

未来へつなぐ子育て応援宣言のまち

広報

令和7年

いずもざき11月号

2025
#.606



■ 巻頭:P2~6

特集 災害から身を守るため

■ topics&information:P7~

・ずっといずもざき
・きらり お仕事交流館

ほか

■ 記者は見た:P21~

・小木之城保育園 運動会
・出雲崎小学校 ハナモモ植樹

ほか

STEP 1 避難アイテムを揃えておこう

非常時に持ち出すべきものを事前にリュックに詰めておき、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

非常持出品 避難する時に持ち出す最小限の必需品。
男性で15kg、女性で10kg程度を目安にリュック等の持ちやすい状態で準備しておきましょう。



STEP 2 自分が避難する場所を確認しよう

避難には、状況に応じて次の3つの行動があります。「自分の命は自分で守る」という意識を持ち、適切な避難ができるように、普段から災害時の避難先について決めておきましょう。

町が開設した避難所への避難

- 避難所を開設した場合は、防災行政無線などでお知らせします。

優先開設避難所

- ・中央公民館
- ・西越地区農村環境改善センター
- ・八手地区農村環境改善センター
- ・海岸公民館 ※地震時は開設しません
- ・天領の里 ※地震時は開設しません

※上記の避難所を含めた16施設が指定避難所となっています。また、津波や高潮の際の指定緊急避難場所も29箇所あります。それぞれの災害が起こったとき、自分がどこに避難するか、ハザードマップや防災ガイドなどで確認しましょう。

安全な親戚・知人宅などへの避難

- 夜間や豪雨時の避難所への移動は危険が伴います。車での移動はなるべく控え、近くに安全な親戚・知人宅がある場合は避難させてもらいましょう。普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。

屋内安全確保

- ハザードマップなどを確認し、自宅が安全と判断できる場合は、上の階に避難するなど、自宅で安全を確保することも考えられます。
- 土砂災害の危険がある区域では、原則立退き避難してください。

※^た立退き避難…自宅外の安全な場所に避難すること

特集

災害から身を守るため

2007年（平成19年）7月16日に新潟県中越地方沖を震源とする地震「中越沖地震」が発生しました。出雲崎町でも、住宅の8割が損壊し、路面の陥没や水道の断水など大きな被害を受けました。また、2024年（令和6年）1月1日には、石川県能登地方を震源とする地震「能登半島地震」が発生しました。町でも、津波警報が発令され、住民が高台にある緊急避難場所に避難しました。

他にも、線状降水帯の発生による豪雨災害や積雪による交通マヒなどさまざまな災害が発生し、私たちの生活に影響を与えています。

災害はいつ起こるかわかりません。災害が起こったときに慌てないため、何をするのか事前に考えておきましょう。

●中越沖地震の被害（出雲崎町）

住家被害				
全壊	大規模半壊	半壊	一部損壊	計
17	16	115	1,383	1,531

人的被害		
重傷	軽傷	計
2	8	10



災害の準備、行動って
どうすればいいの…??



どうすればいいか
一緒に学ぼう

地震が発生した場合

① まずは 身を守る

頭を守り、できるだけ小さく丸くうすくまって身を守る

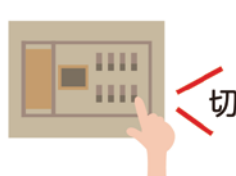


- ・身を守るときは、頭を守り、できるだけ小さく丸くうすくまる。
- ・家具転倒や建物倒壊のおそれがある場合、脚の細い机の下や車中にいるよりも、ソファやベッド、車など低くて丈夫な物の横にいる方が、助かる確率が高い。
- ・建物の外枠の壁に近い物の横にいた方が、倒壊後の脱出ルートが確保しやすい。

家族に声掛け

火災予防・初期消火

ブレーカーを切る



揺れがおさまったら、まずは家族に声をかけて安否を確認する。

火の元を確認し、出火したら初期消火する。手遅れなら身の安全を確保し、119番通報する。

家屋に被害がある場合、漏電による火災を防ぐためにブレーカーを切る。

② 揺れがおさまったら 二次災害防止

出口の確保

正しい情報の入手

津波警戒



外の状況を確認し、いつでも避難できるように戸を開放して出口を確保する（緊急地震速報時に可能なら出口確保を実施）。

被害状況や開設されている避難所など、正しい情報を入手する。

海岸地区は、震度4以上の場合等、津波の情報の有無にかかわらず高台に避難する。

③ 危ないときは すぐ避難

津波の可能性がある場合（大きな揺れ、津波警報など）

海から離れる



ただちに高い場所へ



原則、徒歩避難



・絶対海を見に行かない

・避難所ではなく避難場所へ

・車は渋滞に巻き込まれる懸念

・津波警報などの発表時は戻らない

・日ごろから避難場所の確認を

・原則、徒歩で避難を

STEP3 避難するまでの行動を把握しよう

大雨・土砂災害が発生した場合

避難指示は^{たちの}立退き避難に必要な時間や日没時間などを考慮して発令され、遅くとも全員がこのタイミングで危険な場所から避難する必要があります。災害から大切な命を守るため、必要な情報を再確認しましょう。



警戒レベル

避難情報等

とるべき行動など

警戒レベル5
大雨特別警報に相当

きんきゅうあんぜんかくほ
緊急安全確保
【町が発令】

すでに**安全な避難ができず命が危険な状況**です。少しでも安全と思われる部屋へ移動するなど直ちに身の安全を確保してください！警戒レベル5の発令を待ってはいけません。

～警戒レベル4までに必ず避難！～

警戒レベル4
土砂災害警戒情報に相当

ひなんしじ
避難指示
【町が発令】

全員避難

危険な場所から全員避難しましょう。避難までに必要な時間や日没時間を考慮して発令されます。このタイミングで高齢者等に限らず全員が避難する必要があります。

警戒レベル3
大雨・洪水警報に相当

こうれいしゃとうひなん
高齢者等避難
【町が発令】

高齢者等は避難

危険な場所から高齢者等（障害のある人や避難を支援する人も含む）は避難しましょう。そのほかの人は、必要に応じて避難の準備や自主的に避難をしましょう。

警戒レベル2

大雨・洪水注意報等
【気象庁が発表】

避難に備え、ハザードマップなどにより自らの**避難行動を確認**しましょう。

警戒レベル1

早期注意情報
【気象庁が発表】

災害への心構えを高めましょう。

特別警報について

特別警報は、大規模な災害の発生が切迫しているときに気象庁が発表します。尋常ではない大雨や津波等が予想され、重大な被害が発生するおそれ著しく高まった状態にあることからただちに身を守るために最善を尽くしてください。



