



主な内容

- 年頭所感 2-5
- かわらばん(平成25年度臨時職員募集ほか) ... 6-7
- 脳卒中を予防して健康寿命を延ばそう! ... 9
- いきいき大好き津南町 12



津南町長
上村憲司

新年明けましておめでとうございます。

本年が皆様にとって希望に満ちた幸多き年になりますよう心からお祈りいたします。旧年中は町政の推進にあたり多大なるご協力をいただき、深く感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、2年続きの豪雪による町豪雪対策本部の設置、上郷中学校の閉校、猛暑の中で大地の芸術祭開催、天皇皇后両陛下の長野県北部地震被災地御訪問、ロンドン五輪開催、師走の衆議院解散総選挙実施、年末には当町のお二人の作品が入選し皇居・宮殿での「歌会始の儀」に招待されるなど、我が国と当町にとり話題の多い年でありました。

さて、私は町長に就任して以来、「強いつなん、やさしいつなん」をつくるため、子育て支援、教育環境の整備、農林業の振興、町民の健康を守る施策などに取り組んでまいりました。また、長野県北部地震からの復興復旧もおかげさまでようやく完了まであと一歩となりました。町民の皆様のご協力とご努力に感謝申し上げます。

し上げる次第であります。

我が津南町の将来を展望するとき、高齢化の進行と少子化に伴う人口減少は極めて大きな課題であります。一朝一夕に解決できる課題ではありませんが、「所得の向上」即ち「雇用の場の確保」と「交流事業の推進」が重要であると思っています。

まず「雇用の場の確保」ですが、町の基幹産業である農業振興策として、津南町認証米の作付拡大と差別化による販路の拡大、農産物の付加価値を推進し農業経営の安定化を図り、農業後継者確保に努めます。また、公共事業の確保など外部資本の導入を図るとともに、情報収集を行い地元で立脚した企業の創出にも取り組んでいきます。

次に、「交流事業の推進」では当町の恵まれた自然環境と町民の温かな人情を活かし、大地の芸術祭の継続、グリーンツーリズムによる農村体験、秋山郷観光の一層の推進、若者のための空き家対策などにより、交流人口の増、定住人口確保を目指し、町の活性化を図ります。

現在は経済状態の好転が見込めず、先行き不透明感を払拭できませんが、このような時こそ町民一人ひとりが知恵を出し合い、明るい未来に向けての町づくり施策を考えていくことがより重要になっていきます。本年も健全財政を堅持しつつ、町民ニーズに適切に応える中でより効率的な行政運営を行っていく所存ですので、町民をはじめ関係者の皆様の一層のご理解とご支援をお願い申し上げますとともに、この一年が災害のない安寧の年となるようご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

開かれた議会に



津南町議会議長
河田 強一

「ねじれ国会」が続く中、国民のために安定した政治を早く望むものがあります。

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を軸にした雇用対策・所得向上が待ったなしに強く求められています。

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、降り続く雪で1月31日に「津南町豪雪対策本部」を立ち上げました。一昨年に続く豪雪で、屋根の雪下ろしや住宅周りの排雪に大変ご苦労をなされたかたが多くいらっしゃいました。

議会では、町民の意見・要望を的確につかみ、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」など多くの厳しい声もいただいております。このことは我々議員として深く反省しなければなりません。

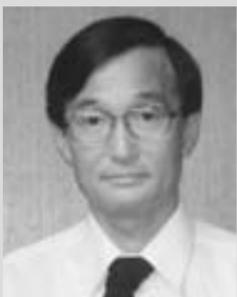
農業関係において、稲作は夏の猛暑や地域によって水不足が発生し、結果、収量減や米の品質低下がみられ、JA津南によりますと一等米比率73.7%というものであります。畑作では収量・品質に一部バラツキがあったものの、ほぼ平年並みではありましたが、依然として価格の低迷が続く、農家経営を苦しめています。

