

2014 No.631

1.20

tsunan.town

新潟県津南町
広報 **おたん**

夢 駆ける

主な内容

- 年頭所感..... 2-5
- かわらばん(臨時職員募集ほか).. 6-7
- 安心して国保を使い続けるために..... 8

年頭のあいさつ



津南町長
上村 憲司

新春を迎えるにあたり、謹んで皆さまのご多幸とご健勝をお祈り申し上げます。また、日ごろより町政にお寄せいただきありがとうございますご支援とご協力に対し、心から感謝を申し上げます。

さて、私は町長に就任して4度目の新年を迎えました。就任以来「強くて、どこよりもやさしい町」づくりのため各種施策を進めてまいりましたが、今年も引き続きその推進に努力してまいります。

基幹産業であります農業は、TPP交渉が大詰めを迎え、その妥結の行方が注目されております。また、減反政策に係わる国の農業政策が大きな転換期を迎えている状況の中で、「津南町認証米」をはじめとする農産物の差別化と、生産から加工、販売までを完結する、いわゆる6次産業化をめざした施策を更に進めてまいります。

見玉地区に建設が進められておりますファミリーマートの水事業であります。今年の5月頃には全国の店舗で「津南の天然水」として販売が開始される予定となっております。これを絶好の機会と捉え、農林産物などの物品販売のみならず、観光などの面においても「津南」そのものをブランドとして全国に売り出すための施策を進めてまいります。

秋山郷の観光振興を図るため、昨年は共通のロゴマークや統一看板の設置を進めてまいりました。昨年来、この秋山郷を核にした「苗場山麓ジオパーク」構想を推進しております。お隣の栄村さんと共同でジオパーク認定を目指し、振興協議会組織を立ち上げました。今後は両町村の住民一体となり、認定に向けて活動を進めてまいります。

旧上郷中学校の校舎で昨年夏、東京の劇団が2週間ほど制作活動のために滞在し、地元住民との交流も行いました。地元の評判もよく、また地域

コミュニティの活性化に熱心な上郷地区振興協議会の全面的な協力により、今年は校舎を改修し、パフォーマンスを中心とした世界の若いエネルギーが集まる場、都市と地域とのつながりの場として活用してまいりたいと考えています。

外丸・三箇地区は農地・水の交付金関係では全地区一組織として先駆的、モデル的に事業に取り組んでいただいておりますが、今年は地区全体として地域協議会を立ち上げ、新たな地域振興事業に取り組んでいただくよう、地域とともに具体的な方向を考えてまいりたいと思っております。

子育て、教育関係では、平成27年4月に外丸小学校、中津小学校の津南小への統合を認定いただきました。3校の児童が円滑に一緒に学び、統合の最大の目的である教育効果向上のため、今年は万全の準備を整えてまいります。

切れ目のない子育て支援体制作りを昨年一年間検討してまいりましたが、新年度に子育てと教育を一体とした部署を教育委員会に新設し、保育園と小学校、中学校の連携・接続の問題に対して一元的に取り組む仕組みを作ります。

安倍政権によるアベノミクス効果で経済の好転が言われておりますが、その効果が地方にはまだまだ波及していないというのが実感であります。町財政も厳しい状況は続いておりますが、国県の補助事業を活用し、健全財政を堅持しながら今後とも町民の皆さまの要望に的確に応え、更なる飛躍を目指して町政の運営を行ってまいりますので、町民はじめ関係者の皆さまのご協力をよろしくお願い申し上げます。

皆さまにとりまして、この一年が災害のない安寧の年となりますことを深くご祈念申し上げます、念頭のあいさついたします。

町民のための議会に



津南町議会議長
河田 強一

新年明けましておめでとうございます。新しい年が健やかで平穏な年でありますよう心からお祈り申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、降雪量が多く前年に引き続き大雪ではありましたが、断続的な降雪であったことから積雪は前年を下回り、融雪は平年並みでありました。

農業関係において、稲作は、春先の天候不順で田植え時期が例年より遅くなりましたが、その後好天に恵まれ、一時は出穂時期が早まるとの予想がされました。しかし、梅雨末期の長雨により例年通りの時期となりました。

J A 津南町によりますと一等米比率86.7%ということでありました。畑作では収量・品質に一部バラツキがあったものの、ほぼ平年並みではありましたが、依然として価格の低迷が続ぎ、農家経営を苦しめています。

自公連立による「安倍内閣」が発足し1年が経過いたしました。夏には参議院議員選挙がおこなわれ、「ねじれ国会」が

解消されました。安定した政治のもと、景気経済対策・雇用対策・領土問題・TPP交渉問題・原発問題など多くの課題の解決に向けて取り組まれるものと期待しています。

当町でも少子高齢化が急速に進み、基幹産業であります農業や商工観光業の振興、そして後継者対策・雇用対策・所得向上対策が待ったなしに強く求められています。

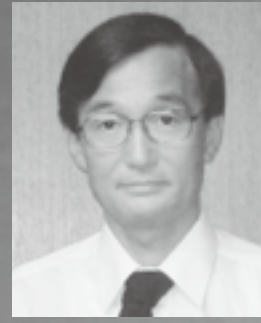
議会では、町民の意見・要望を町政に反映すべく真剣な議論を行っておりますが、「議員の顔が見えない」・「活動が見えない」など厳しい声もいただいておりますことから、我々議員として深く反省し、常に町民のための議会であることを念頭におき活動を深めてまいります。

また、今年3月には苗場山麓ジオパークの認定申請が行われることとなっておりますが、認定の有無にかかわらず、わが町津南の素晴らしい自然を大切にし、歴史・文化・伝統を後世に伝え残すことが重要と考えております。

