で



# どこへ行く？

もうすぐ楽しいお出かけシーズン。鉄道の旅やドライブもいいですが、天候が比較的安定する春は、飛行機での旅もしやすい季節といえそうです。そこで今回は、新潟空港発の旅行商品を扱う阪急交通社に、新潟から飛行機で行きやすいおすすめの旅先をうかがいました。この春は、早くて快適な空の旅を楽しんでみませんか？



新潟



# 大阪・京都・奈良

伊丹空港

元気になれる街!? 大阪新世界



奈良・吉野山の千本桜にうっとり



万博記念公園

## 万博決定で注目を集める大阪と桜咲く京都・奈良へ。

2025年の万博開催が決定した大阪。新潟空港から伊丹空港までは約1時間、さらに万博記念公園もモノレール1本で行けるアクセスの良さです。公園には季節の花が咲き、「太陽の塔」の内部も見学可能です(前日までの予約制)。さらに一足伸ばして、京都や奈良の桜見物はいかが? 雅な街と桜の競演は、春限定のお楽しみです。

新潟



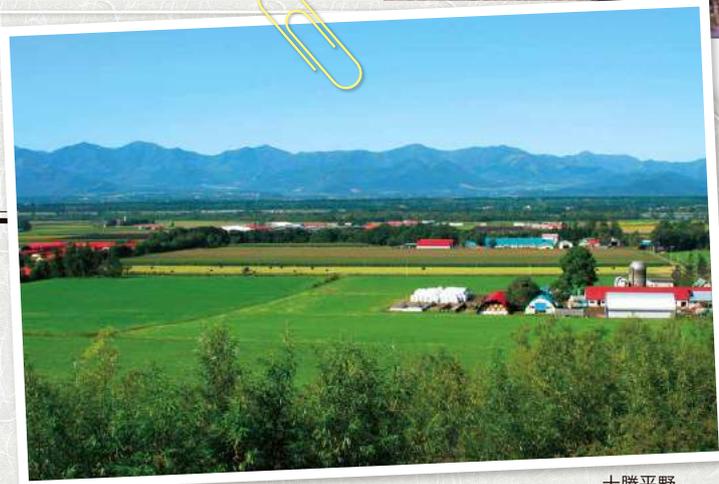
# 北海道

新千歳空港

アスパラは甘くて絶品!



富良野のラベンダーは7月が見頃です



十勝平野

## 朝ドラの舞台・十勝の大地と北海道グルメを満喫。

4月にスタートするNHKの連続テレビ小説「なつぞら」は、北海道十勝地方が物語の舞台です。春の観光もいいですが、気候の爽やかな6~8月頃は観光のベストシーズン。さらに、食なら新潟も負けてはいませんが、北海道グルメはまた格別。アスパラ、とうもろこし、じゃがいもなど、北の大地の恵みを存分に味わいましょう。

新潟



# 紀伊半島

中部国際空港

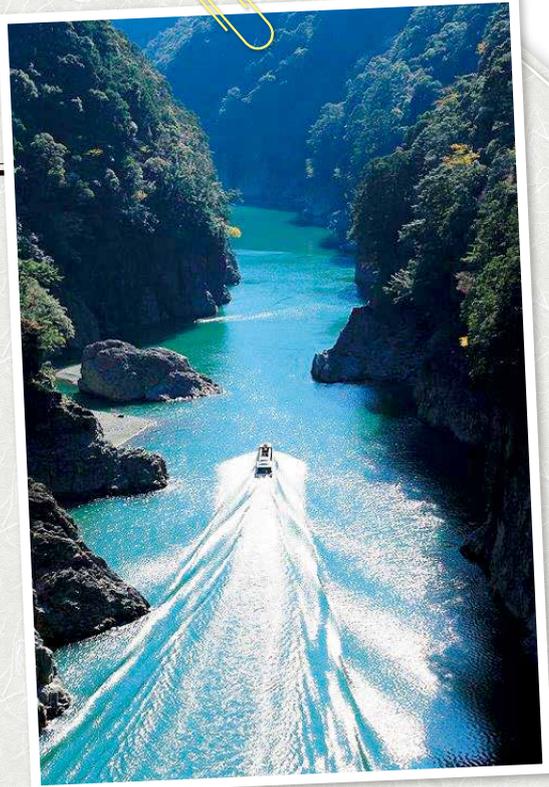
## 平成最後のお伊勢参りと 秘境をめぐる船旅。

まもなく「平成」の元号が終わります。この機会に、古くから日本人に親しまれている伊勢神宮へ参拝に行く人も多いようです。お参りの後は、石畳の通りに店が並ぶ「おはらい町」をぶらり散策。また、三重・和歌山・奈良の県境を流れる瀬峡では、観光船も人気です。風光明媚な秘境を訪ねてみては？

新しい時代に向けて  
伊勢神宮参拝へ



散策や食べ歩きも  
楽しい「おはらい町」



瀬峡(どろきょう)

新潟



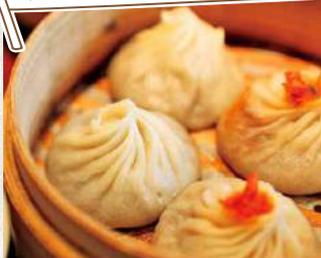
# 台北

台湾桃園国際空港

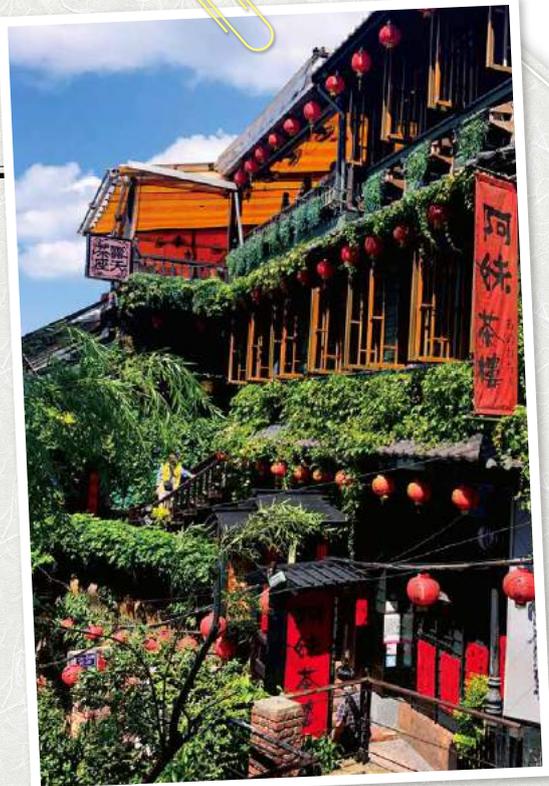
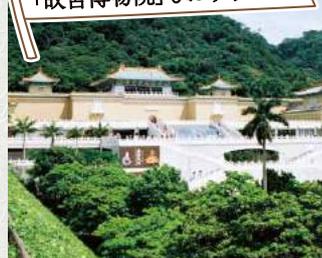
## レトロで活気あふれる 台湾の人気都市は必見！

初めて台湾に行くなら、北部の町・九份きゅうふんがおすすめ。異世界に迷い込んだような光景は、ジブリアニメ「千と千尋の神隠し」の雰囲気をおもわせます。夜は提灯が灯り、多くの観光客でにぎやかに。飲食店や雑貨店などが充実し、お土産探しにもぴったりです。

本場の台湾グルメを堪能！



中国王朝の至宝を展示する  
「故宮博物院」もおすすめ



九份(きゅうふん)

# 行きたいところへ ひとつ飛び!

## 新潟空港発着定期便路線図

(2019年3月現在)

### 【国内線】

就航先	運航	所要時間
札幌(新千歳)	毎日4便	約1時間10分
成田	毎日1便	約1時間10分
名古屋(中部国際)	毎日2便	約1時間5分
名古屋(小牧)	毎日1便	約1時間
大阪(伊丹)	毎日10便	約1時間10分
大阪(関西国際)	毎日1便	約1時間35分
福岡	毎日3便	約2時間5分
沖縄(那覇)	毎日1便	約3時間10分 (5月までの季節運航)

### 【国際線】

就航先	運航	所要時間
ハバロフスク	7・8月チャーター運航	
ウラジオストク	7・8月チャーター運航	
ソウル(仁川)	週3~5便 (季節により異なります)	約2時間30分
上海(浦東)	週2便	約3時間40分
ハルビン	週3便	約2時間20分
台北(桃園)	週2便	約3時間25分



意外と知らない?

## 新潟空港 AIRLINE おすすめスポット



### 【4F】屋上送迎デッキ

ゆったり広い屋上デッキから離発着する飛行機を間近で見物できます。旅でなくても、ぶらりと立ち寄るのもおすすめ。晴れた日は佐渡も見えます。

- 利用料金 / 大人(中学生以上) 100円、子ども50円、3歳未満無料
- 営業時間 / 7:10~20:00



### 【3F】エアリウムラウンジ

大きな窓から滑走路を一望できる有料ラウンジ。ソファでくつろぎ、出発前のひと時を優雅に過ごしてみては?

