

付加給付の自己負担限度額が変わりました!

平成27年1月の高額療養費制度改正では、能力に応じた負担とする観点から70歳未満の自己負担限度額が見直されました。当健康保険組合におきましても、今後の被保険者の減少・財政状況・国への納付金等を勘案し、平成28年2月18日開催の第118回組合会にお

いて付加給付の自己負担限度額の変更が決議されました。

つきましては、付加給付の自己負担限度額を一律25,000円から高額療養費の所得区分(標準報酬月額)に応じて、平成28年4月診療分から下記の通り変更いたしました。

●70歳未満

平成28年3月診療分まで		平成28年4月診療分より	
所得区分(標準報酬月額)	自己負担限度額	所得区分(標準報酬月額)	自己負担限度額
83万円以上	25,000円	83万円以上	110,000円
53万円～79万円	25,000円	53万円～79万円	75,000円
28万円～50万円	25,000円	28万円～50万円	35,000円
26万円以下	25,000円	26万円以下	25,000円
低所得者 (住民税非課税)	25,000円	低所得者 (住民税非課税)	25,000円

●70歳～74歳

平成28年3月診療分まで		平成28年4月診療分より	
所得区分	自己負担限度額	所得区分	自己負担限度額
現役並所得者 (標準報酬月額28万円以上)	25,000円	現役並所得者 (標準報酬月額28万円以上)	35,000円
一般所得者 (標準報酬月額26万円以下)	25,000円	一般所得者 (標準報酬月額26万円以下)	25,000円
低所得者 (住民税非課税)	25,000円	低所得者 (住民税非課税)	25,000円

<計算例>

平成28年4月診療分より医療費が100万円の場合、各所得区分の付加給付金は以下のようになりました。 単位:円

所得区分 (標準報酬月額)	自己負担限度額	控除額 (自己負担限度額)	付加給付金
83万円以上	$252,600 + (1,000,000 - 842,000) \times 1\% = 254,180$	- 110,000	144,000
53万円～ 79万円	$167,400 + (1,000,000 - 558,000) \times 1\% = 171,820$	- 75,000	96,000
28万円～ 50万円	$80,100 + (1,000,000 - 267,000) \times 1\% = 87,430$	- 35,000	52,000
26万円以下	57,600	- 25,000	32,000

※付加給付金 1,000円未満の端数は切り捨て、1,000円未満不支給。

※変更の対象となる付加給付金とは一部負担還元金・訪問看護療養費付加金・家族訪問看護療養費付加金・家族療養費付加金・合算高額療養費付加金です。

一般勘定

収入額から調整保険料収入、別途積立金繰入金などを除いた経常収入額は9億4,001万円、支出額から財政調整事業拠出金、予備費などを除いた経常支出額は9億1,762万円です。納付金が平成27年度に比べ1,730万円増えましたが、健康保険収入が3,001万円増、保険給付費が2,504万円減となったことなどにより、経常収入支出差引額は2,238万円の黒字になっています。

なお、保険料に占める「支出」の割合は、保険給付費57・0%、納付金32・0%、保健事業費4・2%となっています。

介護勘定

健康保険組合は、市町村に代わって介護保険料を徴収しています。介護保険収入8,898万円に対し、平成28年度に当健康保険組合が負担する介護納付金は1億106万円です。

平成28年度 収入支出予算概要表

一般勘定

収入	
科目	予算額(千円)
健康保険収入	935,141
保険料	934,854
国庫負担金収入・他	287
調整保険料収入	12,983
繰入金	34,782
国庫補助金収入	120
財政調整事業交付金	3,136
雑収入	4,750
合計	990,912
経常収入合計	940,005

支出	
科目	予算額(千円)
事務費	44,539
保険給付費	532,503
法定給付費	519,288
付加給付費	13,215
納付金	299,488
前期高齢者納付金	71,770
後期高齢者支援金	207,800
病床転換支援金	2
日雇拠出金	1
退職者給付拠出金	19,909
老人保健拠出金	6
保健事業費	38,868
還付金	362
営繕費	202
財政調整事業拠出金	12,983
連合会費	1,184
積立金	1
雑支出	782
予備費	60,000
合計	990,912
経常支出合計	917,622
経常収入支出差引額	22,383