上村町長が掲げる「強くてどこよりもやさしい町つなん」の実現に向け、議員一丸となつて努力する所存であります。

今年一年、どうぞよろしく申し上げます。

津南町地域医療のこと



津南病院長
石川真一郎

町民の皆さま、明けましておめでとうございます。今年の正月は小雪で、お健やかにご越年されましたことをまずお慶び申し上げます。昨年は当病院も50周年をお祝いすることができました。これもひとえに町政に関わった方々や町民おひとりおひとりのご支援の賜物と、紙面を拝借して深く感謝申し上げます次第です。

ところで、私事になりますが今年度ももちまして定年退職することとなりました。初めて津南に参りましたのが平成2年ごろと記憶しておりますので、約半世紀が経ちました。ここでの地域医療を通じて疾病予防と健康維持に関する多くの経験をすることができました。ことに厚く御礼申し上げます。日頃から町民の皆様には「主治医はご自分ですよ」とお伝えして、外来では皆様がご自分の健康はご自分で管理できるような方法をおひとりおひとりお話ししてきたつもりです。その結果、早朝血圧の自己測定や毎日の体重測定に

よる心不全や脱水の予防などをしていただけるようになり、「立派な主治医になりましたね」と申しあげられるほどになりました。私は、我々がなすべき外来診療の最重要点はそこにあると考えています。そこまできけば新しい院長に引き継いでも十分やっつけていけるだろうと思っております。

20年以上の長いお付き合いでしたので後ろ髪をひかれる思いですが、入院された方々を細かく見ていくには、それだけの若いエネルギーが必要で、ともあれ、これからもこの地域の医療に関わっていく所存ですので、何かあればいつでもご相談にいらしてください。

町民の方々の健康長寿と一層のご努力をお願いして、本年のご挨拶に代えさせていただきます。



の載り情報
暮らしの満
情

見て・知って・得をする！ かわらばん



後期高齢者の肺炎球菌予防接種の接種料が一部助成されます

高齢者の肺炎の原因で最も多く、重症化しやすいといわれている肺炎球菌の予防に効果的です。

■平成25年度対象者

津南町内に住所を有し、後期高齢者医療保険料を完納しているかた(過去5年以内に肺炎球菌ワクチンを接種していないかた)

■自己負担額

3,000円(左記医療機関に限る)
(接種費用の助成は、生涯に1回です)

■接種可能な医療機関

津南病院 ㊦765・3161

(電話予約:14時~17時まで)

石川医院 ㊦766・2061

古藤医院 ㊦765・3001

※右記以外の医療機関において予防接種を受けるかたは福祉保健課までご連絡ください。

■接種方法

接種対象者で接種を希望されるかたは、右記医療機関に予約の上、後期高齢者被保険者証を持参し接種を受けてください。

■その他

この肺炎球菌ワクチンは任意接種です。接種の効果や副反応について十分に理解したうえで、接種してください。

■お問い合わせ

福祉保健課 健康班
㊦765・3114

今年もやります！

「男性のための料理教室」

食事は、生きることの基本であり大きな楽しみでもあります。

料理をしたことがない男性も、自分の食事を自分で作れるようになることは、自らの健康に気を配り、元気に暮らしていくことにつながります。

そこで、今年も津南町食生活改善推進協議会による、手間をかけず、簡単に、おいしく作れる「男性のための料理教室」を開催します。初めて料理作りにチャレンジしてみようという男性はもちろん、日頃から料理を作っているかたや料理に興味のあるかたなど大歓迎です。

■日時

2月8日(土)
午前9時30分~午後1時30分

(受付:午前9時から)

■会場 津南町保健センター

■内容 調理実習、他

■参加費 350円(テキスト代)

■持参するもの

エプロン、三角巾、筆記用具、その他必要なもの

■申し込み・お問い合わせ

参加を希望する方は、1月31日(金)までにお申し込みください。

福祉保健課健康班

㊦765・3114

風しん予防接種の接種料が一部助成されます

町では先天性風しん症候群の発生防止を目的とし、予防接種費用の助成を行っています。

■対象者

津南町に住所を有する

(1)妊娠を希望する女性

(2)妊婦の夫(内縁を含む)

(3)妊婦の同居家族

※風しんにかかったことがあるかた、風しんの予防接種を2回以上受けたことのあるかたは対象となりません。

■期間

平成26年3月31日まで

■自己負担額

麻しん風しん混合ワクチン 3,000円

風しん単独ワクチン 2,000円

■近隣協力医療機関

〔麻しん風しん混合・風しん単独〕

津南病院、石川医院、古藤医院、池田医院、小林内科医院、山口医院(袋町)

〔麻しん風しん混合のみ〕

上村病院(抗体反応必須)、庭野医院、本町クリニック、山口医院(下条)

■接種方法

対象者で接種を希望されるかたは、医療機関に予約の上、住所を確認できるもの(健康保険証、運転免許証等)を持参し接種を受けてください。

・対象者(2)に該当するかたは、母子手帳1ページ目「子の保護者欄」(記入済)のコピーと児の出産予定日も必要です。

・対象者(3)に該当するかたは、まず母子手帳持参の上、福祉保健課にお越しください。

■その他

この予防接種は任意接種です。説明書をよく読み、効果や副反応について十分理解したうえで、接種を受けてください。

■お問い合わせ

福祉保健課 健康班
㊦765・3114



**（株）アクリフーズ群馬工場で製造された
冷凍食品が回収されています**

同工場で製造された冷凍食品の一部から農薬（マラチオン）が検出されたため、同社は同工場の製品を回収しています。対象商品については、消費者庁や津南町のホームページ、または税務町民課の窓口でも一覧をご確認いただけます。回収方法、その他詳細、ご相談などについては左記連絡先へお問い合わせください。

■お問い合わせ先

（株）アクリフーズお客様相談室

TEL 0120・690・149

新潟県生活衛生課

TEL 025・280・5205

十日町保健所

TEL 025・757・2400

■電話受付時間

平日 午前9時～午後5時

平成26年度 臨時職員の任用登録受付

町が臨時職員の任用（採用）を行う場合は、事前に登録の申し込みをされたかたの中から選考して任用します。平成26年度の任用登録を希望されるかたは、次の要領でお申し込みください。