- 利用料金 / 1名2時間1,000円(税別)
- 提携ゴールドカードと当日の航空券提示で2時間無料
- 営業時間 / 7:10~20:00



### 【各階】充電スポット

空港内の数か所に充電設備があります。旅行前、携帯電話やスマートフォンなどを充電し忘れたときに便利です。空港内はFree Wi-Fiも利用できます。

ところで、飛行機に乗ると気圧の変化で耳が「キーン」とすることがありますが、鉛をなめると予防につながります。搭乗時、機内に無料の鉛が置いてある場合がありますが、あれはそのためでもあるのです。他にも、室内ばきなど市販のグッズも活用して、快適な空の旅を楽しんでください。

飛行機旅の一番の魅力は、短時間でラクに遠くに行けることです。最初はこわいと思っても、一度乗ると快適で、飛行機の旅が大好きになるお客様もいらつやいます。また、当社では種子島、宮古島、出雲など定期運航便がない方面へ飛行機をチャーターし、ツアーを企画、販売しております。折込チラシでも随時ご案内していますので、ぜひご覧ください。

阪急交通社 新潟支店  
支店長 市宮雄一郎さん



空の旅の魅力とは?

熱いまなざしを持ち、前向きに生きるひとにインタビュー。今回は、新潟市古町で宿泊施設を営む高井一平さんです。まるで旅するように人生をゆく、高井さんの思いとは？



# 世界中の景色を自分の目で見たい。いつでも心は「旅」を求めています。

ゲストハウス人参 オーナー 高井一平さん

いろいろな経歴をお持ちですね。

同じ日々の繰り返しを生きたくないタイプなんです。北海道や東京では営業として働いて、新潟に戻ってから

手に職をつけたくて、医療系の専門学校に入り、卒業後は眼科で働いていました。ゲストハウスの話が出たのはその頃です。友達と飲んでいたとき、その友達の知人が東京でゲストハウスをやっている話になり、「お前の雰囲気合っているから、やってみたら？」と言われてました。その1週間後にも同じようなことを別の友人から言われ、「俺ゲストハウ

そこから実際に行動に移すのがすごいですね。

「スやる！」と言言してしまいました。

有言不実行が嫌いなんです。

口にしたらやらないと。でも今思えば、20歳の頃に買ったピースポートの雰囲気は、ゲストハウスに似ているかもしれません。日常生活では知らない人と話す機会はほとんどないと思いますが、船の中は非日常感があつて、初対面同士でも「どこから来たの？」と、いきなり会話が始まります。私は船旅が楽しすぎて、下船後もなかなか現実世界に戻れなかったほどです。

## プロフィール

1986年、見附市出身。長岡市内の高校を卒業後、酒造会社に就職。2年後に退職し、ピースポート(世界各地をめぐる船旅。国際交流を目的に設立された日本のNGOが主催)に乗る。帰国後は北海道や東京でさまざまな仕事に就く。その後ゲストハウスに興味を持ち、上古町の老舗和菓子店「伊勢屋」が閉店した後の建物を改装し、2016年2月に「ゲストハウス人参」をオープンした。



居心地のいいラウンジに宿泊客が集います



築約90年の建物の雰囲気を生かしたバーカウンター

# 実は人見知りで、表に出るのが大の苦手。 無理せず自然体で、裏方仕事に徹しています。

ゲストハウスはなぜ古町に作ったのですか？

場所は白山神社に近い上古町ですが、特にこだわりはありませんでした。最初は広く新潟県内で考えていて、人の流れや周辺の観光地などを検討した結果、新潟市にしようと思いましたが、まず新潟駅周辺の物件を探しましたが、家賃が高かったり、当時はまだゲストハウス自体があまり知られておらず、不動産屋でも相手にしてもらえなかったり…。困って長野県にあるゲストハウスのオーナーさんに相談したら、上古町の「ヒッコリースリートラベラーズ」というお店のオーナーが町に詳しいから相談してみたら、とアドバイスしてくれました。さっそく訪ねると、「和菓子屋さんだった隣の建物がちょうど空いているよ」と。大家さんに連絡すると、いいね、面白そうだねと言ってくれました。

一気に道が開けましたね。

ですが当時は結婚したばかりで、お金ありませんでした。いろんな人に相談し、また、新潟PC財団にも通つてずいぶん助けていただきました。補助金と融資でなんとかお金を作り、改装・オープンにこぎつけました。

お客さんはどんな人が多いですか？

圧倒的に一人旅が多いですね。



自由に使える共同キッチン

ゲストハウスというと、オーナーが明るくて社交的で、一人旅のお客さん同士をつないでいくイメージがありませんか？最初は私もそうしようと、一生懸命話しかけたり、新潟の観光スポットを教えてあげたりしていたんです。でも、もともと人見知りする性格なので、早い段階で挫折してしまいました。それから無理はせず自然体でいようと思ひ、今は表向きの仕事はスタッフに一任。私は数字の管理や掃除などの裏方に徹しています(笑)。でも、ゲストハウスでいろんな人が交流している雰囲気は好きです。その空間を自分の手で作り出せたことがうれしいですね。

オープンして3年。今後どんなゲストハウスにしていきたいですか？

実は昨年の夏に、上古町で「貸切の宿 jinn」という1棟貸しの宿を始めました。空き家を利用したのですが、民泊ではなくしっかりと旅館業の許可を取っています。以前から貸切宿に興味があり、いろいろな人に話していたら、近くの神社の宮司さんが、空き家の情報を教えてくれました。今後はさらに棟数を増やしたいと考えています。

ゲストハウスの経営が安定しているわけではないのに、新しい事業を始めたので周りに理解されないこともあります。地に足がついていない生き方だと自分でも思うのですが、どうしてもそういう性分なんです。

高井さんが生きる上で大事にしていることは？

自分が満足するかしないか。人生の最期に後悔しないことを意識しています。1歳になる娘がいますが、女の子だからといっ

て長くそばにいてほしいとも思いませんし、むしろ早く自分の人生を歩んでほしいです。

私が母から言われて、娘にも引き継ぎたいと思っている言葉があります。高校時代はあまり外に出ないタイプだったので、母から何度も「何のためにあなたに目と耳と鼻と口と手と足をつけたと思つてるの？もつと外に出なさい」と言われていました。それが今も心に残っていて、自己満足かもしれませんが、この世の景色を全部自分で見るのが夢です。自分の足で歩いて、目で見て、肌で感じて。旅をして見に行きたい景色が、まだまだたくさんあります。



以前の和菓子屋さんで使用していた道具をインテリアに



客室は基本的に相部屋ですが、襖で仕切られているので個室感覚でつづらげます



ゲストハウス人參  
新潟市中央区古町通3番町557 2F  
<http://gh-ninjin.com>

旅といえば温泉。温泉といえばさまざまな健康効果があり、私たちに大きな恩恵を与えてくれるありがたい自然の恵みです。今回は、そんな温泉を活用した「湯治」の効果や楽しみ方を教えていただきました。

もっと知りたい健康のこと!

# けんこう探偵団

## 湯治

栃尾又温泉 自在館  
若旦那 星宗兵さん

### Q 湯治ってどういうもの？

A そもそも湯治の歴史は古く、当館に関して言えば約400年の歴史があると伝わっています。昔は山仕事や山菜採りに来た人たちが休憩したり、傷を癒したりする場所だったそうです。昭和の頃までは農家さんの湯治が盛んで、冬の農閑期には1週間～1か月ほど滞在する方もいました。



現在はお客様もさまざまです。年配の方だけではなく、会社を経営している社長さんや、若い女性もいらっしゃいます。現代は、病気の治療というより、なんとなく疲れが取れずに調子が悪いという方の「未病対策」や、心身の癒しを求めて来られる方が多いかもしれませんね。



栃尾又温泉自在館は、日本有数のラジウム温泉として人気の湯治旅館です。アクセスは、関越自動車道小出インターから車で約20分。

### Q 自炊しなくちゃいけないの？

A 湯治というと、山奥にこもって自炊をしながら滞在するイメージがあるかもしれませんが、もちろん今でもそのような湯治宿はありますが、当館では3食お食事をご用意しますし、飲みすぎは禁物ですが、お酒もお出ししています。旅館のような会席料理ではなく、体にやさしくバランスの良い食事をご提供しています。