介護勘定

収入	
科目	予算額(千円)
介護保険収入	88,984
繰入金	12,283
雑収入	3
合計	101,270

支出	
科目	予算額(千円)
介護納付金	101,057
介護保険料還付金	213
合計	101,270

■予算算出の基礎数値(一般勘定)

	男性	女性	計・平均
被保険者数	1,843人	199人	2,042人
平均標準報酬月額	360,052円	250,000円	350,000円
総標準賞与額	1,417,500千円		

●介護保険料率14/1000(被保険者7/1000、事業主7/1000)

※一般保険料率93.7/1000(被保険者44.72/1000、事業主48.98/1000)
調整保険料率1.3/1000(被保険者0.62/1000、事業主0.68/1000)

平成28年度
収入支出予算
決まる

健康保険収入の増、保険給付費の減などにより、
経常収入支出差引額は黒字



給与明細にある「健康保険料」ってなんですか?

給与明細をよくみると、「健康保険料」というのが天引きされています。だけど私、会社に入社して以来、保険に入った覚えがありません。これって、なんのこと?



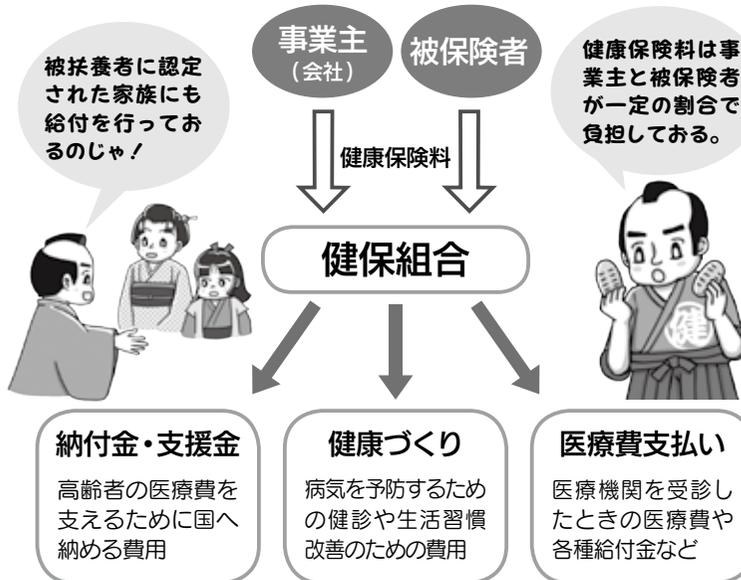
若手社員 Aさん

ひのもと(日本)では、会社で働く人はみな、健康保険に加入することになっているのでござる。おめしも会社に入社したと同時に、職場の健保組合に加入してあるのじゃ!

ここで健保組合に納めている健康保険料について確認しましょうぞ!



けんぼ侍



会社員で構成される健保組合の主な収入源は、事業主と被保険者であるみなさんに納めていただく健康保険料です。この財源をもとに、みなさんがお医者さんにかかった際の医療費や健康づくりの費用、高齢者医療制度への納付金などを支出しています。

健康保険組合は事業主と被保険者からの健康保険料で運営されています

収入は月によって変動するため、「標準報酬」という基準になる報酬額(5万8千円から139万円までの50等級に区分*)にあてはめて、これをもとに計算しています。

$$\text{毎月納める保険料} = \text{標準報酬月額} \times \text{保険料率}$$

$$\text{賞与から納める保険料} = \text{標準賞与額} \times \text{保険料率}$$

40歳以上65歳未満の人は介護保険料も納めてください。



賞与の1,000円未満の端数を切り捨てた額です(年間573万円が上限**).

保険料率は財政状況に応じて、健保組合ごとに決められるのでござる。

標準報酬月額は年に一度、見直されます

標準報酬月額は毎年4月から6月までの平均給与額をもとに7月1日現在で決め直され、その年の9月から翌年の8月までの1年間使われます。これを「定時決定」といいます。

定時決定以外にも、こんなときに見直しが行われます

- 就職したとき(資格取得時決定)
- 給与に大幅な変動があったとき(随時改定)
- 育児休業等が終わったとき(育児休業等終了時改定)
- 産前産後休業が終わったとき(産前産後休業終了時改定)

ここも、みなさんの健康保険料で賄われているのじゃ!