▲体育館での避難所設営の様子

10月19日(日)に地域住民の防災意識啓発と防災関係機関との連携の強化を目的とした新潟県・出雲崎町総合防災訓練が行われました。今回は地震と津波を想定した「住民避難訓練」やヘリコプターによる孤立集落を想定した「救助訓練」、ドローンを利用した「物資搬入訓練」など各機関と連携した実践的かつ本格的な訓練となりました。

中央公民館・町民体育館では、地震体験車など、多くの展示、体験ブースが出展されました。

○展示、体験ブース

・地震体験



・救急法講習



・降雨体験(大雨)



・災害食ブース



○住民避難訓練

・高台への避難



・事後ワークショップ



○救助訓練

・自衛隊ヘリコプターによる住民避難



・海保ヘリコプターによる吊り上げ救助



町は防災についてどんなことをしているの？

①町総合防災訓練

出雲崎町では、土砂災害、地震などさまざまな場面を想定した訓練を毎年行っています。

昨年は土砂災害を想定した避難訓練を実施した後、避難者による段ボールベッドの組み立てを行いました。



②中学校防災教室

出雲崎中学校では、状況に応じた的確な判断力と、安全を確保するための行動力を身につけるため、町の職員や外部の専門家による防災に関する講演を行っています。



③防災ブース出展

各種イベントでは、町民の防災意識を高めるために、防災ブースを出展しています。非常食の配布や災害伝言ダイヤルについてなど、身近に触れる機会を設けています。



自助・共助・公助について

災害発生時には、自分の命は自分で守る、家族・親族で助け合う「自助」が基本となります。また、行政による支援は限界があるため、地域で助け合う「共助」の重要性が再認識されています。災害の被害を最小限に抑えるには、「自助」・「共助」・「公助」のそれぞれが災害対応力を高め、連携することが大切といわれています。

○自助

家庭で日ごろから災害に備えたり、災害時には事前に避難するなど、自分の身を自分で守ること

○共助

自主防災組織のような地域コミュニティを中心とした単位で、助け合うこと

○公助

役場や消防、警察による救助活動や支援物資の提供など、公的支援のこと

【自助】

一人ひとりが取り組むこと

それぞれの連携が重要

【共助】

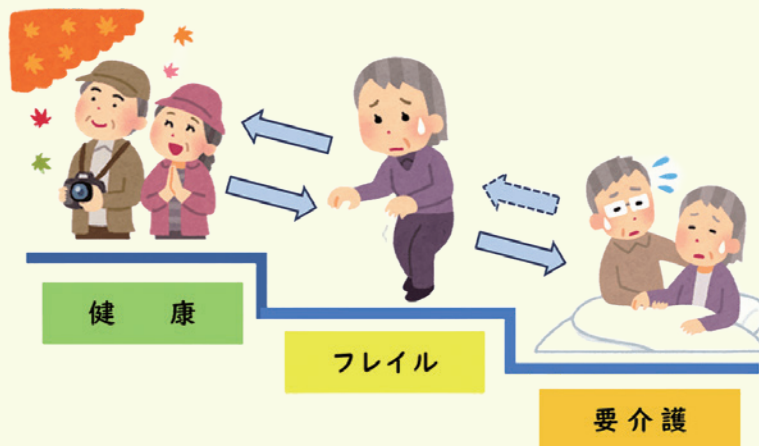
地域住民と一緒に取り組むこと

【公助】

国や自治体などが取り組むこと

知っておきたい フレイルのこと

フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。「健康」と「要介護」のあいだの状態です。放置すると要介護になる危険がありますが、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。



チェック！
あなたの
フレイル
危険度は？

いくつ当てはまりますか？

- ☐ 半年で2kg以上の体重減少
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 筋力（握力）が低下した
- ☐ 運動や体操の習慣がない

チェックの数が多いほど、フレイルのおそれがあります。
3個以上はフレイルの可能性が高いです。

フレイル予防にご活用ください

高齢者パワーアップ教室

運動指導員が常駐しているので、一人ではなかなか続けにくい運動も楽しく習慣化できます。参加費無料、申し込み不要です。ご都合のいい日に参加できます。動きやすい服装で、内履きと飲み物を持参してください。

時間：午前9時30分～11時

場所：月曜日・火曜日 ふれあいの里リハビリ室

水曜日～金曜日 町民体育館トレーニングルーム



「地域包括支援センター」に気軽にご相談ください

地域包括支援センターは、町が設置する高齢者の相談窓口です。出雲崎町で暮らす高齢者の皆さんが安心して暮らしていけるように、地域包括支援センターと保健福祉課介護高齢係がチームになって、地域の関係機関や多様な支援者と連携しながら総合的に支援します。

「地域包括支援センター」はさまざまなサポートを行っています

相談や支援はすべて無料

- 場所
ふれあいの里施設内
- 相談方法
電話、来所、訪問いずれも可
時間：平日8時30分～17時15分
- 電話：0258-41-7211

介護保険の手続き支援

- 介護保険や町福祉サービスについての相談を受け、申請する際のお手伝いをします。

多職種との連携

- 医療や福祉の関係機関と連携し、高齢者が暮らしやすい地域になるよう課題に対応していきます。



保健師 星川

介護予防、医療など健康に暮らすための相談をお受けします。

主任ケアマネジャー 池田

自分らしく生活するために必要な支援を調整します。

社会福祉士 鈴木

権利擁護や生活支援など地域で暮らすための相談をお受けします。

令和6年度相談実績

1年間で2,918件の相談をお受けし、支援しました。

相談・対応の多かったもの

- 1位 介護サービスについて…997件
- 2位 医療・疾病について…578件
- 3位 介護認定の相談…359件
- 4位 生活支援について…204件
- 5位 認知症について…179件



きらりお仕事交流館

9月27日(土)に多世代交流館きらりでは、きらりお仕事交流館が行われました。このイベントは、子どもたちの心に少しでも多くの「未来へのしあわせな選択肢」が増えて欲しいという願いから行っています。今回も多種多様な4業種のプロが集まりました。

体験では、講師の話聞き、友だちと確認し合いながら、取り組んでいました。始めはどうしてよいか苦戦している様子でしたが、行っていくうちに少しずつできるようになり、楽しんでいました。参加者は、「クレージュが美味しかった」「段ボールで名刺交換して、社会人になった気がする」など笑顔で話してくれました。全てが終了した後、講師からは「自分の好きなことを仕事にすることは楽しい。まずは自分の好きなことを見つけてほしい。」と参加者にメッセージが贈られました。たくさんの仕事に触れ、こういったことをやりたいのかを少しずつ考えてもらえればと思います。