■登録申込資格

高校卒業程度の学力を有し、原則として町内に居住する者

■登録の手続き

臨時職員任用希望申込書に必要事項を記入し、総務課総務班に提出してください。※用紙は総務課にありますし、町のホームページからもダウンロードできます。

■任用登録

申込者は町臨時職員任用登録簿に登録され、町が任用を必要とする場合、選考の結果、申込者に連絡します。登録は平成26年度1年間で有効です。ただし、年度途中の申し込みは、申し込みの日からその年度末までです。

■登録受付期間

2月20日（木）までに申し込みいただくことを原則としていますが、希望があれば随時受け付けます。

■職種

① 臨時事務職

（一般行政事務補助）

② 臨時技術職

（保育士、保育補助、看護師等）

③ 臨時技能・労務職

（調理員、用務員、労務補助等）

④ 臨時学校技術等職

（複式対応講師、学習支援員、介助員、学校運営推進員、栄養士等）

■臨時的任用の期間

任用は6か月を超えない期間で、必要とする期間任用します。ただし、業務の都合により更に6か月を超えない期間で任用する場合があります。

■お問い合わせ

総務課 総務班

TEL 765・3112

自動車運転業務等臨時職員を 募集します

■業務内容

自動車運転業務及び自動車管理業務等

■募集人員

1名

■応募資格

① 大型自動車運転免許を有する55歳未満（平成26年4月1日現在）の者で町内に住所を有するかた

② 事務の経験のあるかた

■申込期間

平成26年2月20日（木）まで

■申込方法

申込期間中に申込書（用紙は総務課に用意してあります）を総務課総務班に提出してください。

■任用期間

4月1日から

任用は6か月を超えない期間で、必要とする期間任用します。ただし、業務の都合により更に6か月を超えない期間で任用する場合があります。

■選考方法

書類及び面接により選考します。

■お問い合わせ

総務課 総務班

TEL 765・3112

火の用心をお願いします

寒くなる冬期間は、暖房器具などを使用する機会が増えてきます。

あらためて次の4つのことに十分注意をして、火災予防をお願いします。

① ガスコンロのそばを離れるときは、必ず火を消すこと。

② 寝たばこは絶対にしないこと。

③ ストープは、燃えやすい物から離し、上には洗濯物を絶対に干さないこと。また、燃料を補給する場合には必ず火を消して行うこと。

④ 住宅用火災警報器を設置していない場合は、速やかに設置すること。

お出かけになる前、お休みの前には、もう一度火の元を確かめましょう。家族の命と財産を守るための心掛けです。火の用心をお願いします。

また、町では住宅用消火器の購入費に対して補助制度がありますのでぜひご利用ください。

■補助対象者

津南町に住所があるかた

ただし、1世帯1回のみで、事業所等は対象となりません。

■補助額

購入または詰替に係る費用の1/2（ただし、上限5,000円）

■お問い合わせ

総務課総務班

TEL 765・3112



国保だより

安心して国保を 使い続けるために

私たちが病気やケガで医療機関にかかるとき、保険証を見せると、医療費の一部を負担するだけで、必要な治療を受けることができます。

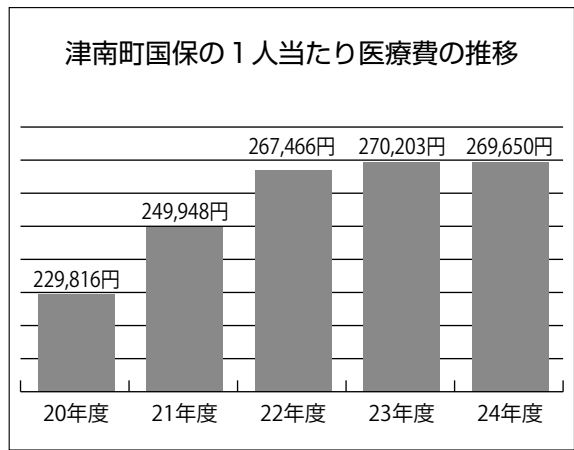
これは、医療費の残りの部分を健康保険が負担しているからで、国保はその中のひとつです。

皆さんが、これからも安心して国保を使い続けるために、医療費に関心を持ちましょう。

▼増加する医療費

高齢者の増加や、医療技術の高度化、療養期間の長い生活習慣病の増加などにより、医療費は年々増え続けています。

津南町では、国保加入者の1人当たり医療費は、平成20年度には約23万円でしたが、平成24年度には約27万円と、約17%も増加しています。



▼医療費の増加で保険料アップ!?

皆さんが医療機関を受診するときの医療費は、加入者からの保険料や、国や県からの補助金によって支えられています。

このうち保険料は、推測されるその年の医療費総額をもとに計算するため、医療費の増加は保険料の増加につながりかねません。

保険料の負担が大きくならないためにも、医療費の増加を防ぎ、節約を心掛けましょう。

▼医療費節約5つのポイント

①重複受診はやめましょう

医療機関が変われば、検査や治療などを最初からやり直すこととなります。すぐに症状が改善しないからといって、いろいろな医療機関を受診せず、かかりつけ医の指示に従いましょう。

②時間外受診を避けましょう

緊急・特別な場合を除いては、時間内に受診するようにしましょう。

③薬ねだりはやめましょう

薬を必要以上に欲しがったり、症状が改善されたからといって、勝手に飲むのをやめたりせず、医師の指示に従って、適切な用法・用量で飲みましょう。

④健康診断を受けましょう

年に1回は健康診断、各種検診を受け、生活習慣病の予防や、病気の早期発見・早期治療に努めましょう。

⑤体にいいことしていますか

健康でいることが、医療費節約の基本です。バランスのとれた食事や適度な運動、心と体に十分な休養を与えるなど、普段から健康づくりを心がけましょう。

国保の加入脱退の 手続きはお早めに

国民健康保険加入者が新たに職場の健康保険に加入したとき、職場の健康保険加入者が脱退し新たに国民健康保険に加入するときは、会社での手続きとは別に、国民健康保険の加入、脱退の手続きが必要です。

