



加茂松坂子ども教室（6月7日 文化会館）
第16回 全国松坂・小唄日本一大会オープニングで加茂松坂を披露

主な内容

- 小池市長の市政報告
 - ・介護保険料が県内二十市の中で一番安くなりました ②③
- 第40回市民大学講座 ④⑤
- 国際交流の集いを開催 ⑥
- 歯の健康 ⑦
- カメラスケッチ ⑧⑨
- 加茂の風土記「戦前期加茂の中学校(1)」 ⑩

百年に一度の唯一の好機！

新加茂病院に病児・病後児保育施設を！ お金は加茂市と田上町が負担！

新加茂病院に産科の個室がそろった産科を！ 妊婦の方々は、皆 個室を希望しています。
これこそ絶対必要な少子化対策！

産科の個室が1つでは、医師も妊婦もやって来ず、産科は実現しません。

市政報告

加茂市長 小池清彦

加茂市の介護保険料が県内二十市の中でも一番安くなりました。

第六期（平成二十七年度～平成二十九年度）の加茂市の介護保険料の基準額は、月五、二九〇円で県下二十市中最も安くなりました。

県内の町村も含めますと、最も安いのが湯沢町の月五、〇〇〇円で、加茂市は、湯沢町の次の下から二番目の安さです。

二十市中一番高い市が月六、三五八円で加茂市より毎月一、〇六八円も高くなっています。また、町村で一番高い町は、月六、四〇〇円で、加茂市

より毎月一、一一〇円も高くなっています。

加茂市の介護保険料が極めて安く済んでいるのは、加茂市の在宅介護が主として七十人の加茂市のホームヘルパーにより行われており、また、加茂市の施設介護も、加茂市の三つの特別養護老人ホームを中心に行われていて、それぞれ利益を出す必要がなく、その分介護を受ける方々の負担が少なくなっているためだと考えております。

今後とも頑張ります。

次に、第六期（平成二十七年度～平成二十九年度）の県内二十市及び十町村の毎月の介護保険料の基準額を掲げます。

県内10町村 介護保険料

順位	町村名	基準額
1	聖籠町	6,400円
1	弥彦村	6,400円
3	関川村	6,300円
3	粟島浦村	6,300円
5	阿賀町	6,000円
5	津南町	6,000円
7	出雲崎町	5,885円
8	田上町	5,800円
8	刈羽村	5,800円
10	湯沢町	5,000円
県内10町村平均		5,989円

県内20市 介護保険料

順位	市名	基準額
1	上越市	6,358円
2	燕市	6,300円
3	阿賀野市	6,286円
4	新潟市	6,175円
5	五泉市	6,171円
6	長岡市	6,108円
7	魚沼市	6,000円
8	妙高市	5,950円
9	胎内市	5,923円
10	糸魚川市	5,835円
11	南魚沼市	5,813円
12	佐渡市	5,800円
13	十日町市	5,700円
14	小千谷市	5,400円
14	新発田市	5,400円
16	柏崎市	5,350円
17	三条市	5,308円
18	見附市	5,300円
18	村上市	5,300円
20	加茂市	5,290円
県内20市平均		5,788円



第40回 市民大学講座

市民大学講座は、昭和五十一年の新潟大学公開講座から始まり、今年で四十回目を迎えました。

毎回、さまざまな分野で活躍する方々を講師にお招きし、講義をいただいています。八回の講座では、加茂の地酒や食生活、薬の話題などがあり、講義の最後には受講生からの質問がかわされました。市民大学講座は「いきいき県民カレッジ」の登録講座にもなっており、市民の生涯学習の機会になっています。



第1回 「食事を見直し、 健康寿命をのばそう」

新潟医療福祉大学教授
斎藤トシ子さん

寝たきりなどで自由に活動できなければ、長寿だけをよろこんでいるられない。適度な運動や食事の内容を見直すことで健康寿命を延ばしていく。栄養的にバランスがとれているだけでなく、食べ方の工夫でも改善できます。おかげを中心に食べることで、ご飯の量が増やさずに満腹感を得ることも食べ方の一つです。

第2回 「日本酒について」

株式会社マスカガミ社長

中野壽夫さん

日本酒は、原料の酒米の精米歩合などにより、大きく純米酒、本醸造酒、普通酒に分類できる。新潟清酒は「淡麗」と表現されることが多い。この特徴は、米の中心部のでんぶん質を原料とするため、精米歩合を高めていることがある。同じ価格で品質の高い日本酒とは、精米歩合を一つの目安にするといふと思う。日本酒の飲み方では「和らぎ水」といって、お水を飲みながら日本酒を飲むことをお勧めする。そうすることで口の中がさっぱりして、アルコール分解に必要な水分の補給もできる。