栃尾又温泉 自在館

〒 魚沼市上折立66

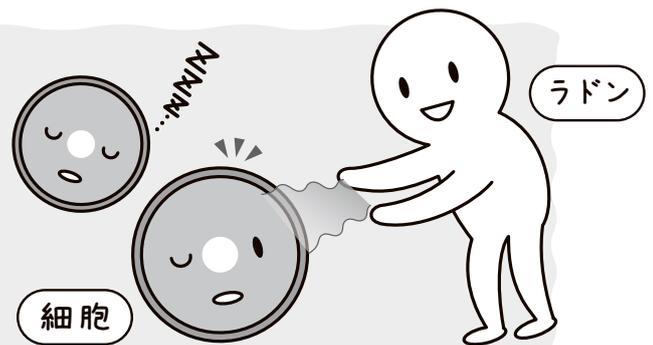
☎ 025-795-2211

<http://www.jizaikan.jp>

## Q 湯治の効果って？

A 当館のお湯には2つのポイントがあります。ひとつは温度。36℃前後と低めで、熱くも冷たくもないこのくらいの温度を「不感温度」といいます。浸かり始めて20～30分ほどすると、徐々に交感神経（緊張した状態）から副交感神経（リラックスした状態）に移行するといわれています。

もうひとつのポイントは、温泉成分です。当館の湯は、ラジウム鉱石から発生する「ラドン」という気体を吸い込むことで高い健康効果を得られます。どんな効果かという、ごく簡単に言えば「眠っている細胞を、トントンと起こしてあげる」というようなイメージです。温泉が体の悪いところを治すのではなく、体が体を治す力を元の状態に戻してあげる、という効果が期待できます。



## Q 長く滞在しないと効果がないの？

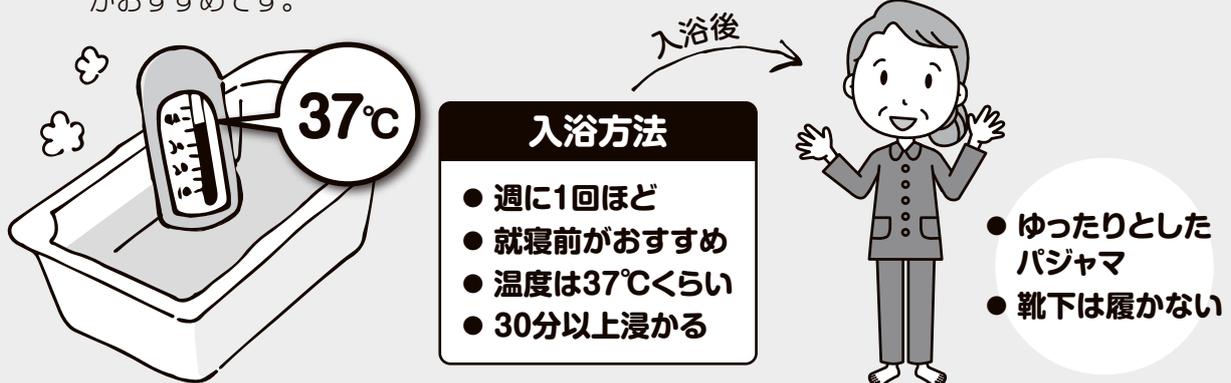
A 当館では3泊ぐらいの「プチ湯治」をおすすめしています。よくお客様から「1日目は体が重くてとにかく眠い。2、3日目とだんだんすっきりして調子がいい」というお声をいただきます。ぬる湯に長時間入って体を休めることを目的とした湯治場なので、1回の入浴は最低でも1時間以上、できれば2～3時間をおすすめしています。

湯治に来たら、食事以外はお風呂に入るか、お昼寝するか。常連さんでは1日に4回入浴する方もいますよ。お客様には「ここでは休むことが一番の仕事ですよ」とお伝えしています。



## Q 自宅でできる、リラックスできる入浴法は？

A ご自宅でも、36℃前後のお湯にゆっくり浸かってみると良いと思います。最初は寒いと感じるかもしれませんが、37℃くらいに設定し、自然と冷めていくようにすると良いでしょう。リラックス状態に移行するまで、30分以上は浸かってください。週に1回ほど、就寝前がおすすめです。眠るときは体を圧迫しないよう、ゆったりとしたパジャマを身につけ、靴下も履かないのがおすすめです。



# サークル 訪問記

学んだことを  
地域のために

びと  
「いわむろ案内人」(新潟市西蒲区)



きっかけは公民館で  
行われた「ふるさと講座」

ことし9年目を迎えるまち歩きガイドグループ「いわむろ案内人」さんを訪ねました。迎えてくれたのは、設立時からメンバーである竹内みよ子さんと、内藤逸子さん。お二人を含めて10名ほどのガイドが活躍しているのですが、実はこちらのグループ、最初はガイドではなく、ある講座がきっかけで始まったのだそうです。

「公民館で開催した『ふるさと講座』がきっかけでした。岩室の歴史や文化に触れ、自然や人の温かさに出会ったことがとても新鮮でした。講座終了後には、掘り起こした沢山の魅力を多くの人に知ってもらいたいと思う気持ちが膨らんで、



外国人旅行者に人気の酒蔵見学

現在のまち歩きガイドにつながりました(竹内さん)。それゆえメンバーのみなさんは、岩室の歴史や風土に興味を持ち、心底その魅力を実感している人ばかり。ちなみに、本業は米農家という内藤さんは「公民館の講座もまち歩きガイドも、何でもやってみようと思う性格。それに自分の住んでいる土地を知るのは楽しいことだよ」と話してくれました。

なくしたくない  
岩室の歴史と魅力を伝える

北国街道が通り、温泉、海、山、郷土食、お寺など、豊かな自然と深い歴史に彩られている岩室。案内人のみなさんは



普段は非公開という能面師の工房「無匠庵」は、毎回観光客に大好評



障がい者アートの祭典に地元の小学生たちを案内

地元で眠る宝物を掘り起こし、自分たちでコースを企画し、マップも手作りしたそうです。その内容は、新潟県民にもあまり知られていない穴場スポットもあり魅力満載。みなさんのこだわり、そして地元岩室を誇りに思う気持ちが伝わってきます。

人との出会いこそ  
ガイドの楽しみ

参加者の中には何度も足を運んでくれるリピーターも多く、「また会えたね」と交流が深まるのも、ガイドをする喜びの一つか。また、地元小中学校の学習の一環で、子どもたちと天神山に登ったり、お寺で「座禅」の体験に挑戦したりすることもあつてます。

「人との出会いが始まる『まち歩き』はいつも新鮮ですね。新しいことを発見するワクワク感や、参加者の笑顔に元気をもらうと、また頑張ろうという気持ち湧いてきます。それが、続けられる秘訣なんですよ」と竹内さん。そんな自然体の姿が、のどかな岩室の雰囲気と相まって、訪れる人たちの忘れられない旅の思い出となるのかもしれませんね。



## いわむろ案内人

[HP]  
<https://iwamuro-annaibito.jimdo.com>

[ガイド料金]  
お一人様 500円(保険料込み)  
団体料金はお相談ください。  
ご予約は前日までに  
観光施設いわむろや(0256-82-1066)、  
または岩室にご宿泊の方は旅館にお問い合わせください。

**相談センター**  
**平成31年1月までの相談まとめ**

新潟県高齢者総合相談センターには、平成30年4月から平成31年1月の間に、高齢者やその家族等から1,366人、延べ1,778件の相談が寄せられています。

相談者の82%が女性、18%が男性で、相談方法では電話によるものが92%と圧倒的に多くなっています。

相談内容で最も多いのは家族・家庭に関するもので、全体の42%、次いで経済・生活に関するものが27%、法律に関するものが18%となっています。

これら相談内容を分類別に見ると、以下のとおりです。

**新潟県高齢者総合相談センター**  
**専門相談のご案内** (相談は無料)

県高齢者総合相談センターでは、高齢者やその家族などが抱えている心配ごとや悩みごとの相談窓口を設けています。(新潟市中央区上所2-2-2、新潟ユニゾンプラザ3階)

一般相談のほか、専門相談を下記のとおり行っております。この専門相談は事前予約が必要です。お気軽にご相談ください。

電話：**025-285-4165**

■法律相談(弁護士)  
相談日時：毎週月曜日13:30～16:00  
※祝日の場合は振替日を設けています。(年末年始を除く)