手続の際は左記の書類をお持ちいただき、税務町民課町民班窓口にお早めにお越しください。

▼国保加入者が、職場の健康保険に加入した場合（またはその扶養になつた場合）

・国民健康保険証

・新たに加入した健康保険の保険証（またはその加入証明書）

・印鑑

※保険証は、新たに加入した人全員の分をお持ちください。

▼職場の健康保険を脱退した場合（またはその扶養が外れた場合）

・職場の健康保険を脱退した証明書

・印鑑

■お問い合わせ

福祉保健課 保険班
TEL 765・3114

はい健師
で〜す



今月は
樋口清蘭
保健師

睡眠は心と体の活動源！

みなさんは、夜ぐっすり眠れて、疲れがとれていると感じていますか？

睡眠は、肉体的・精神的な疲れをとるために欠かせません。ところが、厚生労働省の調査によると、成人の約20%が「睡眠で休養がとれていない」と回答しています。睡眠で心や体をしっかりと休ませることは、健康的な生活を送るために重要です。

★睡眠とからだの働き

昼間に活発に働いた脳や体は、夜の眠りによって休息します。また、眠っている間に、免疫細胞が体の内部を点検してくれています。そのため、睡眠不足になると、この点検作業が十分に行われず、疲れがたまって集中力がなくなったり、病気への抵抗力が弱くなったりするので

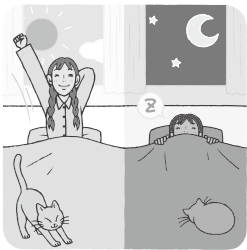
す。その他にも、睡眠不足は、高血糖や高血圧などを悪化させる原因と言われています。

★大切なのは睡眠の質

睡眠時間は、7〜8時間が良いとされています。夜更かしをした次の日に長時間睡眠をとったり、週末に寝だめをしたりすることは、睡眠の質が悪くなってしまう。そのため、毎日同じ時間に寝ることが大切です。また、最近では、適度な昼寝が仕事の効率アップになるとも言われています。1時から3時の間で、10〜30分までとし、寝過ぎないようにしましょう。

睡眠時の環境を整えることは、睡眠の質を良くするために重要です。寝る30分前には部屋を暗くしましょう。また、朝起きた時に朝日を浴びることで、体内時計をリセットできます。冬の薄暗い朝などには、電気をつけて明るい環境にすることも効果的です。

その他にも、定期的に運動をする、3食きちんと食べるなども、夜の快適な眠りにつながります。規則正しい生活を送り、質の良い睡眠を心がけましょう。



私の健康法

高橋 夕佳さん（辰ノ口）

私の健康法…それは健骨体操です。現在、私は八会場で健骨体操を教えています。

健骨体操は、長く寝たきりにならない為に、脳梗塞、物忘れ、うつ病、痴呆を予防し、脳を活性化する脳刺激体操と、立つ、座る、歩く、トイレに行く、着替えるといった日常生活の動作が、人の手を借りずに出来る筋力をつくる筋刺激体操の二種類で構成されています。

厚生労働省によると、日本人の平均寿命は、男性79.59歳、女性86.36歳、また、自分の事が自分で出来る健康寿命は、男性70.42歳、女性73.62歳となっています。この、平均寿命と健康寿命の差（9〜13年間）は、人のお世話になりながら生きていく期間という事になります。

先日、「どんなに高価な機械でも、80年はもたないが、人間は、それより長く生きている。たいしたものだ」という話を耳にしました。なるほど、そう言われてみると確かにその通りだと思えます。皆さんは、機械や道具を使ったら、手入れをされると思います。人間も同じで、疲れれた体はその都度手入れが必要で、春・夏・秋に農作業等をされた体は、特

に冬場の手入れが大事となります。その手入れが健骨体操なのです。

健骨体操に参加されている方からは、「トイレに行く回数が減った」「風邪をひかなくなった」との声が聞かれます。各会場で、皆さんが「自分の健骨の為に」とおっしゃって、毎週、熱心に参加されています。

まだ、健骨体操に参加されていない皆さん、私と一緒に健骨体操をしてみませんか？健骨体操で身体をリセットし、元気に春からの農作業等に取り組みめる体づくりをしませんか？

最後に、私を健骨体操指導者へと導いてくださった保健師さん、中深見公民館で一緒に健骨体操を教えている健骨体操指導者さん、そして、健骨体操に参加されている皆さんに、心よりお礼を申し上げます。

反里口公民館で高橋さんと集落の皆さん



健骨体操で健康寿命を延ばそう!!



「NHK大河ドラマ 軍師官兵衛 一」

前川洋一／作 NHK出版

2014年大河ドラマ「軍師官兵衛」を完全小説化。全4巻刊行予定。

『ぐりとぐら』誕生50周年を記念して、点字付きの『ぐりとぐら』が作られました。文字（点字）だけでなく、絵（触図）も触って楽しむことができます。『ぐりとぐら』を知っている方が読むと、触図では洋服に模様が入っている等、新しい発見があります。

『うまちゃん かけっこならまけないもん！』
きむらゆういち／作
ポプラ社



『うまちゃん かけっこならまけないもん！』
きむらゆういち／作
ポプラ社

新年、あけましておめでとございます。本年も、よりいっそうのサービスの充実に努めてまいります。皆様のご利用をお待ちしております。さて、今月の1冊では2014年大河ドラマの小説版を紹介いたします。全50話のドラマをたったの4巻に収めているためドラマを見ている方は、描写に驚かれるかもしれません。第1巻は、ドラマ14話までを収録しています。ドラマを見て、続きが気になるというかた、先に小説版で読むことができますよ。