このようなことから、より開かれた議会を目指し、昨年3月の定例会からインターネットによる議会中継を始めました。まだまだアクセス数は多くはありませんが、ぜひご覧になっていただきたいと思います。また、本会議の傍聴にも、ぜひ、お出かけいただきたいと思っております。

昨年暮れには衆議院総選挙が行われ、自公連立による「安倍内閣」が発足いたしました。景気対策・雇用対策・少子化対策・領土問題・TPP参加問題・原発問題など多くの課題を抱えております。

我が町津南の素晴らしい歴史・文化・伝統を後世に伝え残し、上村町長が掲げる「強くてどこよりもやさしい町つなん」づくりの実現に向け、議員一丸となっ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。

要医療介護予防のために



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。昨年は雪の降り始めが例年よりも早かったようですが、正月初めは雪も少なくお健やかに新春を迎えられたことと拝察申し上げます。昨年末は政権交代などで慌ただしい歳末でしたが、今年は新たな展開を期待したいところです。

ところで、このごろ国は医療費抑制を厳しくしているといわれています。医療費がかかったり介護が必要となったりする病気になるないようにすることは、町民の皆さんにとっても私たち医療側にとっても重要な使命です。皆さんにできることのひとつは生活

家族の大黒柱を失ったりすることも少なくありません。

現在好調であるとしても将来起こりうる危険に無頓着であるのかもしれないが、いったん取り返しのつかない病気になる時に必要となる医療介護は限られた予算内で行われなければならないので、手あつ

い対応を期待することはこれからは難しく、厳しい現実がみえてきそうです。そういった意味から早期に詳しい検査をうけ、必要ならば早期に対処して病気の発症を予防していくことを心がけておかなければなりません。

習慣の是正です。特に禁煙、飲酒の節制、運動不足の解消といった極めて基本的なことはあらためて強調するまでもありませんが、健診で異常を指摘されても放置している人があとを絶たないということも、もうひとつの大きな問題です。そのために自分が重篤な病

不幸な結末にならないために今日いまから日常の悪習慣を捨て、長く健康が維持できることを、特に若いかたが積極的に実践してくださることをお願いいたします。

に突然襲われ寝たきりになったり、ご

本年一年も皆さんが健康で良い年であることを祈り、謹んで新年のご挨拶にしたいと存じます。

暮らしの情報 見て・知って・得をする!

かわらばん



平成25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25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、提出ください。
※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25年度1年間有効です。ただし、年度途中の申し込みは、申し込みの日からの年度末までです。

- 登録受付期間
2月18日(月)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臨時事務員(一般行政事務補助)
- ②臨時技術員(保育士、看護師、その他の技術補助)
- ③臨時技能・労務員(調理員などの技能または労務補助)

■臨時的任用の期間

任用は6カ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カ月を超えない期間で任用する場合があります。

- お問い合わせお申し込み先
総務課 総務班
TEL 765・3112



雪処理の電線にご注意ください 東北電力からのお知らせ

★屋根の雪下ろしをするときは、電線の断線に注意して作業をお願いします。また雪下ろしが終わった後にメーター周りが埋まってしまった場合も、検針ができなくなるとはいへんですので除雪をお願いします。

★ロータリー除雪車などで除雪作業をするときは、雪を電線・変圧器・メーターの方向へ飛ばさないでください。

★変圧器や電線に触れると感電する恐れがあります。電線が切れて路上に落ちてきたときは至急東北電力へ知らせてください。

●連絡先

東北電力コールセンター
TEL 0120・175・366

平成24年分 白色申告者 「農業所得収支内訳書」作成相談会

農業所得の申告の際には、あらかじめ「収支内訳書」を作成していただく必要があります。この「収支内訳書」を作成するための相談会を開催しますので、ぜひお越しください。

- 開催日 1月31日(木)・2月1日(金)
- 相談時間
午前9時～正午・午後1時～4時
- 会場 津南町役場3階 大会議室

地域医療シンポジウム 「新十日町病院を安心の拠点に」

- 日時
2月9日(土) 午後1時～4時
- 会場
クロス10大ホール(十日町市)
- 内容
①新十日町病院住民説明会
新十日町病院の基本計画や今後の予定について説明いたします。
- ②講演
「まちの病院をなくさないために必要なこと」
講師・城西大学経営学部 伊関友伸教授
自治体病院の問題にたいへん詳しい伊関教授から、新十日町病院と住民に求