分類		件数	相談内容の例
家族・家庭 745件	人生(单身)	50	<ul style="list-style-type: none"> <li>○一人暮らしの高齢者から、「今後のことを考えると悩ましくて整理できない」「話し相手がおらず寂しい、子ども達も来てくれない」など。</li> <li>○親の生活や介護に関して、家族から「義理の親との関わりに行き詰まっており、感情的になってしまう」「1人で介護をしており、他の家族やきょうだいから協力が得られない」「実家の両親が介護をしているが、介護をしている親自身も持病があり、負担が増えるのではないかと心配している」など。</li> <li>○地域や近隣住民との関わりについて、「隣家とトラブルになりどう対応したらよいか分からない」「高齢で体調不良のため自治会での役割を降りたいが周囲の目が気になる」など。</li> </ul>
	家族	374	
	夫婦	70	
	近所・地域	97	
	その他	154	
経済・生活 479件	生計	27	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生計に関して、「生活が苦しく、税金や保険料の支払いができない」「同居している両親の今後の生活が心配だが、私自身も病気を抱えておりまならぬ」など。</li> <li>○土地・不動産に関して、「空き家になった実家の不動産を整理したい」「所有している農地の活用を考えている」など。</li> <li>○高齢者の借家に関して、「きょうだいに保証人を辞退され、他に頼るあてもなく困っている」「アパートからの立ち退きを迫られているが、住み替えに要する初期費用が準備できない」など。</li> <li>○高齢者の車の運転に関して、「高齢の親が事故を起こし、これを契機に免許返納を勧めているが、本人が納得しない」など。</li> <li>○身に覚えのない郵便物に関して、「官公庁の名称で『訴訟に関する最終告知』といった内容のはがきが届いたが、どうしたら良いか」など。</li> </ul>
	保険・年金・手当	18	
	税金	18	
	土地・不動産	27	
	住宅・設備	20	
	仕事	32	
	その他	337	
法律 308件	家庭・離婚・扶養	25	<ul style="list-style-type: none"> <li>○相続・財産や成年後見に関して、「土地の登記や遺言など、残される家族のために、生前にどのような準備しておくべきか知りたい」「自分の財産を安心できる人に守ってほしい」「認知症で施設入所している親の持ち家を処分して、施設利用料の支払いに充てたい」「生前贈与について知りたい」など。</li> <li>○金銭やその貸借等に関して、「亡くなったきょうだいの借金について、どう対応したらよいか教えてほしい」「子ども夫婦が別居状態になり、相手の親から新築費用として用立てた金銭を返してほしいと言われてる」など。</li> <li>○虐待に関して、「虐待を受けている可能性がある人がいるが、どこに相談したら良いか」など。</li> </ul>
	相続・財産	103	
	成年後見	31	
	借地・借家	14	
	金銭・サラ金	51	
	虐待	2	
	人権	8	
	その他	74	

# 持てる情熱注ぎ込み

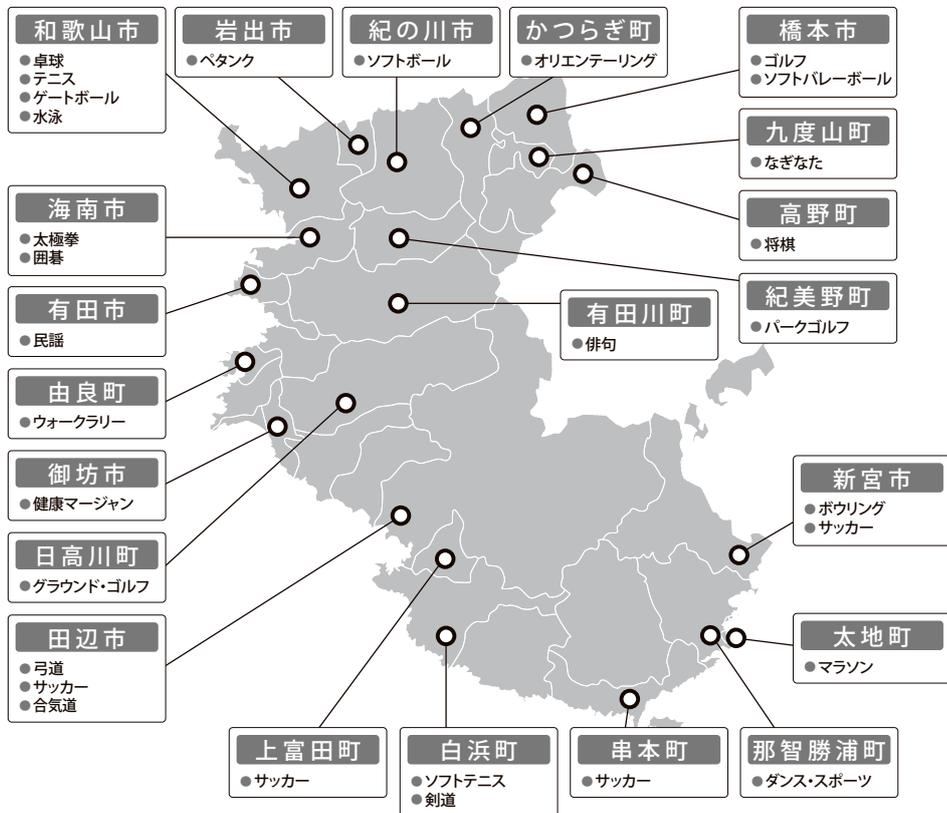
和歌山目指し4月から予選

「あふれる情熱 はじける笑顔」をスローガンに第32回全国健康福祉祭和歌山大会(ねんりんピック紀の国わかやま2019)が、11月9日(土)から12日(火)まで和歌山県内21市町村で開催されます。全国からパワーアップの約1万人のシニアが集い、前年同様の27競技種目で熱い戦いが展開します。

大会は、スポーツや文化交流などを通じ、触れ合いと活力ある長寿社会づくりに寄与することを目的に毎年行われてきます。

この出場選手の選考会を兼ねた「第24回にいがたねんりんピック」(新潟県社会福祉協議会主催、新潟県・新潟市など共催)は、4月から県内各地で行われます。種目は卓球など13競技です。

## ねんりんピック紀の国わかやま2019 競技会場



# 元氣人

つながれ！笑顔、絆

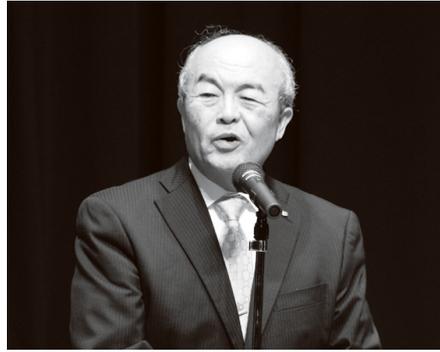
グラウンド・ゴルフ「柏寿会(糸魚川市)」  
代表 松尾 英夫さん

- Q1 始めたきっかけと競技歴は？**  
定年後の66才から仲間を誘われてから始め、8年6カ月となります。
- Q2 練習はどわくらう？**  
区内にグラウンド・ゴルフ部(部員数40人)があり、所属しております。週に2〜3回の練習日と、時間があれば仲間や相棒とGG場に行っております。
- Q3 チームのアピールポイントは？**  
老人クラブ員でGG部に入部している人は18人ほどです。今回の出場者は6人で、70〜77歳の男3人・女3人の混成チーム。このチームでねんりんピックに出場します。しかも3組の夫婦です。女性の方が成績が良く、男性は足を引っ張らないように出場する覚悟で、上位を狙います。
- Q4 気を付けている健康法は？**  
歩くことを基本としています。それと仲間と仲良く、和気あいあいの時間を作ることです。
- Q5 全国大会の出場の意気込みは？**  
全国大会出場は、初めてであり今後もないと思います。女性の方が盛り上がり、春から練習を増やすと意気込んでおります。
- Q6 同世代へ向けてメッセージを**  
会やクラブに入り、皆と行動や話などを積極的に行う気持ちが必要かと思えます。そういった気持ちと運動が若さを保つ秘訣のように思います。役を押し付けられるから嫌だという人も多いと聞きますが、あまり気にしないことです。



# さらなる学びと地域貢献への船出祝う

シニアカレッジ新潟30周年記念イベント



開会のあいさつをする石上學長

シニアカレッジ新潟(事務局・新潟県社会福祉協議会の開学30周年を祝うイベント)が昨年12月19日、新潟市中央区の新潟ユニゾンプラザで開催され、370人ほどの卒業生や在校生、市民らに参加しました。石上和男學長は、歩みを振り返りながら「学んだ人が先生となり、さらに『お互いさま』の地域をつくってほしい」と呼びかけました。

多目的ホールで行われたイベントは、新潟医療福祉大学ダンス部による若さ弾けるパ

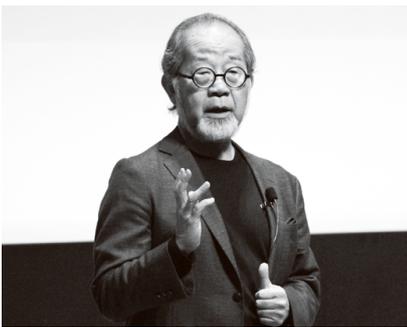


新潟医療福祉大学ダンス部の躍動感いっぱいのパフォーマンス

ダンス部の学生と一緒に健康体操で体と心をほぐす



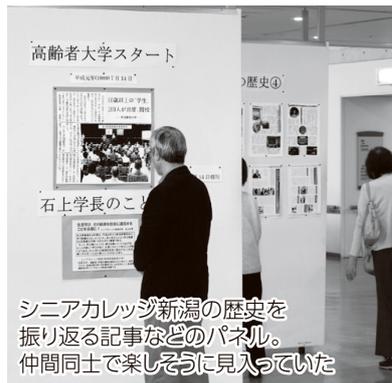
卒業生による活動紹介。4人がリレー方式で思いを語った



鎌田實さんの一言一言に重みを感じる講演

フォーラムンスで幕を開け、4人の卒業生が現在取り組んでいる活動を紹介しました。毎年研修会と1泊旅行などを楽しんでいる同窓会事業や傾聴ボランティア、オレンジカフェなどへの関わりとやりがい、苦労などを話しました。