次は、子どもたちに読んでもらいたい絵本を紹介します。
『でんじつきさわるえほん ぐりとぐら』
なかがわりえこ／作

おおむらゆりこ／絵 福音館書店

十二支の動物たちが通っている「じゅうにしえん」。今回の主役はうまちゃん。いつも、かけっこで1番のうまちゃんですが、今回は1番になれなくて…。得意なことを失敗しちゃった子のお話です。「いろんなタイプのお友達と仲良くなっていきたい」という作者の想いが込められています。

新潟県点字図書館

点字付きの絵本を紹介しましたが、点字図書や音声図書を専門にサービスを行っている図書館があります。新潟県にお住まいで視覚障害が認められる方であれば電話で登録ができ、郵送（無料）で借りることができます。点字図書館という名前ですが、現在は音声図書の方が多く利用されるそうです。本は、視覚だけでなく、点字や音声でも楽しむことができます。

TEL 025-381-8111

図書室臨時休館のお知らせ

3月3日(月)～
9日(木)まで

この間、町公民館図書室は、書庫、書架の整理を行うため臨時休館とさせていただきます。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご協力お願いいたします。

休館日

1月27日(月)・2月24日(月)

Pen Relay

本とわたし

—— 大平 希望さんから
紹介する本
「シルバー川柳」
河出書房新社

おんだ たかしげ
恩田 卓茂さん(鹿渡)

東北大地震の次の日未明、我が家も揺れた。本棚が一つひっくり返った。北を向いて立ってた本棚だ。同じ部屋の西向きに置いた本棚は無事だった。もし夏に地震が起きて、その本棚がひっくり返っていたら大惨事だった。なぜなら夏は暑さを避けて、その部屋に寝室を移動するからだ。
天井に届きそうな本棚が二つ並べた。倒れていない。ホツとした。だがよく見ると二つの本棚が縦の板が折れ、隣の本棚に寄りかかっている。読みもしない本の下になつて死ぬこともあるまいと、本を処分することにした。町の図書館に役立つ本は引き取ってもらおうと思つた。答は簡単、「置く場所がない」だった。
そこで本をみんな捨てることにした。軽トラに何台か町のゴミ焼却場へ運び、友人、知人に声をかけ、興

短歌

砂丘

凍る朝玄閑いでて階段に

足を出しかけ置き場をさがす

われにない強さ持てるか我が友は

介護の日々も笑顔かわらず

冬晴れの空に書き初めせる如く

飛行機雲はVの字に伸ぶ

二十年前共に過ごせる縁ありて

退職の君を祝ふと集へり

「今日はまだか」と臨月の娘の腹さすり

夫は安んじ晩酌始める

正月の毘沙門さまより見下ろせる

我家の屋根にも澄みし陽の射す

住む土地の言葉に話す吾子見つ

安堵とさびしさ入り交じりたり

われら姉妹三人揃へば白髪と

腰の曲りも母に似て来ぬ

鳥の声虫の音に心癒されて

独り暮らしもやや慣れきたり

秋日和高き山頂雪を見る

時節に夏の疲れを覚ゆ

新しきカレンダーに通院の日を

書き込みて壁に吊しぬ

車庫の上の一羽の雀と語らひぬ

チュン、はい、チュン、はい、際限もなく月岡

世のものの修羅をすべて埋めつくし

なほ降りやまぬ新春の雪

あわただしく生きあるわれは「しなしな」と

いふ佐渡弁に心ひかるる(しなしなはさつろの意)

津端 恵子

貝澤 圭子

関谷 郁子

恩田 久美子

丸山 直子

小野寺 恒代

樋口 康子

内山 キク

麻績 初恵

滝沢 勝枝

風巻 京子

月岡 ヨリエ

鈴木 綾子

萩原 光之

俳句

長生学園

雨台風すぎたる後の収穫に

ハイスピードなるニューコンバイン

十一月末と思えぬ快晴に

天雪降らすを忘れたのかな

残る柿花の如くに輝やきて

雪降る街を明るくなせり

元気かと茗荷の酔づけ持ちくれし

近所の人の声のうれしき

自家取りの小豆と南瓜妻の煮て

冬至の夕餉賑やかなりし

個人

クリスマスひまわり皆とケーキ食み

手袋を受け心安らぐ グループホームひまわり

岩すげ俳句会(十二月)

皺の掌に受くる新米光りをり

なほざりの空地に紅き返り花

二つ三つ野菜残りし霜の畑

雲の窓よりこぼれくる時雨かな

おきざりの週刊誌読む暖房車

映画みるまへに原作読む夜長

楽しみに貧乏話小春日に

残照をとどめ落葉の散る小道

我が影を天より見たし懐手

テレビ消しひとりとなりぬ秋の夜

まつすぐに地面をめざしみぞれ落つ

初雪や恐れし冷えの始まりぬ

柳沢 チヨ

富沢 キミ

板場 寛

滝沢 義正

島田 眞之

清水 貞子

芳 司

妙

渡 舟

酔 花

房 良

れい子

貞

信 夫

東 川

兎 月

壽 子

冬 詞子

味のある本を引き取ってもらうことにした。ずいぶんスッキリした。あとは断捨離読書。

今はよほど興味があつて、書き込んだり、線を引いたりする必要のある本でないを買わない。町の移動図書を利用することにした。

そこで出会ったのが川柳の本。

これはすぐ読めるから、百姓がどんなに忙しくとも読まずに返却日を迎えることはない。読んでは一タツとし、ゲラゲラ笑い、なるほどと思う。こんなのはいいが。

「気楽です もてめ夫の 午前様」

「あーんして おかしらラブ 今介護」

「小学校 いじめた女 今は妻」

「禿げ隠し 帽子飛ばされ 春一番」

「手が触れて パツときめく また男」

新聞にも川柳がある。

「無人駅 柿の実だけが たわわです」

「三出しに 停年なしと 妻はいい」

「我が家では カカマ使つて カサラダ」

世の中をよく観ていると感心した。

最後に私の一句。15年前、毎日新聞に応募した。もちろん落選。

「屁の音も

親父似になる

六十歳」

(お粗末！)