められることをお聞きします。

- ③休日二次救急診療所について
今年4月に設置予定の
十日町中魚沼郡休
日一次救急診療
所(仮称)につ
いて、説明し
ます。

■お問い合わせ
十日町保健所
TEL 757・2400

平成24年度 コミュニティ助成事業

大谷内集落では、コミュニティ助成事業の助成による、宝くじの助成金で除雪機1台を設置しました。大谷内集落では除雪機利用により、冬期間の安全生活の確保、防災活動への助力、集落コミュニティの維持を図っていくこととしています。

■コミュニティ助成事業とは…

(財)自治総合センターが自治宝くじの普及広報事業費として受け入れる受託事業収入を財源とし、宝くじの普及広報活動を行うとともにコミュニティの健全な発展を図ることを目的にさまざまなコミュニティ活動に助成を行うものです。

■お問い合わせ

総務課 企画財政班
TEL 765・3112

町育英資金奨学生募集

町では、優秀な資質と向学心を持ちながら、経済的な理由により就学が困難と認められる者の就学を援助します。

新規希望者は、貸与申請書を期限までに、町教育委員会に提出してください。また、年度途中でもリストラ等で就学が困難となった場合は、ご相談ください。

- 次の全部に該当する者
①平成25年4月1日以降、高等学校以上の在学者
- ②津南町内に居住する者の子弟
- ③貸与申請書を町育英資金審議会で審査し、町長が貸付決定をした者(5月上旬までに結果を通知)

- 育英資金の額及び貸与期間
①高等学校
月額1万円以内
- ②大学・短期大学等(専門学校含む)
月額3万円以内

- ②貸与期間
平成25年4月分から最短期間まで
- 育英資金返還

- ①貸付期間終了後、1年間据置で貸付金額を貸付期間の倍の期間で返還
例…4年間貸付↓8年間返還
- ②原則、返還年額を年3回または年1回で返還
- ③在学中で退学等の場合は、一括返還
- ④貸付を受けた者が、引続き上位の学校に進む場合は、在学期間中返還を猶予

することがあります。

- ⑤貸与金は無利息ですが、返還期間経過後は決められた利息が賦課されます。

■貸与申請書類

- ①町育英資金貸与願書
- ②成績証明書(本人開封無効)
- ・平成24年度まで在学した過去3カ年分の成績証明書
- ・2年生以上は在学校の平成24年度までの成績証明書
- ・編入の場合は24年度まで在学した成績証明書
- ③町育英生推薦書(平成24年度に在学した学校の推薦書)
- ④所得証明書
(同一世帯全員の所得証明書を町税務町民課に申請する)
- ⑤合格通知書
(申請時は合格通知で入学後に在学証明書を出す)

※①町育英資金貸与願書及び③町育英生推薦書は、町のホームページからダウンロードできます。

■申込期限

平成25年3月15日(金)

- お問い合わせお申し込み先
教育委員会(津南町役場2階) 学校教育班
TEL 765・3118

献血は最も身近なボランティア

新たに成人を迎える「はたち」の若者を中心に献血活動の普及や、冬季における献血者の確保を図ることを目的に、1月1日～2月28日まで全国一斉に「はたちの献血」キャンペーンが実施されています。県内では、献血バスが各市町村を巡回しているほか、3か所の献血ルームで毎日受付を行っていますので、ぜひお立ち寄りください。