第3回「地域マーケティングを考える」

新潟経営大学教授 伊部泰弘さん

地域マーケティングとは、マーケティング手法を使って地域の価値を高め、住みたい、行きたい、買いたいといった住民・観光客・ビジネス客のニーズを如何に充たし、満足に繋げられるかを考える地域の価値創造活動である。また、地域の価値創造活動とは、地域活性化活動ともいえる。



第6回「新潟県の多彩な気象を知る」

新潟大学理学部准教授 本田明治さん

新潟県は全国的に見て気象変化の大きい地域です。新潟のイメージは、大雪やフェーン現象、曇り空などといわれますが、年間日照時間では東京と変わらないので太陽光パネルの設置に影響はありません。異常気象とは「三十年に一度以下の割合で観測される極端な気象」のことです。近年、観測技術も向上しているので、気象情報に耳を傾け、生活にもっと役立ててください。



第7回「うつとアルコール」

白根縁ヶ丘病院医師 古谷野 好さん

「うつ病」とは、うつ状態が数週間（二週間）以上続き、生活に支障が出る状態をいう。ストレスが続くことが原因で、だれもがなりやすい。現代では「仮面うつ病：体の症状ばかりが目立って、心の不安が隠されている状態」が多くなってきていている。周囲や病院に相談できず、お酒で紛らわすため、アルコール依存になる患者もいる。寒い地域に住むエスキモーやイヌイットには酒の文化も持たない。アルコールを醸造できる環境がないから。

危険ドラッグは、身近なところにあるかもしれません。「合法」といついていても、身体に悪影響を及ぼす成分が含まれており、一回使用しただけでも乱用にあたります。最近ニュースで聞く「ハーブ」類は、成分の特定が難しく、中毒症状からの治療に時間がかかります。危険薬物は、親しい人間関係や財産のすべてを失ってしまうので、絶対に関わってはいけないものです。

第8回「図書館育ての親 坪谷善四郎の功績」

河井継之助記念館館長 稲川明雄さん

加茂市立図書館の礎を築いた善四郎は、二十三歳のときに上京し、東京専門学校（早稲田大学の前身）に入学した。卒業後、当時日本最大の出版社である博文館に入社し、編集局長を務め、出版文化に大きな功績を残す。生家は狭口で農業兼木綿晒し業を営み、十七歳の時、明治天皇北越行幸に際し、加茂川での布晒しを説明したという。

第4回「薬物乱用防止（ストップ！危険ドラッグ）」

新潟県薬剤師会薬事衛生指導員 五十嵐丈二さん

新潟中央短期大学教授 村木 薫さん

越後妻有アートトリエンナーレは、「人間は自然に内包される」が理念の大地の芸術祭として、平成十二年に始まり、三年に一度開催されている。第一回から「土壁プロジェクト」として、松代地区で商店街建物の土壁修復を行っている。土壁をテーマにしているのは、自然界にある土や水、植物を用いて造形活動することで、未来に対する考え方を表現したいと思っている。

第5回「越後妻有アートトリエンナーレ」

在住外国人において開催された国際交流の集い

今年はコムソモリスク市子供代表団来市
市内小中学校と交流の予定



総会では各事業について説明されました。



ベトナムから来られた研修生の皆さん

六月二十五日、産業センターで加茂市国際交流協会の総会が開催されました。今年はロシア・コムソモリスク市子供代表団受け入れのほか、これまで続けてきた在住外国人との交流事業があります。コムソモリスク市子供代表団は、七月下旬から八日間滞在し、市役所表敬訪問、市内小中学校や保育園での交流を予定しています。

総会後の国際交流の集いで協会会长の小池清彦加茂市長は「加茂市の近隣では在住外国人との交流事業がなく、加茂市でのパーティーに市外からも大勢参加していました。私は一年間イギ

リスで過ごしましたが、イギリスの方々からたいへん親切にしていただきました。加茂市にお住まいの外国人の方々がいやな思いをされないようにすることが、私の責任です。お困りのことがありまして何なりと直接私におっしゃってください」とあいさつしました。この国際交流の集いには、市内外から三十九名の外国籍の方々が参加しました。新潟経営大学留学生や建設会社のベトナムから来た研修生も参加し、加茂での暮らしや買い物の話題で楽しいパーティーとなりました。



◆健康寿命の

大きな妨げとなる歯周病

二〇一三年の日本人の平均寿命は男性が80・21歳、女性が86・61歳となり、いずれも過去最高を更新しました。男性が初めて80歳を超えたことは、大きなトピックです。一方、近年では健康寿命という言葉も聞かれます。これは、二〇〇〇年にWHO（世界保健機関）が提唱したもので、その定義は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」。具体的には、介護の必要がなく自立した生活が送れる期間と考えられます。