次は座覇洋一さん(美雪町)をご紹介します。

いきいき
大好町
いきいき
大津南町

食育・丈夫な体・豊かな心を育んで

元気
笑顔
輝く町

町では町民みんなで健康づくりをすすめるため、平成20年に『町民ぐるみ健康づくり宣言』を宣言し、「食育の推進」「運動習慣の定着による丈夫な体づくり」「心の健康づくり」の3本の柱を基本として健康づくりに取り組んできました。
新年にあたり、町の健康問題を再確認し、町民のみならずとも健康づくりをすすめていきたいと思えます。

「朝ごはんを食べていますか？」

小さい時からの規則正しい生活リズムと食習慣を身につけることが大切であり、保育園や小・中学校では、「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組み、朝食を欠食する子どもたちは少しずつ減少してきています。しかし、お父さん、お母さん、20代から40代の働き盛り世代の欠食が多い実態があります。子どもだけでなく、家族みんなが「朝ごはんを食べる」ことを習慣づきたいものです。

「喫煙者」は県平均より高い

百害あって一利なし...といわれるたばこですが、喫煙者は男女とも県平均を上回っています。特に女性は2倍の喫煙率です。



気持ちのいい汗はリフレッシュ効果抜群です！

「運動不足を感じている人」が多い

運動不足を感じている人は、「非常に感じている」「やや感じている」を合わせると80%。若者や働き盛り世代を中心に運動不足を感じています。

運動しない理由は「時間がない」が60%を占めています。また、健康に良くないと思いつつ改善できないことの1番が「運動不足」でした。

町では、親子などぞウオーケラフリー、目指せ！チーム100万歩、町民歩けるけ大会など、運動習慣のきっかけづくりとなるよう、家族や友人、職場の同僚などで楽しく取り組めるような「ウオーキングイベント」を企画しています。



「運動が大好きな子ども」

体力向上も大切ですが、毎日疲れるような運動ばかりしては運動が嫌いになってしまいます。生涯スポーツにつながるような活動を推進し、将来にわたって自ら運動を楽しんで行うことができる子どもたちを育てることが大切であり、その結果が体力の向上にもつながるといふ観点から、小学校では楽しんで運動が行えるような様々な取り組みを行っています。また、保育園では、幼児期に手指操作や全身運動など、できるだけ多種類の動きを経験できるように、遊びを通じて推進しています。

健康づくり達成目標値 (H26)

	現状	目標値	参考値 (県目標値)
○朝食の欠食者の割合	小学5年生 2%	0%	0%
	20代 31%	20%	15%以下
	30代 26%	20%	15%以下
○食事の時にテレビをつけない家庭	31%	50%	—
○食育の日や食育週間を知っている	56%	90%	90%以上
○運動が大好きな子どもの割合	66%	75%	—
○継続的な運動をしている人 (週1回以上)	—	35%	35%
○喫煙者の割合	40歳未満 男性 41%	39%	39%
	女性 14%	5%	5%
○メタボリックシンドロームを知っている	76%	80%	82.5%以上
○特定健診受診率	—	60%	70%

生涯を達者で過ごすためには、乳幼児期からの食生活や体力づくり、健全な環境作りが重要です。町民一人ひとりが心身の健康を保ち、「元気」で「笑顔のある」「輝いている町」を目指しましょう！

Tapで いこう!!

明るく楽しい 1年にしましょう

2014年が始まりました。心新たに活動していきます。

新年あけましておめでとうございます。昨年の4月からNPO法人Tapとして活動を開始し、おかげさまで新年を迎えることができました。これも、会員の皆様をはじめ、参加者や町民の皆様のおかげです。本年も「つながり」を大切に、明るく活動していきますので、よろしくお願いたします。

**誰にだって作れる！
本格韓国キムチ漬け パート2**

12月に開催した白菜キムチ漬けは定員に達し、大好評のうちに終了しました。参加できなくて残念だったという声を聞き、第2弾を開催します。

すでに「白菜はないな〜」という方もキムチの素(ヤムニョン)作りを学べば、大根やきゅうり、もやし等なお好みの野菜に漬けて味わうことが可能です。また、お鍋や炒飯に加えるなどレパートリーも豊富になります。厳しい津南の冬

を我が家のオリジナルキムチで、体の芯からぽかぽか温めてみませんか？

■日時 2月14日(金)
13時半〜16時まで

■内容

キムチの素を作り、白菜漬けとカクテキを作りまます。

■定員 20名(先着順)

■締切 2月10日(月)

■参加費 1,000円

※会員はチケット1枚+材料費500円

■持ち物

塩漬けた白菜1個分、大根1本、長ネギ3本、その他(エプロン、マスク、三角巾、ビニール手袋)

■その他

・申込者の方に詳細をご案内します。
・不明な点はお気軽にお問い合わせください。

■お問い合わせ

Tap事務局

(総合センター)TEL765-5776



津南石造物散歩

200

つまり石仏の会
文責 桑原和位

仏像の持物

仏像は表にさまざまな物を手にしています。その持物にはそれぞれに意味があります。仏像調査での持物は、仏像の種類を決めるのに持ち物の確認が大切です。摩滅のすすんだ路傍の石仏を見分けるのに持物の確認に苦しめられたことが思い出されます。

以後、日本石仏協会編『石仏探訪必携ハンドブック』や、瓜生中著『仏像がよくわかる本』を参考にしながら「仏像の持物」の意味を探っていきます。

観音菩薩は、必ずといってよいほど蓮華(蓮の花)を持っています。意味するところは、泥の中から生じても泥に染まらず、清らかさを保つことから汚れることのない仏の智慧を表しています。また、人間の心の汚れを取り除く観音菩薩の力を示しています。蓮華には、蕾のもの、半開きのもの、満開のものがありますが、津南町では半開きの蓮華が多いようです。

水瓶は、人間のすべてのけがれを水瓶の水で除きます。また、宝珠はどんな願いもよく聞き、かなえてくれる力を表しています。津南町では水瓶を持つ石仏の観音菩薩には出会いませんでした。