医療費負担の内訳

*70歳未満の場合
(義務教育就学前は自己負担2割)



よくわかったよ、けんぼ侍! 教えてくれてありがとう~!

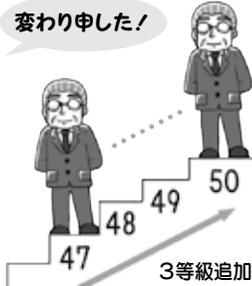


現在、おのおのがたが医療機関にて支払う金額は、かかった医療費の原則3割。残りの7割は、おのおのがたと事業主に納めていただく健康保険料で賄われているのでござる。かように、健康保険はみなでお金を出し合い、いざというときに必要な給付が受けられる制度なのでござるよ。



※今年4月から、標準報酬月額および標準賞与額の上限が変わりました

健康保険法の改正により、平成28年4月から、標準報酬月額については最高等級の上位に3等級が追加され、上限が従来の121万円(第47級)から139万円(第50級)に引き上げられました。また、標準賞与額についても、年度累計額が従来の540万円から573万円に引き上げられています。



変わり申した!



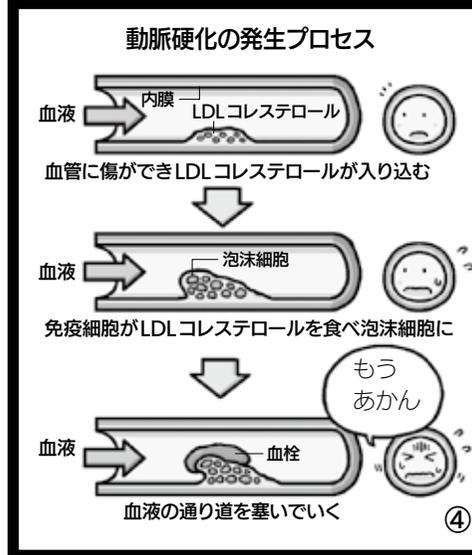
体内健康
向上委員会

本日の議題
肥満
メタボリック
シンドローム

メタボ脱出は生活習慣の改善から

向上委員会

会議中



《メタボの診断基準》

①内臓脂肪をチェック

腹 囲 男性 85cm以上、女性 90cm以上

②①に加えて下記の2つ以上に当てはまるとメタボと診断されます

高 血 圧 収縮期 130mmHg以上または拡張期 85mmHg以上

脂質異常 中性脂肪 150mg/dL以上またはHDLコレステロール 40mg/dL未満

高 血 糖 空腹時血糖 110mg/dL以上

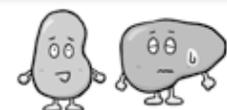
■メタボとは

内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、脂質異常などが複数重なった状態をメタボリックシンドローム(メタボ)といいます。
メタボになると血液中の中性脂肪やコレステロールが増加し、血管の内側にコレステロールがたまりやすくなります。すると、血管の内側が厚く、硬くなり、動脈硬化を招く確率が非常に高くなります。

特定健診を必ず受け、食事と運動で肥満対策を!

メタボがきっかけとなり引きおこされる生活習慣病には、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などがあります。これらの生活習慣病は放置すると、命に関わるような心疾患や脳卒中を招く原因となります。

40歳以上の方は特定健診を年に1回必ず受け、必要な場合には特定保健指導を受けて食習慣と運動習慣の改善計画を立てたうえで、それらを実行することによって、生活習慣病を未然に防ぐことができます。



肝臓「……」

腎臓「保健指導を受けて生活習慣を改善してもらったことが、メタボ脱出への第一歩だと、肝臓さんは言ってますよ」



心臓「メタボで最もツライ思いをするのは、実は私なんです。動脈さんの言っているのは動脈硬化という状態。泡沫細胞がたまるとう血管内膜が盛り上がり破れてできた血栓が血液の通り道を塞いでいくんです。これが心臓の冠動脈でおこれば心筋梗塞、脳の動脈でおこれば脳梗塞となってしまうんです」



動脈「メタボになってまうと、動脈硬化を招きやすくなんねん。簡単に言うたら血管が傷つくところからLDLコレステロールが入ってくんねん。それは体に悪いもんやから免疫細胞が食べてまう。するとそれが泡沫細胞に変化するんや。これがぎょうさんたまると、血管の通路が狭なるよって、心臓はんにも迷惑かけてまうねん」