平均寿命と健康寿命。その差がゼロとなり、生涯を通じて、自立した健やかな日々が送れることは理想です。しかし、二〇一〇年の日本人の平均寿命と健康寿命の差

健康寿命をささえる お口のケア



は、男性が9・13年、女性が12・68年。これは、諸外国と比べても決して短いとは言えません。平均寿命がいくら長くても、介護をする期間、もしくは寝たきりの期間が長ければ、生活の質を高く保つことは難しくなります。政府もその点に着目し、「健康日本21」という方針を定め、健康寿命の延伸に取り組み始めました。

それで、健康寿命を延ばす妨げとなっているのは、どんな疾病なのでしょうか。脳血管疾患（脳卒中）、心疾患（心臓病）、そして糖尿病が三大要因だということが明らかになっています。これらに対する取り組みが大切になるわけですが、特に糖尿病は、脳血管疾患や心疾患の危険因子となること

は、男性が9・13年、女性が12・68年。これは、諸外国と比べても決して短いとは言えません。平均寿命がいくら長くても、介護をする期間、もしくは寝たきりの期間が長ければ、生活の質を高く保つことは難しくなります。政府もその点に着目し、「健康日本21」という方針を定め、健康寿命の延伸に取り組み始めました。

それで、健康寿命を延ばす妨げとなっているのは、どんな疾患なのでしょうか。脳血管疾患（脳卒中）、心疾患（心臓病）、そして糖尿病が三大要因だということが明らかになっています。これらに対する取り組みが大切になるわけですが、特に糖尿病は、脳血管疾患や心疾患の危険因子となることはこの両者は深く関係強いることが知られています。ヘモグロビンA1cの数値が7・9%（目標値は7%未満）という糖尿病患者の例で見てみましょう。この患者さんは、歯周病を合併していました。歯科で処置をしてもらうと歯ぐきのハレが引き、ヘモグロビンA1cの数値は5・8%にまで下がったのです。これは、もちろん偶然ではありません。歯周病で歯ぐきが炎症を起こすと、糖尿病が

もあつて、その対策の重要性が指摘されています。

日本の糖尿病患者は約九百五万人。予備軍を合わせると二千五六十万人と、その数は急増しています。その原因の一つとしてあげらつことは食生活の変化です。総エネルギー摂取量は減少傾向にあるにも関わらず、おかげを多くとることによって油の摂取量が増え、肥満が増えているのです。もちろん、運動不足も大いに関係している

ます。

血糖値が慢性的に上がってしまいます。

糖尿病と歯周病。まったく関係のない疾病のように思えますが、実はこの両者は深く関係強いることが知られています。ヘモグロビンA1cの数値が7・9%（目標

悪化し血糖値が上がります。逆に歯周病が改善し、炎症がおさまると血糖値が下がり、糖尿病も改善されるのです。

このように、歯周病は単に口腔全体の健康にも影響する性質を持つています。歯周病と糖尿病は、食生活を改善することによって予防することが可能です。具体的には、食物繊維が多く、脂肪の少ない食事を心がけることが大切。歯周病と糖尿病を回避することによって健康寿命を延ばし、質の高い生活を送っていきたいのです。

カメラ スケッチ



全国松坂・小唄日本一大会（6月7日）

長野や福島から各地の松坂や小唄で参加され、オープニングでは加茂松坂子ども教室の「加茂松坂」や、にいがた縦踊りの「新潟甚句・樽砧」が披露されました。

上条まつり（6月15日）

初夏の日差しの中、長瀬神社春季祭礼が行われました。御神幸には、袴束を纏った右大臣・左大臣や、珍しい六角神輿がくり出し、昔と変わらない風景となりました。



小学校団体鑑賞

上学年は「宝島」（9日）、下学年は「長靴をはいたねこ」（10日）の影絵劇です。始まる前に「ふくろう」や「ねこ」の手影絵をうまく見せるコツを教えてもらいました。

冬鳥越スキーガーデン・バラ園

昨年の積雪が早かったという理由で、今年のバラは枝が小ぶりということです。しかし十月の秋の見ごろまで、いろいろな品種の花を楽しめるそうです。

カメラ スケッチ



信濃川にヤマメ放流（6月23日）

川の工事をとおして、自然を大切にしてもらおうと信濃川にヤマメの稚魚二千五百匹を放流しました。加茂西小学校5・6年生と須田小学校4年生の三十二名が、加茂大橋右岸上流の信濃川河道拡幅工事現場で川の生き物や植物、大雨に備えた工事の説明を受けました。稚魚を放流した後、工事現場で働く人から、一人ひとりに手づくり竹トンボがプレゼントされました。