地藏菩薩が持っている先に輪のついた杖を錫杖といいますが、先端の大

持物の図



『石仏探訪必携ハンドブックより』

きな輪に幾つかの小さな輪がついています。修行僧が山野を遊行するときに、これを鳴らして修行を妨げる動物などを追い払うのに使いました。また、食べ物の布施を受ける時に来たことを告げる役割もありました。悪ガキを懲らしめるために叩くという意味もあります。それに、赤ちゃんが地藏菩薩に近づき錫杖にしがみついたら立つことができ、自立するとも解されていました。

宝珠を持つ地藏菩薩もいます。この宝珠は人々の病気の苦しみを自在に取り除く意味があります。

津南町の地藏菩薩は、錫杖を持つ地藏菩薩と宝珠を持つ地藏菩薩の両方が造立されています。

前回の津南町石造物散歩(199)の持物の文字を保持と表記しました。持物と訂正します。

病院歳時記

「縮小社会にどう向き合うか」

庶務管理班 板場 勇司

津南病院は、昨年、開設50周年（昭和38年11月開設）という記念すべき節目を迎えました。この間、とてもたくさんの方々からこの病院を支えていただいたものと拝察いたします。もちろん病院をご利用いただいた方、いただいている皆様お一人おひとりもご支援者であると思います。

さて、日本全体の話として、日本の人口は、2007年から2013年まで連続して減少しています。新潟県の人口も減少化の動きは同様です。そして一番身近な津南町の人口も、2008年の12月末は11,451人でしたが、2013年12月末には10,646人となり、この間年平均で161人ずつ減少しています。こうした状況を「縮小社会」と表現している方もいます。同時に高齢化率が上昇する状況が、今の日本全体の姿と言っても良いでしょう。病院に勤務している自分としては、この「縮小社会」の中で病院機能はどうなるのか、どうすべきなのか日々(?) 思索していますが、簡単に答えを出せる課題でないことも痛感しています。医療資源の一つである人的資源の確保が今一番の課題ですが、今後多くの方からご助言やご支援をいただきたいと願っております。

Annuity corner
年金コーナー

口座振替が便利でお得です

国 国民年金保険料の納付は、納付の方法によって段階的に割引があります。

★納付書より口座振替がお得！
★毎月納付より一括納付の方がお得！

これにより、皆さんにとって一番納付しやすく、割引率の高い方法を、比較して選択していただくことができます。(ただし、一部免除されているかたは『毎月納付(翌月末振替)』のみのご利用となります。)例えば、毎月納付書で納めていたのを、口座振替で当月分を振替する『早割』に変更することで、月々50円割引になります。一括納付が可能であれば、半年分や一年分をまとめると割引額も増えますので、ご相談ください。また、納め忘れの心配がないのも口座振替のいいところ。金融機関まで足を運ぶのが



大変なかた、お忙しいかたには口座振替をおすすめします。

【2年前納】が
はじまります！

さらに、26年4月末の口座振替分より【2年前納】がはじまります。口座振替のみが対象ですが、割引額は1万4千円程度になります。申し込みの期限は、これまでの1年前納と同じ、毎年2月末までとなりますのでお早めにご相談ください。

【お問い合わせ】

- ・六日町年金事務所
Tel 025-716-0800
- ・税務町民課町民班
Tel 765-3113

健康体づくり100日運動

毎月10日までに100日運動カードを提出いただいたかたを、このコーナーでご紹介します。(敬称略)

- 3800日 桑原セエ(米原)
- 3600日 石橋玲子(陣場下)
- 1600日 涌井れい子(十二ノ木)
- 600日 桑原トメ(秋成)
- 200日 磯部昌一(割野)、島田ミサ(赤沢)、島田トク(赤沢)

主な運動: 健骨体操・水中ウォーク・他

議会コーナー

<実施された行事>
〔1月〕

- 6日 年賀交歓会
- 7日 新潟県町村議長会議(新潟)
- 8日 全員協議会

<今後予定されている行事>
〔1月〕

- 23日 津南町教育委員会・社会教育委員・総文福祉常任委員会との懇談会
- 24日 町PTA連合会祝賀会

- 27日 農業委員会・JA津南・産業建設常任委員会との懇談会
- 30日 津南小学校給食試食会

〔2月〕

- 5日 全員協議会
- 5日 議員定数特別委員会
- 20日 新潟県議長会第65回定期総会



寒九のとろろ汁

農村地域生活アドバイザー 島田玲子（宮野原）

新年 あけましておめでとうございます

さて、我が家では、今年も豊作と健康を願い、寒九のとろろ汁を食べました。

「寒九」とは、寒の入りから9日目の日のことをいい、この日に、風邪をひかないように滋養の高いとろろを食べる習慣のことを「寒九のとろろ汁」といいます。

寒の入りは、1月の5日か6日頃ですから、13日か14日あたりが、寒九となります。寒の時期には、寒さと乾燥のために、雑菌の繁殖が抑えられるので、この時期にくだん水は腐りにくく、薬ともいわれたそうです。また、同じくこの時期に干した食べ物は味がよく寒さら晒し寒干しといった言葉も生まれました。昔から、寒九に雨が3粒でも降ると豊作とも言われました。

【材料】

山芋：700g、煮干しだし：4カップ、味噌：120g、
A：(酢：大さじ1、水：カップ3)

※皮をむいた山芋をさらす酢水

【作り方】

- ① だし汁を火にかけ、味噌を加えてひと煮立ちさせ冷ましておく。
- ② 山芋は皮をむき、Aに10分ほどさらして、ザルに上げて水分を切る。
- ③ ②をすり鉢ですりおろす。
- ④ ③に①のだし汁を少しずつ加えながらすりこ木ですり混ぜる。