心臓「なるほど。メタボの診断基準に肝機能異常は入っていないけど、原因となる生活習慣は共通しているさうだね」



腎臓「肝臓さん、飲みすぎのときは迷惑しているさうですよ。アルコールのとりすぎで肝臓内に中性脂肪がたまり(アルコール性脂肪肝)、放っておくと肝機能が低下して、肝炎・肝硬変に進行していくんですって」



肝臓「あ……」

腸「ほんとよー。夕食時に4時間も5時間も食べたりに飲んだりされたら、休憩もできないわ」



胃「ハア(ため息)。食べすぎ・飲みすぎはメタボの元凶。これをやられるたびに、僕と腸さんは働きすぎて疲労困憊するよ」



心臓「ご主人様がメタボになってきましたね。みなさん、意見をどうぞ」

旬野菜 たけのこのヒミツ

どうして腸がスツキリするの？

たけのこには、食物繊維が豊富に含まれています。特に水に溶けにくい不溶性食物繊維を多く含み、腸の運動を活発にしてくれる効果があります。また、腸内をきれいにする作用があるので、便秘解消や大腸がん予防も期待できます。

菜の花とたけのこ入り鶏つくね

【材料】2人分

- 鶏ひき肉 …………… 100g
- 豆腐 …………… 1/4丁
- たけのこ …………… 1/2個(100g)
- A
 - しょうが汁 …… 小さじ1
 - 酒 …………… 小さじ1
 - 塩 …………… 少々
- B
 - だし汁 …………… 300ml
 - みりん …………… 小さじ1
 - 薄口しょうゆ …… 小さじ1
- にんじん …………… 30g
- わかめ(乾燥) …………… 0.5g
- 菜の花 …………… 30g

【作り方】

- ①豆腐はよく水切りをする。たけのこは根の硬い部分をみじん切りにし、穂先をくし切りにする。
- ②にんじんはピーラーでスライスする。わかめは水で戻す。菜の花は塩ゆでして水にさらす。
- ③ボウルに鶏ひき肉、水切りした豆腐、みじん切りにしたたけのこ、Aを入れてよくこねる。
- ④鍋にBを入れ火をかけ、たけのこの穂先と、③を団子状に丸めたものを中火で煮る。
- ⑤仕上げににんじんとわかめを加え、ひと煮立ちさせる。菜の花を盛り付ける。

コリコリした食感が楽しい。
優しい味わいが
体にしみ渡ります。



1人分
エネルギー
150kcal
塩分
1.0g

たっぷり春野菜のスパゲティ

【材料】2人分

- スパゲティ …………… 140g
- ベーコン …………… 2枚
- パプリカ(黄色) …… 1/6個(40g)
- たけのこ …………… 1/2個(80g)
- アスパラガス …… 2本(50g)
- A
 - にんにく …………… 1かけ
 - 赤唐辛子 …………… 1/2本
- オリーブ油 …………… 大さじ2
- 塩・こしょう …………… 少々

【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅に切り、パプリカは短冊切り、たけのこは穂先をくし切りに切る。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をスライサーでむき、はかまを取り除き斜め切りにする。にんにくは包丁でたたいてつぶす。
- ②スパゲティをゆでる。その間にフライパンにAを入れ弱火にかける。香りがでてきたらベーコンを炒め、パプリカ、たけのこ、アスパラガスも入れサッと炒め、塩・こしょうをふる。スパゲティのゆで汁70ml程度を加えよく混ぜ合わせる。
- ③②にゆであがったスパゲティを混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

緑、黄色、ピンク、赤…。
春の彩りが満載の
風味豊かなパスタです。



1人分
エネルギー
445kcal
塩分
1.2g

旬野菜
使いきり
レシピ



たけのこで
腸スツキリ

一步先へ
踏み出そう

他者の評価を気にしない。 他者の課題を抱え込まない。

「ことさらに評価を望む人生に
「本当の自分」は存在しない

よい行いをして、ほめられる。
悪い行いをして、咎められる。
一見、当然のことのように思えますね。
しかし、これらは場合はによっては
逆の結果を招きかねません。

一般に、悪い行いでほめられることはめ
ったにありませんから「こころでは憎みます
が、「よい行いをしたのに、咎められる」
こともあります。自分自身はよかれと考
えてとつた行動が、他の人にとっては必ずし
もよいことではなかった、と
いつとわかりやすいでしょ
うか。