平成23年4月に採血基準が改正され、400ml献血が男性に限り「17歳」からご協力いただけるようになりました。

■お問い合わせ 福祉保健課 健康班 TEL 765・3114

放送大学 4月生募集

放送大学では、平成25年度第1学期(4月入学)の学生を募集しています。放送大学はテレビ等の放送や、インターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。

働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代、職業のかたが学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

- 出願期間 2月28日まで
- お問い合わせ 放送大学新潟学習センター
TEL 025・228・2651



国保だより

安心して国保を使い続けるために

私たちが病い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。

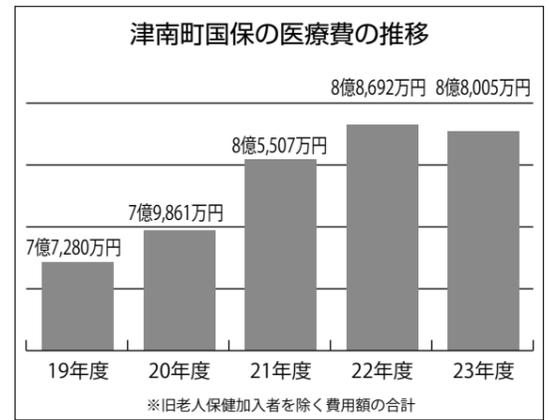
これは、医療費の残りの部分を健康保険が負担しているからで、国保はその中のひとつです。

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、国保加入者の総医療費（旧老人保健加入者を除く）は、平成19年度には約7億7280万円でしたが、平成23年度には約8億8005万円と、13.9%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繋がりがありません。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になり、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 体にいいことをしていますか
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った場合）
・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方をお持ちください。

▼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

働き盛り世代も要注意!

脳卒中を予防して健康寿命を延ばそう!

津南町の2006年の平均寿命は男性78.7歳、女性87.2歳と県内でも長寿の町です。一方、介護が必要なく元気で過ごせる期間を「健康寿命」といい、新潟県は男性69.91歳、女性73.77歳と厚生労働省が発表しています。脳卒中は要介護状態になる原因のひとつです。元気に長生きをするために、脳卒中予防がたいせつです。

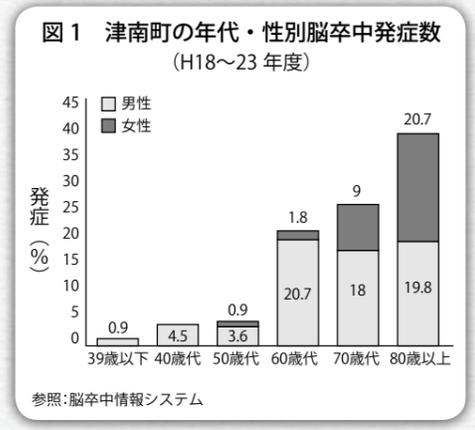
1、津南町の死因

1位	悪性新生物	213人
2位	心疾患	122人
3位	脳血管疾患	101人

参照：福祉保健年報

脳血管疾患は悪性新生物（がん）、心疾患に次いで第3位です。昭和26年～55年では全国的に脳血管疾患での死亡が最も多かったですが、近年では悪性新生物の死亡が上回っています。これは、脳血管疾患が減ったわけではなく、発症しても死亡する確率が低くなったからです。また、脳血管疾患は麻痺などの後遺症を残してしまいます。全国的に寝たきりの4割、要介護の3割を脳卒中のかたで占めています。