見て触れてみて

お仕事の魅力を知る

4つの全く異なる職業を体験！！

①BMXプレーヤー(講師:上越アクティブスポーツ協会)

BMXに乗車！普段乗る自転車と違い、操作が難しく、何度も挑戦！先生がウィーリーやジャンプを披露し、驚きの連発でした！

②縫製職人(講師:きたじょう工房)

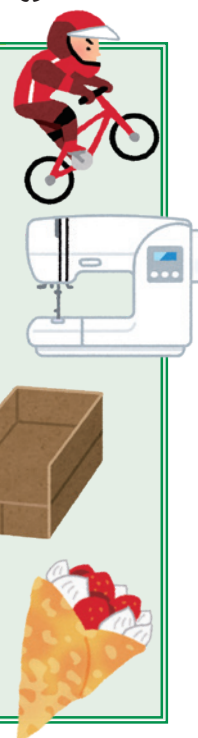
エコバック作りに挑戦！布を切ったり、アイロンをかけたりしました！職人さんの手先の器用さに驚いている様子でした！

③段ボール製造業(講師:吉沢工業株式会社)

段ボールを切り抜いて、ブーメランや動物などを作成しました！また、段ボールベッドの組み立てや個人の名前が入った段ボールの名刺で、「名刺交換」を体験！

④クレージュ屋さん(講師:Crepe Cocomo13)

クレージュの作り方を教えてもらいながら実践！自分で一から作ったクレージュを笑顔で頬張る参加者！格別に美味しいことが表情から伝わりました！



「子は宝」多世代交流館

きらり

～みんな寄らんば
みんなのきらり～

〒949-4342 町内大字米田395番地
☎0258-86-5580 FAX0258-86-6466
開館時間 平日 8:30～17:15
休日10:00～15:30



きらり公式
ウェブサイトにも
遊びに来てね☆



今月の予定

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
11月9日	10 ヨガストレッチ 10:00～11:30	11 いるか教室	12 よらん場 10:00～12:00	13	14 ちょいトレ教室 10:00～11:30	15
16	17	18 きらりhand 10:00～11:30	19	20 ベビーマッサージ 10:00～11:00	21 パパママカレッジ 10:00～11:30	22
23	24	25 よらん場 10:00～12:00	26	27	28 みんなの保健室	29
30	12月1日 ヨガ・ストレッチ 10:00～11:30	2	3 よらん場 10:00～12:00	4	5 おとな園 10:00～11:30	6

きらり公式SNS!!
みんなチェックしてね!



Facebook



Instagram



X



YouTube



LINE



たくさんのお客さまに楽しんでいただいている「すまいるパーク」からお知らせです。
12月から3月末まで冬季閉鎖期間に入ります。
この期間はご入場いただけませんので、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



きらり

写真館

写真館

写真館

写真館

写真館

同じ月齢くらいの子どもたち。近くにいるお友だちの存在に興味をもち、そっと触れてみる男の子。ママから「優しくね、いいこいいこ(*^*)」と見守られながら、服をツンツンしてみたり♪たくさん遊んでおおきくなあれ。



☆みなさまのお越しをお待ちしております☆

出雲崎町職員採用試験を実施します

職種	人数	受験資格	職務内容	第一次試験（予定）
保健師	1名	・平成3年4月2日以降に生まれた人 ・保健師免許取得者または令和8年に行われる保健師国家試験により免許を取得する見込みの人 ・活字印刷文による出題に対応できること	・保健師としての専門的業務	11月30日(日) 会場 出雲崎町中央公民館
受付期限：11月19日(水)必着 ※受験の詳細については、町公式サイトをご覧ください。				

出雲崎町任期付職員採用試験を実施します

職種	人数	受験資格	職務内容	第一次試験 (予定)
保育士	1名	・昭和45年4月2日以降に生まれた人 ・保育士資格を有する人 ・療育教室および言語相談の業務に3年以上の従事経験を有する人 ・活字印刷文による出題に対応できること	・こども家庭センターでの児童福祉分野で、子ども家庭支援員として、子育てに関する支援・相談および療育教室、言語相談などの業務に従事	11月30日(日) 会場 出雲崎町中央公民館
任期：令和8年4月1日～令和11年3月31日（3年間） ※受験の詳細については、町公式サイトをご覧ください。				

任期付職員とは…

必要に応じて即戦力となる人材を確保するために、一定期間の任期を設けて採用される職員です。給与、勤務時間、休暇等の勤務条件は、任期が定められていること以外は、原則として任期の定めのない職員と同様です。

会計年度任用職員を募集します

職種	必要な資格など	人数	報酬額（予定）	勤務時間	業務内容
福祉業務専門員	・精神保健福祉士または社会福祉士資格を有する人 ・相談支援業務に3年以上の従事経験を有する人	1名	月額 198,709円	・週5日 ・9:00～17:00の間の8時間（うち休憩1時間を含む） ・休日：土、日、祝日、年末年始	・障害福祉相談支援業務、権利擁護関係業務等
任用期間 令和8年4月1日～令和9年3月31日		受付期限：11月27日(木)必着 選考方法：書類審査及び面接により決定します。 ※申込の状況等により、受付期限を早める可能性があります。 ※詳細は町公式サイトまたはハローワーク求人情報をご覧ください。			

「いずもざき議会だより」の題字デザインを募集します

問 議会事務局（☎0258-78-3112）



出雲崎町議会が発行する「いずもざき 議会だより」の題字デザインを新しくするため検討を進めています。今後も、より多くの方に議会だよりを手に取り読んでいただくために、たくさんのご応募お待ちしております！

応募資格

- ・出雲崎町内に住所を有する方
- ・出雲崎町内に通勤通学されている方

応募条件

- ・自作の未発表のデザインであること
- ・他のデザインや商標などに類似していないもの
- ・紙面や議会ホームページなどからも見ることができ多くの方が目にするため、読みやすく見やすいもの
- ・選考作品の著作権、商標権その他一切の権利は出雲崎町に属します

応募締切

- ・令和8年1月9日(金)【必着】

応募方法

- ①氏名（フリガナ）／団体名（フリガナ）②住所③電話番号④選考された場合の記載名を明記して応募してください
- ①一人または一団体一点の応募
- ③背景は白で、字体や色は自由
- ④手書き、デジタルどちらでも提出可
- ⑤郵送やご持参いただく場合は、しわや折り目のない状態でご応募ください
- ⑥いただいた題字デザインは、返却いたしませんのであらかじめご了承ください