※すり鉢ですると滑らかな仕上がりになります。ない場合は、おろし金の細かいほうでもできます。

ご家族やみなさんの笑顔のためにどうぞ作ってみてくださいね(*^ ^*)V



厳寒の候 皆様におかれましては、お健やかに新しい年をお迎えの事とご推察いたします。

春を待ちわびる心をしりめに寒風厳しい日々が続いておりますが、今年も結婚相談員一同寒さにもめげず悪戦苦闘しながら皆様に楽しんでいただくこと、いろいろなイベントを計画中です。

自立に向かって進む津南町、結婚対策にも新しい感覚で立ち向かい、夢と誇りの持てる町づくりに少しでもお力になれるよう相談員は「手間暇を惜しまず、丁寧に時間をかけて、じっくりと…」をモットーに町内の後継者の育成と結婚を円滑に推進するための活動に取り組んで参りたいと思っております。

そこで津南の独身の皆さん!! 人生は一度です。臆病になってチャンスを逃してしまつては本当にもったいないと思えますよ。

「輪」※この言葉ご存じですよ。そうなのです。人が集まる場所に参加しなければ人間関係を広める事ができないので



す。新しい「輪」が生まれたいのです。

イベントに参加しているけど…なかなか結果が出ないと嘆いているあなた…前向きな発想を心掛けているうちに頑張ってきたことは必ず、やがて実を結ぶときが来ます。

「まいた種は必ず生える」という言葉もありますが、人によって早く咲くか、遅く咲くかの違いがあるだけで、人生焦らず、慌てず、花を咲かせる暖かい日が差すのを待てばいいと思います。春になると満開の花を咲かせる桜も冬は枯れ木のよう

に花をつけてはいけません。春の陽気という「緑」がまだ来ていないからです。ところが日差しに触れると一斉に花を咲かせます。なかなか結果が出なくても努力の上に花は必ず咲くということです。

「自分の事を分かってくれる人」
「一緒に人生乗り越えてくれる人」：が側にいてくれたら良いですよ。一人でないという気持ちで貴方に勇気と明日への活力を与えてくれますよ。

これから結婚したいと考えている皆さん!! 勇気を出してイベントに参加して下さい。「運命」の出会いのチャンスが開きますよ!!

そこで宣伝です。3月にクッキングデートを計画しています。会話が苦手という人も、にぎやかに…なごやかに料理をしながら婚活しませんか? 応援いたします♡そして、今年もよろしくお願ひします。

結婚相談員 山岸 君江(下加用)

戸籍の窓

おめでとう
おさいます (出産)

- 八重沢 光(逆巻) 知久さん 由紀さん
- 石橋 奏(陣場下) 大輔さん 可南子さん
- 樋口 幸杜(反里口) 哲也さん 笑子さん
- 柳原 美織(谷内) 邦保さん 光枝さん
- 桑原 龍禅(船山) 龍弘さん 恵莉さん
- 大口 優仁(割野) 賢さん 由紀子さん
- 江村 美咲(外丸) 年幸さん ミトさん

すえながく
おしあわせに (結婚)

- 桑原 洋貴さん(豊郷) }
- 宮田 未来さん(五泉市) }
- 高橋 将さん(見玉) }
- 江村 恵さん(美雪町) }

おくやみ
もうしあげます (死)

- 津端 龍次さん (84歳・外丸)
- 風巻 睦子さん (78歳・大割野)
- 藤ノ木キクキさん (84歳・正面)
- 山田 たまさん (88歳・恵福園)
- 上村 ミツさん (85歳・大井平)
- 島田 克永さん (88歳・宮野原)
- 五十嵐芳子さん (83歳・大割野)
- 福原 一郎さん (76歳・外丸)
- 高波 福門さん (93歳・穴山)
- 石澤 喜世さん (96歳・大割野)
- 桑原 憲重さん (61歳・大割野)
- 福原 進さん (84歳・外丸)
- 大口 みよ子さん (80歳・陣場下)
- 関谷 甚太郎さん (93歳・恵福園)

広報編集室
あけましておめでとう
ごさいます。午
年の今年は何事もウ
まくいきますように
本年もよろしくお願
い申し上げます。◎

●第4回 Myコレクション展 会期:平成26年2月8日(土)~ 3月2日(日) 入場料:無料

今年も、町内外からさまざま
なコレクションが集結します。
驚きと発見の連続が、あなた
を待っています。



昨年の「ペーパーコレクション」
展示の様子

**コレクターの皆さん
まだ間に合います!**
あなたのコレクションで、みん
なを驚かせてみませんか?

- 応募締切:1月26日(日)
- 持込・展示作業期間:1月26日(日)~ 2月8日(土)
- お問合せ先:なじよもん友の会(石沢) TEL.765-3113

●なじよもんクリスマス展 投票結果発表!!

投票にご参加いただき、ありがとう
ございました。

素敵な作品が多く、選ぶのに苦勞さ
れたのではないのでしょうか。
投票結果は次の通りです。

- グランプリ
「森のクリスマス」
T.Mさん(津南町)
- 準グランプリ
「鉄チャンのクリスマスツリー」
楯沢英和さん(十日町市)



グランプリ作品「森のクリスマス」
白樺の中を覗くと…

作品の詳しい紹介は、なじよもん
ブログ(<http://najomon.seesaa.net/>)
でご覧になれます。

次回も、たくさんのご応募お待ちしております。

予約受付中!
当日受付も可
※ただし定員になり
次第締切ります

2月		【なじよもん☎765-5511】		金額	対象
日時	プログラム				
22日(土) 13:30~15:30	ヤママユガの糸祭り	300			高学年から
23日(日) 10:00~12:30	冬の縄文人の暮らし体験	1,000			低学年から

※友の会の皆さんは半額です。

除雪作業は
「一人でしない」
「無理しない」
「落雪・転落気をつけて」



津南町の人口

- 人口10,556(-14) 男5,135(-6) 女5,421(-8)
- 世帯数3,601(-3) ■転入/10 ■転出/16 ■出生/7 ■死亡/15 ■婚姻/3

1月1日現在()内は前月比