2、津南町の年代別・性別脳卒中発症数



3、津南町の脳卒中発症者の既往歴

高血圧症が43.8%と最も高かったです。高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、毎日の生活習慣によって病気になるか左右されます。日々の生活習慣がたいせつです。また、高血圧症をもっているかたの6割は治療を受けていました。病院で処方されている薬は自己判断で服用をやめたりせず、しっかりと服用しましょう。また、脳卒中予防は「内服治療」と「普段の生活習慣の改善」の2つが揃って大きな効果が得られます。薬をしっかりと飲んでいながら大丈夫と安心してしきらず、改めて食事や運動習慣について見直してみましょう。持病を放置しているかたはまずは病院に受診をしましょう。

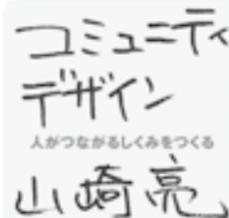
4、生活習慣の改善ポイント

大量飲酒：1日1合を越えてお酒を飲む人には、脳卒中の死亡リスクが高くなります。適量飲酒を心がけましょう。

お酒の適量
(以下のうちいずれか)

- 日本酒……1合 (180ml)
- ウィスキー…ダブル1杯 (60ml)
- ブランデー…ダブル1杯 (60ml)
- 焼酎…ぐい飲み1杯 (70ml)
- ビール…中ビン1本 (500ml)
- ワイン…グラス1.5～2杯 (200ml)

たばこ：たばこは血圧上昇、HDLコレステロール減少、動脈硬化促進の原因になります。禁煙をすると脳卒中の危険性が吸っていた時の半分近く減少します。運動不足：運動不足だと食事とつながったエネルギーを消費しきれず、肥満につながるばかりか、糖尿病や脂質異常症、高血圧も引き起こします。肥満：脳卒中の危険因子である高血圧や糖尿病の原因になるため、間接的に脳卒中の危険因子となります。毎日測定をして気をつけることで、少しずつ軌道修正することはできます。寒さの厳しい冬の季節は、冷たい空気に交感神経が刺激され、血圧が上昇するため、脳卒中が増える時期なので注意が必要です。脳卒中を予防し、「元気に長生き」を目指しましょう。



「コミュニティデザイン 人がつながるしくみをつくる」

山崎亮 / 著 学芸出版社 1,800円(税別)

このコミュニティデザインとは、『人のつながりのデザイン』である。人と人をつなげる仕事に取り組んだ記録―

広報ライブラリー 1月 - 睦月 -

ブックタイム BT BOOK TIME

新しい年、巳年がスタートしました。二十日の大寒を過ぎると、七十二候でいう、露の臺(つゆのたい)が始まる頃にあたるのだそうですが、露の臺はまだまだ先のように寒い今季です。さて、今月はそんな寒さのなかでも、楽しさを見つけられるように、新年への心新たな願いを込めて数冊ご紹介いたします。

まずは、今月の一冊でも紹介しました、「コミュニティデザイン」という本について、もう少しご紹介いたします。この本でいう、「コミュニティデザイン」とは、50年ほど前のかつて使われていた物理的空間をデザインするといった意味で使われているのではありません。

建築やランドスケープのデザインに携わってきた著者は、「それだけでは解決できない何か」が見え、物を作ることで「使われ方」を考えたこと、それが、使う人たちのつながり、つまりコミュニティをデザインするということを切り拓くことになったのです。まだまだ何とかなる!と思わせてくれる、力が湧いてくる一冊。

「図書館戦争」

有川浩 / 著 メディアワークス

この本は、4月に実写版で公開予定の「図書館戦争」の原作本。なぜ、この本をご紹介したかといいますと、この映画の撮影が、なんと、お隣十日町市の十日町情報館で行われたのです。撮影は情報館だけでなく、他県の図書館でも撮影されたようですが、1月9日現在、映画公式ホームページのトップの背景に十日町情報館が映っています。

この本は、目次からも見て取れますが、本や資料を守るために戦うという物語です。ちなみに目次は、次の「図書館の自由に関する宣言」で構成されています。一、図書館は資料収集の自由を有する。二、図書館は資料提供の自由を有する。三、図書館は利用者の秘密を守る。四、図書館はすべての不当な検閲に反対する。