応募先

- 出雲崎町議会事務局
- ・郵送または持参
住所：〒949-4352 出雲崎町大字川西 140 番地
 - ・メールによる応募
E-Mail：gikai@town.izumozaki.niigata.jp
 - ・出雲崎町議会議員へ持参

記念品

- ・最優秀賞 出雲崎町観光協会商品券 5 千円分
- ・参加賞 ボールペン

10月号の「出雲崎町の令和6年度決算」の記事の訂正とお詫び

問 総務課 財政係（☎0258-78-2290）

広報いずもざき10月号のP 5 に掲載した「出雲崎町の令和 6 年度決算」の公営企業会計決算の部分に誤りがありました。訂正箇所は下記のとおりとなります。お詫びして、訂正いたします。

■ 公営企業会計決算

簡易水道事業	歳入	1億9492万5千円
	歳出	1億7596万9千円
下水道事業	歳入	3億2681万6千円
	歳出	3億573万6千円

訂正前

■ 公営企業会計決算

簡易水道事業	歳入	2億5430万6千円
	歳出	2億7392万7千円
下水道事業	歳入	4億8120万8千円
	歳出	5億1805万2千円

訂正後

新潟県の最低賃金が引き上げられました

問 町民課 町民係 (☎0258-78-2294)

新潟県の最低賃金は1,050円です

新潟県の最低賃金は、10月2日から従来の時間額985円から65円引き上げられ、1,050円になりました。

最低賃金は、県内で事業を営むすべての使用者、およびその事業所で働くすべての労働者（臨時、パート、アルバイト等を含む）に適用されます。この機会に最低賃金額を確認しましょう。

また、最低賃金引き上げに向けた生産性向上等への支援に関わるキャリアアップ助成金や働き方改革推進支援助成金、働き方改革推進支援センターの無料相談制度も設けられておりますので、ご相談ください。



お問い合わせ

- 最低賃金に関すること…新潟労働局労働基準部賃金室 (☎025-288-3504)
- 業務改善助成金に関すること…新潟労働局雇用環境・均等室 (☎025-288-3528)
- キャリアアップ助成金に関すること…新潟労働局職業対策課助成金センター (☎025-278-7181)
- 働き方改革に関すること…新潟働き方改革推進支援センター無料相談 (☎0120-009-229)

令和7年度定住促進奨学金の奨学生を再募集します

問 教育課 学校教育係 (☎0258-78-2250)

町では、今年度新たに創設した定住促進奨学金制度の奨学生を再募集します。

申込資格（次のすべてに該当すること）

- ・大学、短期大学、専修学校、高等専門学校（第4学年以上）のいずれかに在学する方
- ・保護者が出雲崎町の住民基本台帳に記録されていること

※令和7年4月に入学された方以外でも申請できます。

貸与金額（無利子）

- ・年額12万円

貸与期間

- ・在学する大学等の最短修業年限まで

卒業後、町に定住すると
全額返還免除となります

返還期間

貸与終了後から3年経過後、5年以内

返還免除

大学等を卒業又は退学後、直ちに^①出雲崎町に居住し、その居住期間が3年を経過した場合、貸与を受けた奨学金の返還を全額免除します。

募集期間

令和7年11月28日(金)まで

提出書類

- ①定住促進奨学金貸与申請書
- ②在学証明書
- ③世帯全員の住民票の謄本

※制度の詳細は、町公式ホームページをご覧ください。

血液が不足しています。献血にご協力を！

問 町民課 町民係 (☎0258-78-2294)

11月21日(金) 13:30～15:30
(中央公民館講堂)

現在、血液製剤の在庫が減少し、厳しい状況が続いています。400ml献血を行いますので、1人でも多くの皆さまのご協力をお願いします。

対象

- ・16歳～69歳（50kg以上）
- ※65～69歳の献血は、60～64歳の期間に献血経験のある方に限られます。

その他

- ・感染症対策のため、マスク着用と手指消毒にご協力ください。



献血をご遠慮いただく方

- ・海外から帰国して「4週間以内」の方
- ・体調不良の方（37.5℃以上の発熱など）
- ・新型コロナウイルス感染症と診断され、症状消失後2週間以内の方
- ・一定期間内に予防接種を受けた方

※詳しくは日本赤十字社
ウェブサイトをご確認ください。



日本赤十字社

「ラブラッド」からご予約するとスムーズに受付できます！

- ・献血Web会員サービス「ラブラッド」から献血を予約した方は、事前問診に回答することで受付にかかる時間を短縮できます。
- ・ご予約は受付の3時間前まで、事前問診は受付の30分前までにお願いします。
- ・令和8年1月4日をもって、献血手帳および献血カードの更新・新規発行が終了します。献血会場での受付や献血記録の確認はラブラッドアプリに統一されますので、この機会にぜひご活用ください。

※アプリをお持ちでない方も、引き続き献血の受付は可能です。



詳細はこちら

労働保険の成立手続きを忘れていませんか？

問 新潟労働局労働保険徴収課 (☎025-288-3502)

「労働保険」とは、「労働者災害補償保険（労災保険）」と「雇用保険」の総称です。常勤、パート、アルバイトなどの名称や雇用形態にかかわらず、労働者を1人でも雇っている事業者は原則、必ず加入しなければなりません。手続きを行っていない事業主の方は、速やかに都道府県労働局へご相談ください。



第21回 パパママカレッジ

● 日時 令和7年11月21日(金)
午前10時～11時30分(受付開始:9時30分)

● 会場 多世代交流館 きらり

● 講演 「幼児期に知った講座
～親子で成長～ 一緒にゆっくり大きくなろう」

● 講師 新潟中央短期大学 教授 久保田 真規子 氏



今回のみどころ！

- ▶ 育つのは子どもだけじゃないよ(*^^*)
- ▶ 子どもと一緒に育って？ 等

子どもを育てることって、実は親も一緒に育っていくってこと。
親だって初めてのことばかりで、わからないことやうまくいかないことがたくさんあって当たり前(*^^*)
そんな日々を、参加する皆さんと共有したいと思います。
みんな一緒に大きくなろう♪

お子さんと一緒にの空間でご参加いただけます。
保育スタッフもおりますので、安心してお申込みください。

参加申込受付 多世代交流館 きらり
☎0258-86-5580

いずもぎ健康レシピ

バランス良く食べて、町民のみなさんが健康な生活を送れるように、町の食生活改善推進員が地元食材を使ったレシピを紹介します。

白身魚のスパイス焼き

調理:町食生活改善推進員



1人分 エネルギー約125kcal /食塩相当量約0.3g

材料(4人分)