加茂川一斉清掃（6月7日）

早朝六時からの清掃に、駒岡橋上流から石川公園までの加茂川河川敷を約二千人の市民が参加していただきました。集められたごみは、可燃ごみ約七トン、不燃ごみ約百五十キログラムでした。可燃ごみはほとんどが雑草で、河川敷は憩いの場として大切にしていることがわかりました。

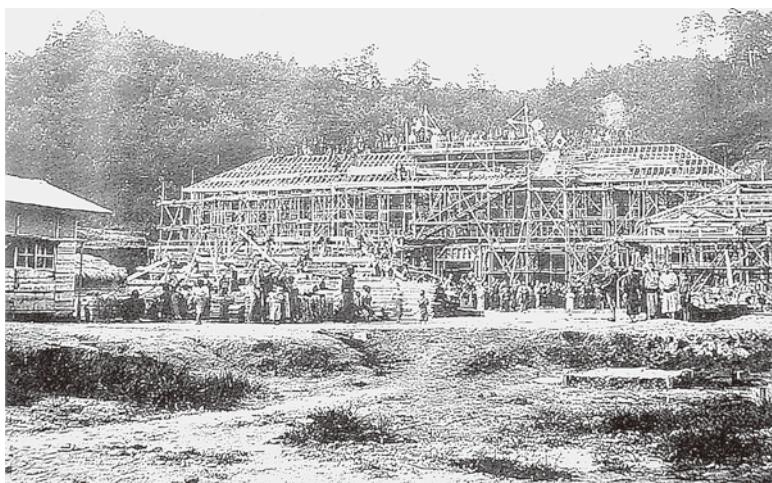


歯つびいスマイル加茂（6月7日）
市役所1階ロビーで「歯と口の健康週間」に合わせ毎年恒例となった歯科健診を行いました。午前十時のオープン前には大勢が集まり、カモレンジャーショーや手作りおもちゃの間に、歯科健診やファブ素塗布を受けていただきました。また、保健推進員OB会がぬいぐるみ劇で食べ物と歯みがきと健康のお話し（食育）をされました。

加茂市歯科医師会と歯科衛生士の皆さんからのご協力で、三百人を超える皆さんが歯科健診を受けました。



加茂の風土記



建設中の加茂農林学校校舎（明治36年）
(新潟県立加茂農林高等学校創立百年記念誌
「青海百年」より)

生徒は原則全寮制で、初代校長、赤星朝暉の精神主義的理念を重んじる強い指導力のもと、全人格教育、勤労第一主義、厳格な校規・校則、といった校風が築かれ、有為の人材を輩出した。

（溝口敏麿）

人口のうごき

6月1日現在

世帯	10,304	(+5)
人口	28,935	(+46)
男	14,007	(+23)
女	14,928	(+23)
() 内は前月比		
(5月異動分)		
出生	19	(男6女13)
死亡	49	(男25女24)
転出	56	転入 40

加茂農林学校

－戦前期加茂の中等学校(一)－

明治五年（一八七二）の「学制」で始まった近代の学校教育は、糸余曲折を経て、明治二十年代には、義務課程とされた小学校を、各町村が設置・運営責任を負う、現在に近いかたちで全国に行き渡った。小学校・中学校・大学という学校体系も整えられ、教育熱も徐々に広がった。戦前期の加茂市域には、義務教育修了後に入学する中等学校が三つ誕生し、三校とも戦後の学制改革で高等学校と変わり、現在に続いている。

新潟県の中学校は、明治二十年代に新潟・長岡・高田に創設され、いたが、三十三年（一九〇〇）に、県が新たに中学校と実業学校を作る計画を立てると、南蒲原郡内で三条町と加茂町が中学校誘致に名乗りをあげた。当時の人口は、三条・加茂と同様に一万三千人程度で、三条町（実際には隣村の本成寺村）に中学校が開設されることになった。敗れた加茂には工業または農林の実業学校設置が提示され、加茂は農林学校を選び、明治三十六年四月に開校した。入学資格は高等小学二年修了で、修学年限三年を開校もなく四年に改正するなど、通常の実業学校（乙種）を超えた甲種であった。高等農林（大学相当）への昇格をにらんだ措置だったという。

設置場所は、複数候補地の中から実習地等も考慮し、大字上条（現加茂農林高等学校所在地）に決まった。加茂町は、町民有志の寄付をもとにその土地を購入し、県に寄付した。四月の開校時は大昌寺を仮校舎に借り、新校舎の完成を待つて同年十二月に移転した。

アリヤドーブ

社会福祉費

▼全国松坂・小唄日本一大会から
一万二千百四十七円

加茂市へ

▼有限会社家具のまるやま（三条市）から
車イス一台