図書館の自由が侵される時、我々は団結して、あくまで自由を守る。「図書館戦争」は、ほかにもシリーズ続編がありますのでそちらもぜひどうぞ。



「てんでてん ゆきあかり」

宇治勲 / 絵と文 至光社

最後にご紹介するのは、絵本です。静かに降り積る雪の絵が、たくさんストーリーを迎え入れてくれています。



図書室臨時休館

3月4日(月)～10日(日)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。ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力をお願いします。

つなごの文芸

短歌

砂丘

飛行機は明日に向かって飛んで行く
夕焼けの尾を短くひいて
雪来たる山脈白くくつきりと
聳え立ちたり冷え著き朝
値札見て躊躇ひ店舗を一周し
戻りて赤きブーツを求む
星の光消す月光の明るさに
夜中の散歩も少し恥ずかし
ベイブリッジを潜り近づく船二隻
朝風の海に長き水脈曳く
冬眠の虫の小息の充ちぬむか
雑木林に枯葉頻き降る
円らなる赤き南天床の
間に飾りてうからと初春祝ふ
「暑いね」「寒いね」とふ合言葉
友と交はしつづ年重ねゆく
まとまらぬ文章なれど吾が叫び
書きて送れば「窓」欄に載る
元朝は大きならふそく神棚に
灯して家族並びをろがむ
満開のカンナに父はつづやけり
「カンナンナンジをタマにす」と(同題) 月岡 ヨリエ
夢いくつ心にたたみ五十年
子らに囲まれ新年迎ふ
美しきたそがれの道歩みゆく
われを夕日の壮厳にせり

貝沢 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
鈴木 綾子
萩原 光之

長生学園

嵐吹く中に朝取り白菜を
抱きし夫の顔の明るし
毎週の健骨体操休まずに
笑顔の基の体鍛える
高崎の観音様のサザン力は
目の痛む程真白に光る
畑には越冬用の野菜のみ
残りしままに雨降りつづく
わが町より二人の入選告ぐテレビ
氷点下七度と冷え込む朝に
個人
音もせず白一色に降り積もる
雪の施設に一人空を見る

柳沢 チヨ
富沢 キミ
板場 寛
滝沢 義正
島田 眞之
清水 貞子

俳句

岩すげ俳句会(十二月)
傘持たず来て山寺の初しぐれ
手許に陽溜めて野沢洗ひをり
老僧の水洩受くるたなごころ
老犬のひきずる足に枯落葉
鯉の群蓮の実揺する武家屋敷
草むらに埋もる廃家や残る虫
老人の背となり落葉踏む音も
家ごと味覚の違ふのつべ汁
実ばかりとなり紫式部かな
雪囲雪待つ心なしとせず

れい子
芳司
房良
冬詩子
信夫
妙
渡舟
貞
酔花
兔月

「歌会始」に宮澤房良さん(大割野)と高橋健治さん(正面)のお二人が入選され、16日に皇居で披露されました。全国から1万8千首の応募があったなかで、町内から2名同時に入選という快挙です。おめでたうございました。

Pen Relay

本とわたし

小山有美さんから

紹介する本 「千と千尋の神隠し」

宮崎駿

桑原洋子さん(反里口)

私がこの本を読むきっかけになったのは、ある偶然が重なったからでした。始まりは昨年の11月、仲間と山形県の銀山温泉に旅行に行つた時の事です。宿に着いた時にまず第一声が「千と千尋に出てくる宿みたいだね」と皆が言いました。風情があつてまるでここをモデルにしたかのような建物と並んでいました。

そして12月に入って私が人間ドックに検診に行き検査の待ち時間に何か本でも読もうかなと本棚を眺めていたら、「千と千尋の神隠し」が私の目に飛び込んできたのです。前にもビデオで見た記憶はあつたのですが、物語はつる覚えだったので五巻全部読めるか半信半疑で読み始めました。そしたら読んでいるうちに引き込まれていきつい夢中になつて、あつという間に全巻読み終えたのです。