- | | | |
|----------------------------------|---|------------------|
| ・白身魚…60g位の切身4切
(赤魚、鰯など 冷凍でも可) | A | ・パン粉…20g |
| ・塩コショウ…少々 | | ・カレー粉…小さじ2と1/2 |
| ・小麦粉…大さじ1 | | ・乾燥パセリ…小さじ1 |
| ・卵…1個 | | ・オリーブ油またはサラダ油…適量 |

作り方

- ①白身魚に塩コショウを振り、キッチンペーパーで水気を拭き取り、小麦粉をまぶす(冷凍の魚を使用する場合は解凍してから塩コショウを振る)。卵は溶いておく。
- ②①を溶き卵にくぐらせ、混ぜ合わせたAを表面にまぶす。
- ③フライパンにオリーブ油またはサラダ油を熱し、②を揚げ焼きにする。衣がきつね色になり、中まで火が通ったら余分な油をキッチンペーパーで落とす。

ポイント

塩分控えめですが、カレーのスパイスが効いていて、冷めても美味しく食べられます。一口サイズに切ると、お弁当にもピッタリ！

家計にやさしいジェネリック医薬品を使ってみませんか？

問 保健福祉課 保険健康係 (☎0258-78-2293)

ジェネリック医薬品は、特許切れの新薬を基に、開発期間やコストを削減して作られるため、薬によっては自己負担額が安くなることがあり、お薬代を節約できます。



ジェネリック医薬品ってどんな薬？

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、最初に開発された薬(先発医薬品)の特許期間が終わったあとに、他のメーカーから販売されるもので、先発医薬品と同じ有効成分を同じ量含み、同じ効果・効能を持つ安価な医薬品のことです。

まずはかかりつけの医師や薬剤師に相談を！

ジェネリック医薬品を処方してもらったり、先発医薬品から変更してもらうには、医師の診察や同意が必要です。

- ・現在ジェネリック医薬品が供給不足の状況となっているため、まずはかかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

国民健康保険の加入・脱退は14日以内に届出をしましょう

問 保健福祉課 保険健康係 (☎0258-78-2293)

国民健康保険の加入・脱退を行う際には、14日以内に届出が必要です。

届出の際には、資格異動日の確認できる書類などの他にマイナンバーカード(個人番号カード)または、マイナンバーの分かる書類と本人確認書類(運転免許証など)が必要です。詳しくはお問い合わせください。

■国民健康保険に加入するのは、こんなときです

- ・職場の健康保険をやめたとき
- ・出雲崎町に転入してきたとき
- ・職場の健康保険の扶養を外れたとき
- ・子どもが生まれたとき
- ・生活保護を受けなくなったとき など

■国民健康保険から脱退するのは、こんなときです

- ・職場の健康保険に加入したとき
- ・町外へ転出するとき
- ・職場の健康保険の扶養になったとき
- ・生活保護を受けることになったとき など

■その他にも、こんなときに届出が必要です

- ・町内で住所が変わったとき
- ・世帯主の変更や氏名の変更をしたとき
- ・資格確認証の紛失等で再交付を受けるとき など

■加入の届出が遅れると・・・

- ・加入した月までさかのぼり、国民健康保険税を納付していただきます。
- ・医療機関の受診が全額自己負担になる場合があります。

■脱退の届出が遅れると・・・

- ・他の健康保険料と国民健康保険税を二重で支払うこととなります。
- ・社会保険への加入日以後に国民健康保険で受診した医療費の返還をしていただきます。

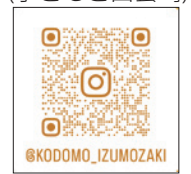
きたに み ほ
北谷 美穂 隊員



Instagram



Instagram
(子どもと出雲崎)



ふるさと納税では、昨年度は町職員プロジェクトチームと共に、寄附者の方一人一人に手書きメッセージを書いていました。ありがたいことに次第に寄附申込数が増加したため、年末には1週間で300人以上の方へメッセージ書き。手が腱鞘炎になりそうなほどでした。

年が明け、この手書きメッセージをどのように続けるか検討をしておりましたが、この度形を変えて「ふるさと納税だより」という形で月1〜2回発行し、寄附者の方へ書類と共にお送りすることとなりました。出雲崎の今や、寄附金の活用事例紹介、おすすめの返礼品をお伝えします。こちらも、プロジェクトチームの皆さんに記事を書いていただいています。今後、町のHPからも閲覧できるようにする予定です。皆さまもぜひご覧ください。



あさだ ただひろ
浅田 忠寿 隊員



◎「ふるさと納税だより」始めました

地域おこし協力隊の活動期間が残り半分を切り、任期と共に各種活動が終了してしまわないように「継続できる仕組みづくり」を考えなければならぬ時期になりました。



◎初めてのドローン

9月の下旬に農業ドローンの資格講座を受講させて頂きました。農業ドローンといっても沢山のメーカーさんや機種がありますが、今回は国内でもかなりのシェアを占めているDJI社のT25という機種での研修です。約20リットルもしくは約20kgまで積載して飛ばすことができますが、一人で持ち上げるのは難しい大きさのドローンです。講師の方から安全確認の重要性、基本操作方法を学び、いざ初フライト!プロポのレバーを上方向に上げるだけなの

良寛をたどる。

このコーナーでは、良寛記念館に所蔵されている良寛に関する作品をご紹介します。

良寛遺墨和歌『俚謡十七首』の内第二首「一度さへ」

原文

一度さへやせた留と
能遠山く毛可
系引可計て天へ末や
可る

読み下し文

一度さへやせたる殿を山雲が
いと
系引きかけて天へまやかる

意識

たった一度、斜陽が射した御殿であるが、今は山の雲が糸を引き、天の彼方へ行ってしまったように過去の栄華も霞んで見えるのである

解説

今月は、良寛遺墨和歌『俚謡十七首』のうち、第二首「一度さへ」をご紹介します。この歌は、仏教の根本的な真理である「諸行無常」を表現したものである。問題は、良

寛がいかなる出来事、または何を目にして無常を感じたのか、である。良寛はそれを「やせたる殿」としている。この「殿」とは何を指すのか。古語辞典によれば、「殿」には「館（御殿）・領主・主人・僧侶」などの意味がある。いずれを当てても未通るが、『俚謡十七首』には特定の場所を詠んだ歌が多いことから、ここでは「館（御殿）」の意に依り、「やせたる殿」は衰退した家」として解釈したい。では、この「衰退した家」とは、どここの家を指すのだろうか。良寛の在世中に没落した家として、代表的なものが二軒ある。一つは、現在の燕市にあった庄屋・上杉家である。上杉家は、良寛と親交のあった庄屋・土田家と親戚関係にあり、良寛と弟の由之もしばしば上杉家を訪れていた。当主の上杉六郎（篤興）は、良寛歌集『木端集』を編纂した人物であり、文化面でも先駆的な存在であった。彼は国学者・平