他者にほめられること——
「他者の承認」といいます——
は嬉しいものです。しかし、
あなたは他者から肯定して
もらうために生きているので
しょうか？ 人生のテーマが
「他者の期待を満たすこと」
になってしまったら、その人



確かに、「助ける」って
こんなことなのかもね



他者の課題は切り捨てる

生はいつも他者の視線を気にかけ、他者か
らの評価におびえながら毎日を過ごしてい
くことになりがちです。
承認を願うあまり、他者が抱いた「こん
な人であってほしい」という期待をなぞつ
て生きる。そこに「本当の自分」は存在し
なくなっている、とはいえないでしょうか。

人間は誰しも、さまざまな課題や問題に
直面しながら生きていますが、まず、目の
前の課題に対し「これは誰の課題なのか」

という視点を設けてみましょう。誰の課題
か、とは、最終的にその課題を放置するこ
とで困るのは誰か、ということなのです。

課題が自分のものでないのなら、話は簡
単です。他者の課題は切り捨てましょう。
他者と自分は、仮に親子であったとしても
別々の人生を生きています。自分以外の課
題を必要以上に抱え込まず、自分自身の人
生を生きていくことが、結果的に他者に対
しても「自分の人生」を認識させることに
つながります。

もちろん、だからといって「自分には関
係ない」と徹底的に無関心を貫け、とい
うことではありません。精いっぱい援助や
助言は行いつつ、最終判断は「課題に直面
する本人」が下すべきなのです。

「お腹をすかせた人がいたら、魚を渡して
あげるのではなく、魚の釣り方を教えよ」
ということわざが世界各地にあります。困
難を解決してあげるのではなく、困難を解
決する方法を提案してあげる。お互いが自
身を、そして他者を尊重することで、お互
いの自立心も育つというものではないでし
ょうか。

帰宅後



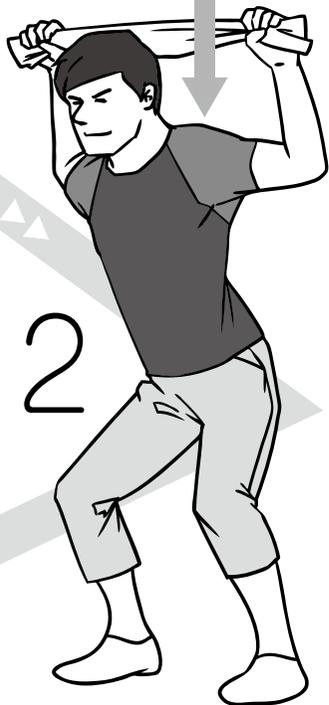
10分の
簡単筋トレ

背中と腕を鍛えるトレーニング

監修 ■ パーソナルトレーナー 比嘉 一雄

タオル・ラットプル・ダウン

● 12回×3セット



上半身の姿勢をそのまま維持しながら、タオルをぐっと左右に引っ張りながら、3秒くらいかけてゆっくりとタオルを頭の後ろに下ろしていく。



足を肩幅くらいに開き、ひざを曲げて腰を低くする。胸を張り、背すじはまっすぐに。肩幅の1.5倍を目安に両腕を広げてタオルを握り、頭上にもっていく。

左右の肩甲骨を寄せられるように意識しながらひじを引き、左右に引いたタオルを首の後ろまで下ろす。1の姿勢にゆっくりと戻す。

呼吸はタオルを引っ張って下げるときに息を吐き、タオルを頭上に戻すときに息を吸いましょう。

自重トレーニングはいつ行ってもいいの？

背中や腕の筋力が衰えるとスムーズな動きがとりにくくなったり、肩こりなど体の不調につながります。これを解消するには、筋肉トレーニングがおすすめです。自宅にいる時間を利用して自分の体重を負荷にして行う「自重トレ(自重トレーニング)」に、チャレンジしてみましよう。

一般的に、筋肉トレーニングは週に2〜3回行うのが効果的といわれています。毎日トレーニングすると筋肉が傷つき、逆に筋力の低下につながることもあるからです。1日行ったら2〜3日は筋肉を休めるといいでしょう。トレーニングは一日のうち朝晩の2回行うのもよい。朝、一日の始めに「気分がゆったりしている帰宅後」など自分の生活スタイルに合わせて行いましょう。できれば、いつも同じ時間帯でトレーニングすると、自然と体が覚え筋肉を動かしやすいようになります。