続いて、ベストセラー「がんばらない」などの著作があり、地域包括ケアの先駆けをつくった諏訪中央病院名誉院長の鎌田實さんが「地域で自分らしく幸せな人生を送るために」と題してユーモアを交えて講演。



シニアカレッジ新潟の歴史を振り返る記事などのパネル。仲間同士で楽しそうに見入っていた

「大事な学びを続け、住みやすい新潟の起爆剤となってください」と語りかけました。

ホールわきの県民サロンでは、開学時の新聞記事や30年の歴史が詰まった写真などがパネル展示され、当初制作されていた卒業文集「きずな」、同窓会活動アルバムも並べられました。当初は手書きだった文集もあり、訪れた卒業生らは懐かしそうに写真に見入ったり、文集を手にとったりしていました。

シニアカレッジ新潟は、平成

元(1989)年に新潟県高齢者大学としてスタート、延べ9000人を超える卒業生を送り出してきました。県内在住の概ね60歳以上を対象に、共に学び、仲間をつくり、学んだ果実を地域社会のけん引役として還元してほしい、との思いが込められた「基礎応用課程の2年生大学」です。本年度から、名称を一新し再出発しました。新潟市と長岡市、上越市の3会場で多彩な講義が行われるほか、関心の高いテーマを取り上げる短期の実践講座が行われています。



閉会を告げる河田瑠子副学長

## 31年度受講生募集

## 講義内容さらに充実

シニアカレッジ新潟(石上和男学長、事務局・新潟県社会福祉協議会)では、平成31年度受講生を募集しています。生涯学習に熱い思いを抱き、社会参加意欲にあふれる方々をお待ちしています。新年度は新潟県国際交流課の国際交流員を講師に招き、その

間をつくり、地域活動の担い手を養成することを目指しています。講義は、健康問題から法律、社会福祉、地域づくりと多彩。教室は新潟市と長岡市、上越市に設け、身近な所で楽しく質の高い講義を受けることができます。

方々の文化を学ぶなど、講義内容を一層充実させています。締め切りは4月3日(水)です。

さらに、関心の高いテーマを取り上げ、短期間に少人数で学ぶ4つの「実践講座」も用意しています。新潟を訪れた外国人観光客に新潟の魅力を伝える会話力習得を目指す「まちかどふれ愛英会話コース」は毎年好評です。

同カレッジは、県内在住の概ね60歳以上を対象とした基礎・応用課程の「2年制大学」です。幅広い知識を身に付け、仲

好評です。



ボランティア実践者との交流。活動内容などを聞く(2年次)



実践講座「地域の茶の間体験コース」。新潟市東区の「茶の間」を訪問



初心者を対象とした実践講座「まちかどふれ愛英会話コース」

福祉  
ニュース

2019年1月11日~2月10日

■第21回ケアマネ試験  
合格者激減

昨年実施された第21回ケアマネ試験の合格者が過去最低の4990人と、前回の2割未満と激減しており、合格率も10.1%と過去最低だった。受験者数も49,312人と前回から6割超の大幅減となっている。受験者が減った要因として、受験要件の厳格化や介護支援専門員の業務に対するイメージ低下が考えられる。また、試験が「難しかった」との意見があり、難易度の高さが合格率低下に影響した可能性がある。

■自主避難 家賃補助終了  
福島県に合わせ判断

新潟県が、東北電力福島第1原発事故による福島県からの自主避難者に対して行っている民間賃貸住宅の家賃補助について、3月末で終了する方針を固めたことが1月17日、分かった。福島県の家賃補助に県独自で上乗せして支給していた。福島県は本年度いっぱい補助を終了することを既に決めており、県も足並みをそろえる方向だ。

■自殺2万人9年連続減  
本県479人9年ぶり増

2018年の自殺者は17年より723人少ない2万598人で(3.4%減)で、9年連続で減少したことが1月18日、警察庁の集計(速報値)で分かった。人口10万

人当たりの自殺者数(自殺死亡率)は0.5人改善の16.3人で1978年の統計開始以来、最少となった。18年1月~11月のデータを17年同期と比べると、19歳以下の女性が増えており、有識者は「実態を分析し、対策をとるべきだ」と指摘している。

新潟県では479人で17年より6人増え、9年ぶりに増加に転じた。70代以上の高齢者や50代の働き盛り世代で増え、職業別では自営業者が51人と17年の倍近くに増えた。人口10万人当たりの自殺者数は21.1人で、17年度比0.2人増。全国より4.8人多い。全国ワースト5位で、17年の同7位より悪化した。

# 平成31年度 シニアカレッジ新潟 募集要項

高齢者に学習の機会を提供し、生きがいや仲間づくりと併せて、地域活動や福祉活動をはじめとした様々なことに関心を持ち、地域で活動していただくことを目的として実施するものです。

## 【1】 講座の種類と会場 ( )内は募集人員

- 基礎応用課程(2年間)
- ・新潟会場(2クラス各60人)……新潟ユニゾンプラザ(新潟市中央区上所)
  - ・長岡会場(50人)……………アトリウム長岡(長岡市弓町)
  - ・上越会場(30人)……………高陽荘(上越市西城町)
- 実践講座(短期)
- ・まちかどふれ愛英会話コース……新潟会場(30人) 6~7月(4日間)
  - ・傾聴ボランティアコース……………上越会場(30人) 7月(3日間)
  - ・暮らしと環境食育コース……………新潟会場(30人) 9月(3日間)
  - ・地域の茶の間体験コース……………長岡会場(30人) 9月(2日間)

## 【2】 開講期間

4月から10月(1年次は5月から)

## 【3】 受講料

- 基礎応用課程……………6,400円(年間)
- 実践講座……………各3,200円

## 【4】 基礎応用課程(2年間)の主な講座

1年次	2年次
身近な法律問題と解決方法	年金、相続、医療等の税金
いまニイガタで世界遺産を考える	暮らしのための整理整頓術
人に好かれる話し方・聴き方	悪質商法被害を防ぐ
交通事故防止と地域安全活動	新潟県の歴史
他国の文化にふれる	良寛さまに学ぶ
現代の音楽文化	地球温暖化
薬の知識と上手な使い方	目の健康
気軽にできる健康体操	老化を防ぎ若さを保つ食事
医学・健康入門	認知症・転倒予防のための体操
救命救急の基礎	食事と歯の健康
社会福祉サービスの基礎	ストレス予防と対策
介護の基本と認知症	成年後見制度と日常生活自立支援事業
自己表現と関係づくり	誰もが安心して地域で暮らすために
家族や地域における緑満ライフ	自然災害と自助力・共助力
身近な子育て・子育て支援	実践者から学ぶ地域福祉
生きがい探しと地域づくり	ボランティア実践者との交流
特別講義	特別講義

## 【5】 入学案内・申込用紙

入学案内・申込用紙を希望の方は、82円切手を貼付した返信用封筒(長型3号12×23.5cm)に、郵便番号・住所・氏名を記入の上、下記「問い合わせ先」に請求ください。公民館、市町村の役場・社会福祉協議会、図書館でも入学案内を配布しています。また、シニアカレッジ新潟のホームページからも申し込みできます。

<http://www.fukushiniigata.or.jp/koureisha/>

シニアカレッジ新潟

検索

## 【6】 問い合わせ先

シニアカレッジ新潟事務局(新潟県社会福祉協議会 地域福祉課)

〒950-8575 新潟市中央区上所2-2-2 新潟ユニゾンプラザ3階 ☎025-285-1400

県立図書館が読書の難しい人へのサービス強化

# 音声や画像で楽しさを伝える

新潟県立図書館(新潟市中央区)では、さまざまな障害や年齢により、活字による読書が難しいと感じる人にも、本の魅力に触れ、新たな発見や情報との出会いを提供するサービスを拡充しています。パソコンを利用した音声による読書などにより、それぞれの人に合った効果的な読書を可能にしています。より多くの県民に、本を読む楽しさを味わい、潤いのある生活の二助としてほしいとの思いを込めたサービスを紹介します。