田篤胤に傾倒し、その名から一字をもらって「篤興」と名乗ったほどであった。しかし篤興は、篤胤の説く復古神道に心酔するあまり、家の資産のほとんどを平田門の活動に費やしてしまった。その結果、息子の憲貞が後に語るように、「父・六郎が大きな志を企てたが失敗し、財産をすべて失い、庄官の職も免ぜられ、どうすることもできない状態に陥った」という事態を招いた。そんな家の没落が進むさなかに、良寛は世を去る。篤興は良寛の死後、木村家に追悼歌を贈っている。そして、その三年後、上杉家は名主職を罷免され、屋敷も打ち壊されて没落したのである。この上杉家の凋落を目の当たりにし、良寛が諸行無常を感じて「一度さへ」を詠んだという説が考えられる。

もう一つの家は、良寛の生家橋屋である。橋屋は平安時代から続く旧家で、その初代は出雲崎城主であった。江戸時代には出雲崎随一の名主として繁栄し、佐渡の金銀山から運ばれる金銀を管理する役目を担うなど、大名にも匹敵する富を誇ったという。しかし、良寛が五十三歳のとき、橋屋は財産を没収され、所払いの処分を受け、没落したのである。

良寛記念館館長

仲間と一緒に やり遂げる大切さ

小木之城保育園 運動会

10月11日(土)に町民体育館で、小木之城保育園の運動会が行われました。どの種目でも、笑顔が絶えない園児たち。運動会を仲間と楽しんでいる様子がひしひしと伝わりました。最終種目のリレーでは、抜きつ抜かれつ大盛り上がり！最後まで諦めない姿は観客を魅了しました。



▲大人の種目では、熱戦が繰り広げられ、園児たちは大きな声で保護者を応援していました。



▼自分の目標に向かい、走り出す小学6年生の児童



自分との戦いに打ち勝とう

出雲崎小学校 持久走記録会

9月26日(金)に出雲崎小学校で、持久走記録会が行われました。児童一人ひとりが自己記録を目指し、練習の成果を十分に発揮していました。走り終わったあとは、達成感に満ちあふれている表情、悔しがる表情と児童はさまざまな表情しており、全力で取りくんだことが伝わってきました。

▼多くの質問があり、町を良くしたいという気持ちが伝わりました



町の未来をより良いものに

出雲崎小学校 意見交換会

10月8日(水)に出雲崎町役場で、出雲崎小学校6年生と議員の意見交換会が行われました。児童は考えてきた質問や意見を発表し、出雲崎町に対する思いをしっかりと伝えていました。児童は「ずっと思っていた疑問など質問できて良い機会だった。」と話していました。議員の皆さんは、小学生の思いを真剣に聞いて、回答していました。

出雲崎 まんぷく まつり



2日間ともに、盛りだくさんのイベントで盛り上がる

10月4日(土)は、主にステージライブが行われ、Rafveryなどアーティストのライブやダンスなど、さまざまなパフォーマンスが行われました。出店もあり、観客は出雲崎の食やパフォーマンスなどを楽しっていました。



10月5日(日)には、「出雲崎の輝き食べ比べミニ井フェア」が行われ、町内飲食店や姉妹都市柳津町から新米を使用したオリジナル井ぶりが販売されました。また、マジックショーやシャボン玉パフォーマンスが行われ、子どもから大人まで笑顔あふれる一日となりました。



大作戦 大人気カップラーメン積み！

両日ともにカップラーメン積みが行われました。積んだ分だけ持って帰れるということで多くの方が限界まで重ねようとチャレンジしました。最高記録は、なんと8個！

大人気のあまり両日とも完売と大盛況でした。



練習の成果を発揮 音で思いを表現

出雲崎小学校 音楽発表会

10月18日(土)に出雲崎小学校で、音楽発表会が行われました。平成の名曲やオリンピックのテーマソング、有名な合唱曲など、幅広いジャンルの音楽を披露しました。また、児童は振り付けを行いながら、演奏する場面もあり、可愛い動きでほのぼのとした空気に包まれました。



▲全校合唱では、「もみじ」を歌いました。全校生徒の声量と綺麗な音色に観客は魅了されました。



「過去一」を目指し 最高の音を響かせる

出雲崎中学校 学習発表会

10月18日(土)に出雲崎中学校で、学習発表会が行われました。意見文発表会では、各学年の代表者1名が新聞記事を見て感じたことや日頃考えていることを、意見文にして発表しました。吹奏楽部の演奏も行われ、最近のトレンド曲を披露し、会場は盛り上がりました。合唱発表会では、各パートの音がうまく重なり、観客は美しい音を楽しんでいました。



▲合唱発表会が始まる前に円陣を組む3年生の生徒たち。最後の合唱へ気持ちを盛り上げました。



▼10月2日(木)に贈呈式が行われ、目録をいただきました



地元の活性化に向けて 明治安田生命「私の地元応援募金」

明治安田生命保険相互会社から、町に「私の地元応援募金」が贈呈されました。これは地域の課題に対する自治体の活動を応援するため、地域にゆかりのある従業員の募金に、同社が寄附金を上乗せして寄附いただいたものです。町の発展のために有効に活用いたします。

▼新潟県建設技術センターから町へ目録が手渡されました



冬の安全を守るため 歩道用除雪機寄贈式

一般財団法人新潟県建設技術センターから、町に歩道用除雪機1台が寄贈されました。子どもの通学時の安全面や地域の生活環境を整えるため、同法人から寄贈されたものです。子どもから大人まで安心・安全に歩けるように有効に活用いたします。

▼愛好会の方に教えてもらいながら、ハナモモを植えました



小木ノ城を色鮮やかに 出雲崎小学校 ハナモモ植樹

10月3日(金)に小木ノ城入口付近で、出雲崎小学校4～6年生がハナモモの植樹を行いました。小木ノ城ハナモモ愛好会の方に教えていただきながら、ハナモモを植え、その脇にネームプレートをつけました。来年春に小木ノ城入口を彩る鮮やかな景色が待ち遠しいです。