新潟県
十日町市

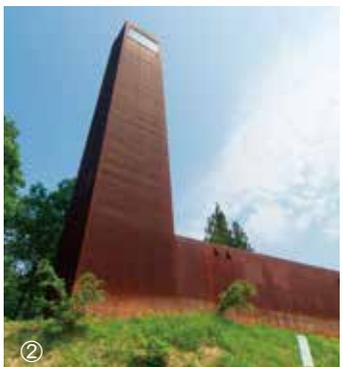
周辺観光スポット

星峠の棚田

- ほくほく線「まつだい駅」より車で約20分
- 関越自動車道「六日町IC」より国道253号線を車で約1時間
- 北陸自動車道「上越IC」より国道253号線を車で約1時間



①



②



③



④

①松之山温泉郷にある日帰り温泉「ナステビュー湯の山」/十日町市松之山 ②近くにブナ林、棚田などの里山の風景が広がる小さな科学館「森の学校キョロロ」/同市松之山 ③ブナの立ち姿があまりにも美しいことから「美人林」と呼ばれているブナ林/同市松之山 ④十日町名物のそばいなりは、地元のお母さんたちで営む「千年の市じろばた」で販売中/同市水口沢 ⑤独創的な展示が魅力の「越後妻有里山現代美術館【キナーレ】」/同市本町



⑤

●お問い合わせ

(一社) 十日町市観光協会
TEL : 025-757-3345
URL : <http://www.tokamachishikankou.jp/>

※ゴミは必ず持ち帰る、私有地には無断で入らない、山菜を採らない等のマナーを守って地元住民に迷惑をかけないようにしましょう。
※各施設の詳細については、ホームページ等でご確認ください。

photo / 近藤 厚

米 どころで知られる新潟県十日町市には、農村の原風景を思い起こさせる棚田が数多く点在している。なかでもここ星峠の棚田は、四季折々、朝昼晩と、訪れるたびに違う表情を見せてくれる日本一の棚田として、人々の心に感動と安らぎを与えてきた。

雪解け後の4月から田植えが終わる6月にかけて望むことができる水鏡は絵画のような美しさ。季節ごとに移りゆく風景は、古き良き日本の美を私たちに伝えてくれる。

日本
絶景
行
紀

遥か天空を映した田園が作る水鏡。
空と水が織り成す日本の美がここにはある。

星峠の棚田



平成28年度に実施する 保健事業の概要と補助金

平成28年4月1日以降実施分から適用（―は前年度からの追加です。）



健康こそ
人生最大の宝

疾病予防関係

年1回（脳ドックは5年に1回）、補助金限度額内の実費を補助。ただし、労基法、労安法、労健法等の法律により実施すべきものを除きます。

- ① 巡回レディース健康診断**
利用者は2,000円の負担。ただし、オフショシオン検査を受ける場合は、4,000円の負担となります（利用者が健診機関に直接支払ってください）。
- ② がん郵送検診**
無償 被保険者・被扶養配偶者の希望者の方

- ③ インフルエンザ予防接種補助**
年1回 補助金@2,000円（事業主診療所を除く）
補助金支給対象 原則として平成28年10月1日から平成29年2月28日までの接種補助金請求期限 原則として平成29年3月31日消印有効まで
- ④ 人間ドック利用補助**
日帰り・1泊コースとも65,000円（消費税を含む）を支給限度とし、実費を支給します。
（婦人科検診は枠内認定。ただし、契約外のオフショシオン項目は、利用者負担です）
利用者負担金 被保険者・被扶養者の方とも
日帰りコース14,000円 1泊コース20,000円
ただし、被扶養者の40・45・50・55・60歳の方は、日帰りコースの自己負担はありません。
被保険者で会社の定期健診を受けない場合は、利用者負担金とは別に事業主負担金10,000円を支払ってください。
- ⑤ 脳ドック利用補助**
40歳以上の方を対象。5年に1回50,000円（消費税を含む）を支給限度とし、実費を支給します。人間ドックとの重複は不可。ただし、40・45・50・55・60歳の方は、人間ドックとの重複可です。
- ⑥ 健康相談補助**
●心と体の健康相談
電話番号 0120(80)3223（電話健康相談）
健保ホームページから、またはWEB上で
<https://familycare.sociohealth.co.jp/>
被保険者本人・家族の方なら、どなたでもご利用いただけます。家族の方への対応のご相談を本人の方がなさったり、職場の方への対応のご相談を同僚や上司の方がなさることもできます。
- ⑦ 前期高齢者向け電話保健指導**
63歳～74歳の方を対象。無償
- ⑧ 重症化予防**
「早期発見・早期予防」、「低医療費の状態での早期受診」、「生活習慣改善機会の提供」等を目標に、情報提供・通知、電話保健指導を下期より実施します。