## 対面朗読

まずは来館者に対し、館内の本や雑誌、新聞を専門の音訳協力者が代読する対面朗読サービスです。さまざまな障害などにより、活字を読むことが難しいと感じる人や視覚障害のある人、本などを持ったページをめくったりすることが難しい人などに、温もりのある肉声で読み上げます。

利用時間は、毎週木曜日の午後1時から同3時までです。無料ですが、予約が必要です。土曜や日曜、祝日も対応が可能となる場合もありますので、同

館に相談してください。

## サピエ

活字による読書が困難な人に、オーディオデータ(音声を利用したデータ)などで資料・情報を提供するネットワークサービスです。ネットワーク上の図書館であるサピエ図書館には、約7万タイトル以上のオーディオデータが収められ、随時更新されています。

県立図書館では、音声だけではなく、パソコンなどを使ったマルチメディアオーディオデータの紹介と利用促進に力を入れています。マルチメディアオーディオ図書は、



昨年4月に開催されたマルチメディアオーディオ図書体験会

画像と音声で楽しむ「やさしく読める本」のことです。肉声で読み上げるとともに、文字の大きさと色、読み上げ速度、画面上のレイアウト(背景色)を変更できるほか、読み上げ箇所の色が変わるなど、障害があっても効果的な読書をすることができます。

昨年10月からは、多くの人に活用してほしいと、サピエ図書

館や国会図書館が所蔵するオーディオデータを、県立図書館がCD-ROMにダウンロードし、無料で貸し出すサービスも始めています。電話やメールでの申し込みもできます。二人一人に合った環境で読んでほしい」との思いが込められています。

なお、対面朗読とサピエの利用には、障害者サービス利用の登録(注1)が必要となります。

## 閲覧室の設備

高齢者に優しい老眼鏡やルーペをはじめ、視覚障害のある人をサポートし、集中して読書をしたい人にも便利なリーディングトラッカーも用意してあります。リーディングトラッカーは定規状の板の中央に色の帯が引かれ、この帯を読みたい行に合わせることで、視点を集中し文章を読むことができます。また、色の帯に拡大機能が付いたリーディングルーペもあります。

このほか、書籍を拡大して画面に表示する拡大読書器や、読み取った文章を音声で再生

する音声読書器が備え付けられています。

## 大活字本

普通の本よりも文字が大きく印刷され、誰でも借りることが出来ます。例えば、「夏目漱石の「坊ちゃん」」は2倍ほどの大きな文字とともに、漢字には全て読み仮名が付けられ、老眼世



中央に色の帯があり拡大機能の付いたリーディングルーペとリーディングトラッカー



図書館内に設置の拡大読書器

【注1】登録できるのは、県内に居住か通学、通勤している人。住所と氏名が分かる書類と障害を証明する書類(ある場合)を持って来館するか、同館ホームページの申請フォームをダウンロードして記入し、確認書類とともに郵送する。確認書類に記入する障害の状況としては①活字をそのままの大きさでは読めない②活字を長時間集中して読むことができない③目視では内容の理解が困難だが、音読では理解できる④身体の病臥状態やまひ等により、資料を持ちたりページをめくったりできない⑤その他、原本をそのままの形では利用できない①-⑤の5項目を挙げている。



昨年12月に行われたバリアフリー読書体験会



バリアフリー読書体験の機器展示

同館では6月下旬、伊藤忠記念財団と共に、さまざまな読書の形を紹介する「読書バリアフリー研究会」を計画、エントランスギャラリーでの展示や体験会、講演会を予定しています。また、福祉施設や学校などへの「団体貸出サービス」も

## 6月に読書バリアフリー体験会

代にはありがたい配慮がされています。また、黒い背景に白い文字が浮かぶ本も用意されています。この方がくっきりと見やすい人もいるということです。

行っています。来館が難しい方にも団体を通して読書の楽しみを届けるものです。昨年マルチメディアデザイン図書体験会やバリアフリー読書体験会を開催してきましたが、こうした読書のバリアフリー化へのサービスについて、PRの一層の強化に努め、ニーズの掘り起こしを行っていく考えです。



### 新潟県立図書館

新潟市中央区女池南3-1-2  
☎025-284-6001(代表)  
[開館時間] 9:30~19:00(火~金曜)  
9:30~17:00(土・日・祝日)  
[休館日] 月曜、蔵書点検期間、年末年始  
<https://www.pref-lib.niigata.niigata.jp>



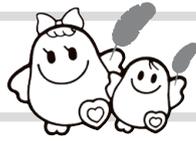
# ユニゾンの図書館で新着図書を楽しもう

ユニゾンの図書館(新潟ユニゾンプラザ図書情報ルーム)に、交流事業として新潟医療福祉大学から借用した図書約50冊が加わりました。今回は、専門的な図書と合わせて、映画化された作品や話題作、著名人の闘病記などもそろっています=図表参照=。ぜひ、気軽に楽しく読んでください。貸し出しもOKです。新潟医療福祉大からの借用は今年度3回目となります。

新潟ユニゾンプラザ2階にあるユニゾンの図書館は、社会福祉関連や女性問題などの蔵書を中心とした図書館ですが、入門書から最近の話題作など、書架には気軽に手に取ってもらえる書籍も多く並んでいます。ふらっとでも結構です、のぞいてみませんか。

## 【新潟医療福祉大学からの新着図書】

もう3Kとはいわせない、5Kといわれる介護施設の秘密【藤本加代子 著】	病気は人生の夏休み、がん患者を勇気づける80の言葉【樋野興夫 著】
事例・図解・Q&Aで実務直結社会資源活用法:不安・困難に対応【小松美智子ほか 著】	がんになって、止めたこと、やったこと【野中秀訓 著】
新潟の介護がよくわかる:介護施設・サービス高齢者向け住宅総合ガイド	“がん”のち晴れ(伊勢みずほ他)【伊勢みずほ、五十嵐紀子ほか 著】
人は必ず老いる。その時誰がケアするのか【本田徹 著】	大丈夫だよ、がんばろう! 私乳がんと闘っています【山田邦子 著】
高齢者緊急対応ハンドブック: 緊急時に慌てないために、知っておきたい安心マニュアル【太田祥一 著】	希望のごはん、夫の闘病を支えた美味しい介護食ストーリー【クリコ 著】
退院支援・退院調整ステップアップQ&A【宇都宮宏子ほか 著】	乳がんと生きる、ステージ4記者の「現場」【毎日新聞生活報道部 著】
退院支援ガイドブック: 「これまでの暮らし」「そしてこれから」を見据えて関わる【坂井志麻 編】	がんまんが、私たちは大病している【内田春菊 著】
高齢者のせん妄ケアQ&A:急性期から施設・在宅ケアまで【亀井智子 編 著】	ありがとうって言えたなら【瀧波ユカリ 著】
高齢者の毎日できる転倒予防運動【大石亜由美 著】	カーテンコール【川島なお美・鏑塚俊彦 著】
高齢者の体力及び生活活動の測定と評価【宮口和義ほか 編】	原千晶39歳がんと私、明日の私、キレイな私【原千晶 著】
高齢者の感覚障害【長寿科学振興財団】	友情:平尾誠二と山中伸弥「最後の一年」【山中伸弥・平尾誠二・平尾恵子 著】
ここまでできる高齢者の転倒予防【武藤芳照 総監修】	右胸にありがとうそしてさようなら【生福晶子 著】
これだけは気をつけたい高齢者への薬剤処方【今井博久、福島紀子 編】	二流の芸能人が、何度がんになっても笑って生きている理由【黒沢年雄 著】
転倒予防の知識と実践プログラム【武藤芳照 総監修】	見落とされた癌【竹原慎二 著】
フレイルの予防とリハビリテーション【島田裕之 編】	中村勘三郎最期の131日【波野好江 著】
ようこそ、認知症カフェへ【武地一 著】	モデル、40歳。乳がん1年生【MAIKO 著】
7つのステップで学べる痴呆性高齢者の転倒・転落防止事故	楽天的闘病論、がんとアルコール依存症、転んでもタダでは起きぬ社会学【前田益尚 著】
認知症の人と家族のための「地元で暮らす」ガイドブックQ&A【DカフエNet 著】	雨上がりに咲く向日葵のように【山下弘子 著】
認知症の本人・家族の困りごとを解決する医療・介護連携の秘訣【山口晴保ほか 著】	人生の目覚まし時計が鳴ったとき【山下弘子 著】
介護に役立つ口腔ケアの実際【大泉恵美ほか 著】	その夜、妻に最期のキスをした。【横野文野、山口智久 著】
在宅・施設で行う口腔ケアに必要な介護技術【秋房住郎ほか 編 著】	明日もまた生きていこう。18歳でがん宣告を受けた私【横山友美佳 著】
地域に根ざした医療の創り方【橋本真幸 著】	余命1ヶ月の花嫁【TBS「イブニング・ファイブ」編】
あの介護施設はなぜ、地域一番人気になったのか!【糠谷和弘ほか 著】	片目を失って見えてきたもの【ピーコ 著】
	部屋とYシャツと「私の真実」【平松愛理 著】
	妻に捧げた1778話【眉村卓 著】