▼野球では、接戦となり、最後まで気の抜けない展開でした



スポーツで姉妹都市交流 柳津スポーツ交流会

9月27日(土)に町民野球場と町民体育館で、福島県柳津町と姉妹都市交流事業親善スポーツ大会を行いました。野球とソフトバレーボールの試合が行われ、親交を深めました。競技終了後には懇親会が設けられ、食事を楽しみながらお互いのプレーを労いました。

急患診療のご案内
◇内科・小児科・外科・歯科
【長岡市幸町2-1-1 さいわいプラザ内】

	診療科目	受付時間
休日・夜間急患診療所 (☎0258-37-1199)	内 科	月～金曜 (祝日除く) 18:45～21:30
		日曜・祝日 9:00～11:30 13:00～16:30
	小児科 外 科	日曜・祝日 9:00～11:30 13:00～16:30
休日急患歯科診療所 (☎0258-33-9644)	歯 科	日曜・祝日 9:00～11:30 13:00～15:30
中越こども急患センター (☎0258-86-5099)	小児科	月～土曜 (祝日除く) 18:45～21:30

■産婦人科は在宅当番制（日曜・祝日のみ）となりますので、詳細は休日・夜間急患診療所（☎ 0258-37-1199）までお問い合わせください。

◇二次病院の休日診療（11月17日～12月14日）

	8:30～翌日8:30	お問い合わせ
11月24日(月) 11月30日(日)	立 川 綜 合 病 院	0258-33-3111
12月 7 日(日)	長岡赤十字病院	0258-28-3600
11月23日(日) 12月14日(日)	長岡中央綜合病院	0258-35-3700

※「二次病院」は一般の医院・診療所では対応できないような比較的症状の重い救急の患者さんが対象です。

夜間に救急車を呼ぶ？ 病院に行く？ 迷ったときは・・・

15歳未満のお子さん

小児救急医療電話相談

8 0 0 0

ダイヤル回線・IP電話・PHSからは
025-288-2525

相談時間 毎日（18時～翌朝8時） **相談内容** お子さんの急な発熱、けがなどに関する相談

【お問い合わせ】

新潟県福祉保健部地域医療政策課

（☎025－256－8924）

大人（概ね15歳以上の方）

救急医療電話相談

7 1 1 9

ダイヤル回線・IP電話・PHSからは
025-284-7119

相談時間 毎日（18時～翌朝8時） **相談内容** 発熱、頭痛、腹痛、吐き気など急な病気やケガなどに関する相談

経験豊富な看護師などが医療機関の受診の必要性や、対処法などについて助言します。

※この電話相談は、診療行為ではなく、電話での助言により相談者の判断の参考としていただくものです。

お知らせ

- 急患診療
- 医療電話相談
- もの忘れ、
こころの相談会



11/27(木)

もの忘れ、こころの相談会

◇会場 ふれあいの里

◇時間 14：00～16：00

◇担当 田中 弘 医師（三島病院）

◇その他

- ・秘密は固く守られます。
- ・完全予約制です。
（相談を希望される方は事前に予約をお願いします。）

【お申込み・お問い合わせ】

- ・役場保健福祉課 保険健康係（☎0258- 78- 2293）

保健師、管理栄養士の



子育てはいろいろな人の力とともに

11月は児童虐待防止推進月間です。残念ながら全国的には、児童虐待の相談件数は増加の一途をたどっており、子どもの命が失われる痛ましい事件が続いています。この状況に歯止めをかけるため、体罰が許されないものとして法定化されていることをご存じでしょうか

★しつけと体罰はどう違うの？

しつけとは、子どもの人格や才能を伸ばし、自立した社会生活を送れるよう、子どもをサポートして社会性を育むものです。たとえしつけのためだと思っても、身体に何らかの苦痛を引き起こし、または不快感を意図的にもたらす行為は体罰に該当し、脳科学的にも子どもの心身の成長発達に影響及ぼすことが明らかになっています。

こんなことはありませんか？

- 言葉で何回注意しても言うことを聞かないので、頬を叩いた
- 友達を殴って怪我をさせたので、同じように子どもを殴った
- 宿題をしなかったので夕食を与えなかった

全て体罰です

★子育てって大変！

出雲崎町こども計画の小学校5年生から高校3年生を対象にしたアンケート結果では、子どもたちの約20%が家庭内でつらい体験をしていることがわかりました。一方で、保護者からの回答のうち、約10%がお子さんのしつけについて悩んでいるという結果でした。

このように、子育てに悩みながら大切に育てながらも、体調不良や時間の余裕のなさ、自分自身も体罰を受けて育ってきたことで、痛みが伴わないと相手の痛みがわからないという信念など、これまでの体験が、体罰の背景にある可能性があります。

★子育てはいろいろな人の力とともに

アプローチの方法を少し変えるだけで、親子関係が改善したりすることもあります。子育てに悩んだり、少しでも困ったことがあれば、ぜひきりりへお越しください。また、年齢に合わせた関わり方が大切なので、園や小中学校の先生方に相談するのも大切です。

親族の方の支えや、地域の皆さんのあたたかい声かけで救われることもあるかもしれません。

みんなで子育てを応援しながら、子どもの笑顔を守っていきましょう。

【子育てに関する相談連絡先】

機関名	電話番号
町保健福祉課こども未来室 （多世代交流館 きらり内）	0258-86-5580
長岡児童相談所	0258-35-8500
児童相談所虐待対応ダイヤル	189（いちはやく）



戸籍の窓

※戸籍の窓への掲載については、届け人の希望により掲載しない場合があります。
令和7年10月1日～10月31日
までの届出分・敬称略

追 悼					
宮田	サキ	87	10.9	元	二 (大 清 美 橋)
丸山	敏将	48	10.15		(船 智 恵 子 小 釜 谷)
高橋	幸	91	10.27		

人口のうごき

人 口	3,795人	(－ 9)
男	1,841人	(－ 4)
女	1,954人	(－ 5)
世帯数	1,625世帯	(－ 2)
出生	0人	死亡 6人
転入	2人	転出 5人

令和7年10月31日現在住民基本台帳
() 内は前月比

特定地域振興班(☎025128015088)

看護の就職応援セミナーを開催します

子どもに携わる保育園看護師、高齢者に携わる介護施設看護師として働いている、現役看護師さんから実際の働き方、やりがい、魅力を説明いただきます。

■日時
・12月5日(金) 10時～11時30分

■場所
・長岡地方合同庁舎 3階会議室

■対象者
・ハローワークに求職申込を行っている看護の有資格者

■セミナーの内容

①ハローワークからの話し
②保育園・学校、介護施設の看護師の仕事内容や特長、働き方の話

○講師
・保育園看護師、介護施設看護師

○コーディネーター
・ハローワーク長岡、統括職業指導官

③ナースセンターからの話し

■その他
・当日は筆記用具をご持参ください。

ハローワークの登録はこちらから

俳句ポスト(入選句)

幾度も 無月の空を 眺めたり
稲光り 沖の釣船 浮き沈み
石田 富男 さん
藤田 孝 さん

納税はお忘れなく!