胃健診、
乳房超音波検査
などが、
わずか/
2,000円!

年に一度の健診で、 疾病の早期発見・早期治療を



対象者の方へ ⇒ ご案内と申込用紙を5月中旬に送付します。

申込締切日 ⇒ 平成28年8月31日（水）までに申込用紙に必要事項をご記入のうえ、同封の返信用封筒にてご返信ください。お申し込みは、受診希望月の前々月20日（必着）までです（【申込例】9月3日希望 ⇒ 7月20日までに申し込み）。



当健康保険組合では、40歳以上の被扶養者で女性の方（昭和52年3月31日以前に生まれた方）を対象とした巡回レディーズ健康診断を実施しています。この巡回レディーズ健康診断は、疾病の早期発見・早期治療につなげるため、お住まいの近くにある「ホテル・公的会館」を利用していただくもの。気軽に行けるうえ、心電図検査や胃健診、乳房超音波検査などの基本検査が、わずか2,000円で受けられるのも魅力的です。この機会に、受診してみませんか。
なお、お申し込み受付は先着順のためご希望の会場で受診できない場合がありますので、お早めをお願いします。

※詳しくは、当健康保険組合のホームページをご覧ください。

お問い合わせは、
直接 一般社団法人
全国健康増進協議会へ
お願いします。

お問い合わせ先
（委託先）
一般社団法人 全国健康増進協議会
TEL:03(5803)3377 FAX:03(5803)3370
【月曜日～金曜日 9時～16時（ただし、12時～13時および土日祝日を除く）】

健康づくりをサポートします！

暮らしに役立つ健康保険情報を、たくさんご紹介しています。
ご利用は、すべて無料。スマホ等からも使えます。

日本冶金工業健康保険組合のホームページ ▶ <http://www.yakinkenpo.or.jp/>

- WEB版 医療費のお知らせ
お支払いの医療費がわかります。内容をご確認のうえ疑問などありましたら、当健康保険組合03(3272)1655までお問い合わせください。
- 電話健康相談 介護・育児の電話相談
メンタルヘルス・カウンセリング
電話での健康相談窓口「ファミリー健康相談」を開設しています。専用ダイヤルは0120(80)3223、詳細は健保ホームページをご覧ください。
- 健康情報サイト
「ヘルシーファミリー倶楽部」
健康的なレシピや簡単な筋トレなど、健康増進のための情報が満載。くすりの検索もできます。



絶景の街を行く

やいろ 八色の森公園

(新潟県・南魚沼市)



アクセス

- JR上越線「蒲佐駅」より徒歩約8分
- 関越自動車道「大和スマートIC」より車で約3分



▲園内にある池田記念美術館

四季折々の表情を八色に変化させて映し出す場であるように、この思いが込められた公園。

周りには雄大な越後三山、耳をすませば魚野川と水無川のせせらぎが聞こえる。ここは星峠の棚田がある十日町市の隣町、南魚沼市に作られた自然公園。園内はバリアフリーに配慮した整備が行き届いており、幅広い年齢層にウオーキングコースとして親しまれている。山と水に囲まれた広い園路を歩いているだけで、新鮮な空気が心も体も浄化してくれるようだ。

広大な敷地内には美術館やワイナリー、レストランなども併設されており、一日中飽きさせない。足を運んだのは少し汗ばむ陽気の日だったが、山々を映し出しながら揺らめく水面を眺めると自然と涼やかな気持ちになつてくる。緑の風に吹かれながら散策を楽しんだら、レストランで一息ついてお散歩再開。この公園はこれからも、八色に変化しながら訪れる人々を癒してくれることだろう。



▲広々とした遊歩道がつづく