# 赤い羽根 情報

## 石油ファンヒーター 贈呈式を開催

新潟県共同募金会では、県内企業から物品(電化製品など)を寄付していただき福祉団体に助成する事業(物品助成事業)を今年度から新たに開始しました。

その第一弾として株式会社コロナ様(三条市)から「石油ファンヒーター(10台)」を提供していただき、1月18日に新潟ユニゾンプラザで贈呈式を行いました。

式では、株式会社コロナの渡辺立志取締役から「福祉施設の皆様方にはこの石油ファンヒーターで体も心も温めていただきたい。これからも本県の福祉活動の輪がさらに広がっていくことを願っている」との言葉がありました。

また、助成対象団体(10団体)を代表してNPOかも小町の小柳登代美代表から「12月中旬にファンヒーターが届き、心も体も温まりながら利用者の方々と笑顔で過ごしています」と感謝の言葉がありました。



贈呈式の様子

## あつたか雪募金に感謝します。 三条市共同募金委員会

三条市共同募金会では、平成27年度から「あつたか雪募金」を三条市社会福祉協議会が実施する「除雪援助事業」に配分しています。「除雪援助事業」は、非課税世帯で屋根の雪下ろしが困難な75歳以上の高齢者のみ世帯や障がい者等で構成される世帯に対して、冬期間の暮らしの安全を確保するため、屋根の雪下ろしにかかる費用の一部を助成するものです。

三条市は、高齢化率が約30%で高齢者のみ世帯も多く、自力では雪下ろしが難しい世帯がたくさんあります。そのため、近所の人達や建設業者などに雪下ろしを頼んでいて、毎年の雪下ろし費用はかなりの負担になっています。その中で、この事業を活用し費用の一部が助成されることは、皆さんにとって生活の安全の確保と負担の軽減につながると、大変喜ばれています。

募金は、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるために役立っています。「あつたか雪募金」にご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



昨年の豪雪の様子

「福祉にいがた」コーナーは、赤い羽根共同募金の助成を受け発行しています。

# 自動車共済福祉施設割引

このたび社会福祉施設事業者様に向けて自動車共済に「福祉施設割引」を新設いたしました。充実の補償内容と納得の掛金をご確認いただき、ぜひ自動車共済への加入をご検討ください。

社会福祉事業を運営する事業所様が所有・使用する

自動車の自動車共済掛金に **10%割引**

を適用します。

ご加入中の自動車保険の無事故等級も

そのまま継承することができます。



## 経費削減の第一歩にまずはお見積りから！

☆☆福祉施設割引の適用には一定の条件があります。☆☆

※本広告は福祉施設割引の概要を説明したものです。詳しい内容につきましては下記にお問い合わせください。

安心づくりのおてつだい  
**にいがた 県共済**  
新潟県火災共済協同組合 / 関東自動車共済(協)新潟県支部

- 火災共済
- 生命共済
- 自動車共済

〒951-8133  
新潟市中央区川岸町 1-47-1 新潟県中小企業会館内  
TEL 025-267-1221 FAX 025-233-7255  
URL <http://kenkyosai.jp> にいがた県共済で検索

# 新潟の民話

昔話研究の第一人者の水沢謙一先生は、平成6年に84歳で亡くなるまで、新潟の昔話を調査なさっていました。採集された昔話は活字化され、子ども向けの本としても出版されています。私も小学生の頃に先生のご著書を読み、昔話の魅力にひかれました。

その中でも「見るなの座敷」は不思議

な魅力がありました。山中の不思議な家に迷い込んだ男。住人は娘1人。たくさんさんの座敷があり、ふすまを開けるとびつくり箱のように不思議な世界が展開します。次々と座敷を開ける、そのさまをワクワクしながら想像したものです。

私は新潟県民俗学会の会員となり、水沢先生の調査にも同席して昔話の魅力にますますとりつかれました。水沢先

生は同じ話を各地でいくつも聞いていました。この「見るなの座敷」もその一つです。話者によって座敷の内容が違いました。多くは12の座敷があり、1年間の様子が見られました。

娘が「そこだけは見てはだめ」という座敷を娘の留守に見てしまうと、娘が現れてウグイスとなつて飛んでいってしまう。水沢先生によると、ここはウグイス浄土という隠れ里で、見るなのタブーを破つたためにウグイスを悲しませ、主人公も幸福を取り逃がしたのだといえます。

ウグイスは山の神の使いでした。山の神は田の神でもあります。ウグイスは、農村

## 見るなの座敷―タブー破つた男は幸せ取り逃がす

の人にとっては大切な鳥でした。もし男が約束を守つていたら…。そんな話にも出会いたいですね。

文・絵 高橋 郁丸

(新潟県民俗学会理事・新潟妖怪研究所長)

次回から「新潟の信仰」が始まります!!



### 平成31年度 新潟県社会福祉協議会 賛助会員を募集しています

#### ◇お問い合わせ・お申し込みは

社会福祉法人 新潟県社会福祉協議会 総務管理課

〒950-8575 新潟市中央区上所2丁目2番2号 新潟ユニゾンプラザ3階

電話 025(281)5520 Fax 025(281)5528

ホームページ <http://www.fukushiniigata.or.jp/>



## お店や会社の情報を



MY PLACE ♪ MY PLEASURE

まいぷれ



URL : <https://niigata.mypl.net/>

## リーズナブルに発信できる!

月額 **7,000**円~

お問い合わせ・お申し込み

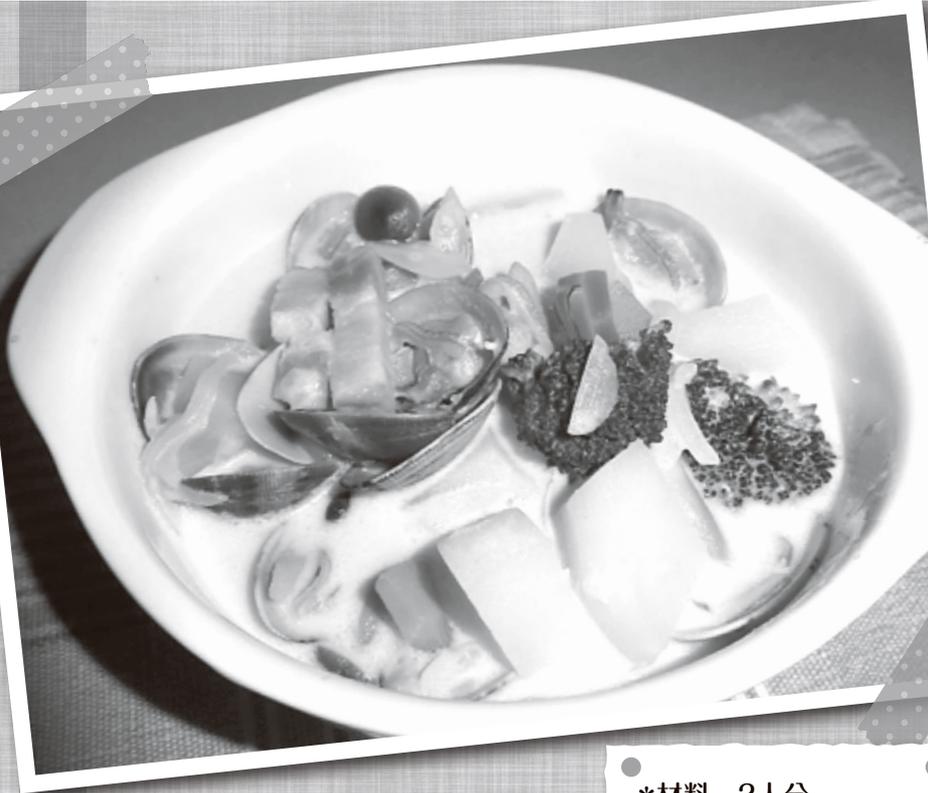
まいぷれにいがた編集部

住所:〒950-0807 新潟市東区木工新町1193 TEL:025(273)3993 FAX:025(272)0717

旬菜



# クラムチャウダー



## \*材料 2人分

あさり(殻つき) 150g  
 ベーコン(薄切り) 1枚(20g)  
 玉葱 1/6個(35g)  
 人参 1/6本(25g)  
 ジャガイモ 1/2個(75g)  
 ブロccoli 1/8個(30g)  
 バター 10g  
 小麦粉 大匙1  
 牛乳 75cc  
 生クリーム 25cc  
 しめじ 20g  
 塩・こしょう・コンソメ 少々