今月の町税等の口座振替予定日は、
11月28日(金)です。
※再振替日は12月10日(水)です。

拉致問題等の早期解決には、国の取組を後押しするため、世論を一層喚起していくことが重要です。皆さま一人ひとりが、拉致は決して許さない、そして一日も早く、全ての拉致被害者を取り戻すという強い決意が表明されることは、この問題の解決に向けた力強い後押しとなります。

拉致問題等に対する関心や理解を深めていきましょう。

※啓発月間に県内で行われる啓発活動については、新潟県国際課拉致問題調整室

雪処理事故防止注意喚起

毎年、県内で雪処理事故により死傷者が発生しており、令和6年度においても、除雪作業等による人

■お問い合わせ
・県国際課拉致問題調整室
(☎025128015876)

整室のホームページをご覧ください。

ホームページはこちらから

的被害は208名にのぼっています。特に雪下ろし等除雪作業、除雪機による事故が多発しており、県では安全対策や正しい使用方法についてテレビ、ラジオ等様々な媒体による注意喚起を行っています。「除雪作業は、1人でしない、無理しない、落雪・転落気をつけて」を合言葉に、安全な除雪を心がけましょう。

■主な取り組み

①市町村等へのポスター・リーフレット等の配布
・市町村、社会福祉協議会、医療機関、金融機関、ホームセンター等にて、雪処理事故防止啓発用ポスターやリーフレット等を配布・設置します。

②地域FM局でのCM放送
・特別豪雪地帯市町村を主な対象地域とする地域FM6局において「雪処理事故防止の注意喚起20秒スポット」を制作し、地域の降雪期に合わせて放送します。

③県ホームページへの掲載

空き家の雪下ろしはお早め!

近年、空き家の屋根雪が放置されて、倒壊等により隣家住民などに危害を及ぼすおそれのある事例が生じています。雪は見た目以上に重くなることもあるため、空き家の所有者等は適切に管理を行い、早めに雪下ろしをしましょう。

■お問い合わせ
・県知事政策局地域政策課



雪処理事故防止や空き家除雪に関する関連記事や合言葉バナーを掲載します。

■お問い合わせ
・県知事政策局地域政策課
特定地域振興班(☎025128015088)

空き家・空き地の情報をお願いします!

町では「空き家・空き地情報バンク」を開設しています。「空き家・空き地を売りたい、貸したい」という方がいらっしゃいましたらぜひご連絡ください。



町空き家・空き地
情報バンク

【お問い合わせ】
町総務課地域政策室 (☎0258-78-2290)

広報いずもざき 広告募集中!

このサイズ(A 枠)で通常 10,000 円 / 月

町内事業者なら半額!

町内全世帯に配布される広報いずもざきに広告を載せてみませんか? まずはお連絡ください。

役場総務課地域政策室 (☎0258-78-2290)

空き家・空き地
ご相談ください

新潟県知事許可(1)第5709号
(株)中越建設 不動産部
☎ 0258-78-2191

(広告)

お客様の「困った…」を 良かった!! に。

灯油配達 は
新潟サンリン におまかせ下さい!!!

住宅関連 水道工事 リフォーム工事 快速 住まいの何でも屋さん

この看板が目印です!!

新潟サンリン株式会社
ライフエイド出雲崎 ☎ 0120-72-2130

(広告)

優良・優秀運転者表彰の申請を受け付けます

問 町交通安全協会事務局(役場総務課内) (☎0258-78-2290)

町交通安全協会では、多年にわたり安全運転に努めた優良・優秀運転者表彰の申請を下記のとおり受け付けます。該当する方は期限までに申請してください。

表彰の種類

- ・優良運転者表彰 10年表彰
- ・優秀運転者表彰 20年・30年・40年・50年表彰

申請者の資格・要件

- ・現に交通安全協会の会員であること。
 - ・申請する「表彰年数」以上の運転経歴を有し、かつ、その間、継続して交通事故及び交通法令違反がない運転者であって、具体的には次の要件を満たしていること。
- ①50年表彰は40年表彰を、40年表彰は30年表彰を、30年表彰は20年表彰を、20年表彰は10年表彰をそれぞれ受賞していること
- ②上記表彰は、受賞歴がなくても申請できますが、申請に相応する期間以上継続して無事故・

無違反の場合に限ります。

- ③受賞歴がある方については、「過去10年以上の間継続して交通事故及び交通法令違反がなく、かつ、前回受賞日から今回受賞予定日まで10年以上経過していること。」が条件となります。

期間の計算等

- ・運転経歴は、令和8年4月6日現在で行ってください。
- ・交通事故や交通法令違反で、行政処分を受けた場合の運転経歴の起算日は処分が終わった翌日となります。

申請期間

- ・令和7年11月7日(金)から12月5日(金)まで

申請場所

- ・役場 総務課 財政係

持参するもの

- ・認印及び運転免許証

企業版ふるさと納税によりご寄附いただきました

このたび、下記企業より出雲崎町にご寄附をいただきました。
「出雲崎町まち・ひと・しごと創生総合戦略」事業に活用し、更なる推進を図ってまいります。

会社名	所在地	寄附年月
株式会社パレオサイエンス	東京都港区赤坂3丁目11番14号 赤坂ベルゴ511号室	令和7年10月
西山風力合同会社	東京都港区虎ノ門2丁目10番4号 オークラプレステータワー	令和7年10月

編集後記

新潟県・出雲崎町総合防災訓練では、写真撮影であちこち駆け回りました。中学校に救助ヘリが離着陸した瞬間を撮影したときには、ヘリの風がすさまじく、立っているのがやっとでした。防災グッズが紹介されているブースでは、自分の知らないものがたくさんあり、勉強になりました。防災意識が高まる1日となりました。

11月上旬に3日間、横浜レングス倉庫で「全国ふるさとフェア2025」行われ、出雲崎の名物が販売されました。神奈川の友たちから「出雲崎でたよ。美味しかったよ。」と連絡があり、とても嬉しい気持ちになりました。出雲崎が全国の人に知ってもらえるよう、自分も頑張ろうと改めたと思った出来事でした。

(大矢)