## 作り方

1. あさりはヒタヒタの薄い塩水(500ml=塩小匙2)につけ、暗い所に3~4時間おいて砂抜きする。砂が抜けたら殻をこすり合わせるようにして洗う。
2. 鍋に1のあさりと水1.5カップを入れ、強火にかける。煮立って貝が開いたらアクをとり、ボウルで受けたザルにあげる。ゆで汁はとりおく。
3. ベーコンは1cm幅に切り、玉葱は縦薄切り、人参は5mm厚さのイチョウ切り、ジャガイモは2cm角に切る。
4. ブロccoli・しめじは小房に分けて塩ゆでする。
5. 鍋に油を熱し、バターとベーコン・玉葱・人参を加え中火で軽く炒め小麦粉を加え、20秒炒める。
6. 2のゆで汁と洋風スープの素、ジャガイモを加えて混ぜ強火にし、煮立ったら弱火でふたをして10分煮る。
7. 牛乳を加えて強火にして煮立たせ、トロミがついたら生クリームを入れ、塩こしょうで味を調え、あさり、ブロccoli、しめじを加えひと煮立ちする。

2月から4月に旬を迎えるあさりをベーコンと一緒に野菜と煮込んだ寒い日に身体の温まるクリーミーなクラムチャウダーです。あさりには血液をサラサラにしたり、肝機能や心臓の働きを強めたりなどの効果があるタウリンや悪性貧血を防止するビタミンB12を豊富に含んでいます。また肌や髪、爪などの健康を維持する亜鉛やむくみを解消するカリウムも豊富です。

監修  
 新潟県栄養士会 川村 美和子

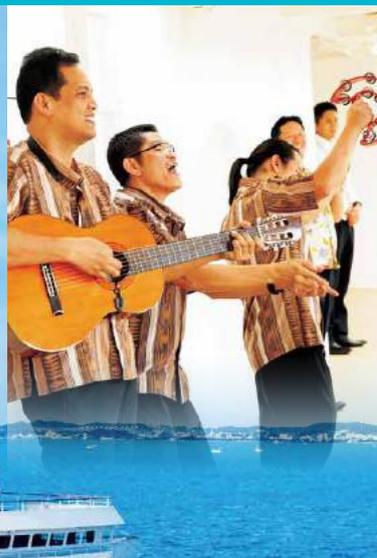


## ご意見ご感想お寄せください

「福祉にいがた オアシス21」について、ご意見、ご感想、知りたいテーマなどございましたら、右記までお寄せください。

- ◆〒950-8575  
 新潟市中央区上所2丁目2-2 新潟ユニゾンプラザ3階  
 新潟県社会福祉協議会企画広報課
- ◆ファクス 025-281-5528
- ◆Eメール oasis@fukushiniigata.or.jp

# いつもとは、ちょっと趣の違う旅へ。



## もっと気軽にクルーズ旅

誰しも一度はあこがれる、優雅な船旅。高級なイメージがあるかもしれませんが、最近では気軽に行きやすいクルーズも増えています。

さまざまなクルーズ商品を扱うハミングツアー代表取締役の小柳はじめさんによると、その魅力は「疲れない」「余分なお金がかからない」「移動時間も楽しく過ごせる」ことだそうです。疲れないというのは、船旅は「自分の部屋」を持ちながら移動しているようなものなので、乗客は重い荷物から解放され、疲れたら部屋で休むのももちろん自由。

また、旅行代金には食事や船内で行われるコンサートなどの代金も含まれているので、追加料金の心配がなく安心して楽しめます。さらには、健康講座やダンスなどのカルチャー教室も充実。航海中は退屈する暇がないほど楽しめると思います。

初めての人におすすめなのが、客船「つぼん丸」。上質なおもてなしとこだわりの食事が、クルーズ初体験の人にも好評なのだとか。6月には、新潟発3泊4日の利尻・奥尻クルーズが予定されているそうなので、気になる方は問い合わせしてみてください。



到着後は利尻島  
観光が楽しめます



オタマリ沼(利尻島)

ハミングツアー

☎ 0570-037154

<https://www.humming-tour.jp>

趣の違う旅  
vol.1

初めてのクルーズ Q & A

Q 何を着て行ったらいい？

A 船旅というと夜はドレスアップしてパーティー、というイメージがあるかもしれませんがご心配なく。国内のクルーズ船なら、ランチや旅行に行く程度のカジュアルな服装でOKです。



Q 食事はどんな感じ？

A 船内のレストランでさまざまな料理が楽しめます。「にっぼん丸」は、寄港地で調達した新鮮な食材を料理することもあり、「美食の船」と言われています。



Q 船酔いが心配…。

A 船には医師や看護師も乗船しているので安心です。また、船自体が大きいので揺れにくく、最近の客船は揺れを抑える最新技術も搭載されているので、快適な船旅が楽しめます。



趣の違う旅  
vol.2

「にいがた庭園街道」で  
新潟の美を再発見

にいがた 庭園 街道

「にいがた庭園街道」とは、下越地方に古くからある伝統建築や日本庭園など「なくてはならない大切な美しいもの」を見出し、それらが集中する全長約150kmを街道として定めたもの。村上、関川、新発田、阿賀野、五泉、田上、新潟を通り、地主の邸宅や寺院など、28施設がその見どころとして名を連ねています。また、街道沿いには瀬波、村杉、湯田上などの温泉地が多いので、合わせて楽しむのもおすすめです。みずみずしい春の訪れを感じに、ドライブしてみませんか。

日本庭園の「みかた」講座

庭園はどこから見たら一番美しいの？池や庭石にはどんな意味があるの？知れば庭園めぐりがより楽しくなる「みかた」を専門家が教えます。詳しくは、にいがた庭園街道の公式サイトをご覧ください。



にいがた庭園街道

<http://teienkaido.niigata.jp>

国指定名勝 新潟市 旧齋藤家別邸



# オーダーメイドの特別な旅へ

楽しい旅行を、より特別なものにしませんか？株式会社新潟トラベルでは、行きたい場所、予算、日程などに合わせて世界に二つのオーダーメイド旅行を依頼することができます。家族の記念日、サークル、町内会旅行などにおすすめです。「幹事様が交通手段から食事処、宿まで一つ一つ手配するのは何かと大変。そこをお手伝いいたします。具体的に『ここに泊まってみたい』というのでも、漠然と『この方面に行きたい』というのでも大丈夫ですよ」と、新潟営業所長の佐藤裕さん。旅行希望日の2〜3か月前をめどに相談するといいてそうです。希望すれば添乗員の同行も可能。海外旅行もOKです。

また同社では、自宅から月岡温泉ホテル泉慶までのタクシー送迎付き宿泊プランを好評販売中とのこと（対応地域：新潟市中央区、東区、西区、北区、江南区の旧亀田・横越）。料金など、詳しくはお問い合わせください。



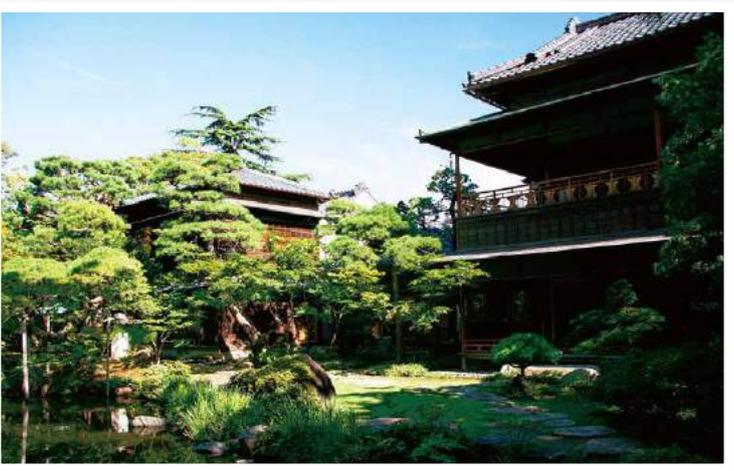
新潟トラベル  
☎ 025-243-6543



創建は室町時代の1527年にさかのぼる曹洞宗の古刹。見事な庭園は、33代目の現住職が30年以上かけて造園したものです。

村上市大場沢1847

## 普濟寺



新潟の豪商・齋藤家の別邸。砂丘地形を利用した池泉回遊式庭園と、美しいたたずまいの近代和風建築が、港町新潟の繁栄を物語ります。

入館料 一般300円  
小中学生100円(土日祝日は小中学生無料)

新潟市中央区西大畑町576

## 国指定名勝 新潟市 旧齋藤家別邸



原田巻家の離れ座敷として1918年に竣工。趣のある枯山水庭園、さまざまな銘木を使用した建築は必見です。

田上町大字田上丁2402

## 椿寿荘

入館料 高校生以上400円  
小中学生300円

にいがた 庭園 街道

おすすめの 見どころ

### 国指定名勝 新潟市 旧齋藤家別邸

### 椿寿荘