トンネルのむこうに不思議な町、ありえない場所に、ありえないことが起こり、そこは人間が入ってはいけない世界でした。驚きと不思議の町で千尋が知るの大きな無力感と、小さな希望それは豚にされた千尋の両親を人間に戻してもらおう為に必死に働き、働く事で眠っていた生きる力がだいに呼び起こされていくそんな展開がおもしろいと思えました。大人でも楽しめる宮崎駿の作品はたくさんありますが、その中でも私の好きな作品の一つです。

次は旅行仲間の桑原佐智子さんを紹介します。



アドバイザー通信 我が家のごっつお 野菜しょうがスープ

紹介者 尾池三佐子さん（津原）

明けましておめでとうございます。皆さま、新年をどのように迎えられたでしょうか？

年が変わり、気持ちも新たに元気にすごしたいですね。

今年もこのコーナー担当のアドバイザー一同を、どうぞよろしくお願いたします。

今回は寒い1月、体があたたまるスープを紹介します。



<材料 4人分>

- 豚肉……………200g
- にんじん……………1本
- 長ねぎ……………1本
- しょうが……………1コ
- 大根……………1/2本
- れんこん……………1コ

<調味料>

- しょうゆ・ゴマ油・塩・コショウ
- コンソメ・片栗粉

<作り方>

- ①豚肉、野菜はすべて千切りにしておく。
- ②豚肉は、酒・しょうゆ各大さじ1で下味をつける。
- ③鍋にゴマ油を入れて、豚肉・野菜を中火で炒める。塩・コショウ少々で味をつける。
- ④全体に火が通ったら、コンソメ1ヶ、水4カップを入れて中火で煮る。
- ⑤煮あがったら、しょうゆ小さじ1で味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがりです。

★麺を加えたり、ご飯にかけてもおいしいですよ(^^)

病院歳時記 気になるな！

医事班長 清水茂實

病院での受診マナーについて新聞、テレビで問題提起されたことがありました。我が津南病院の患者さんのほとんどは品行方正にきちんとルールを守って受診いただいています。が、まれに「かげ引いたど午後になればすぐ診てくれるわけ。」「診てもらいたんだと今日先生は誰だの。」「〇〇先生ですよ。」「ほや明日の。」「診てもらわなへていすけ、腹の具合が悪いだんが薬だけくれ。」「…」

「診てもらいたんだと今日先生は誰だの。」「〇〇先生ですよ。」「ほや明日の。」「診てもらわなへていすけ、腹の具合が悪いだんが薬だけくれ。」「…」

それより、気になっているのは、高齢者の中には、難聴等で医師の説明や薬の飲み方やらほんとうに理解していただいているのだから心配になるかたが増えているように思うことです。治療の結果に係るだけに明らかにサポートの必要なかたが一人で受診されていると、とても気掛かりです。これからは、足元が悪く滑り易くなります。忙しいでしようが付いて来て手を貸してくれる人がいると私どもも安心です。いすれにしても充分に気を付けて来院ください。

年金コーナー

年金加入の記録を

ご確認くださいませー！

皆 さんのお手元に年金機構から『ねんきん定期便』という封筒やハガキが届いていませんか？これは、皆さんの年金加入の履歴を確認していただくためのたいせつなものです。まずは封を切り年金機構で確認されている記録を見てみてください。もし、漏れや誤りが心配な場合は、役場の窓口か年金事務所をお訪ねください。

現在『気になる年金記録、再確認キャンペーン』実施中です。次のようなかたは記憶をたどってみませんか？

- ★旧姓時代に勤めたことがある。
- ★転職が何回かある。
- ★年金手帳が2冊以上ある（基礎年金番号が複数ある可能性があります）

このほかにもこの地域で多い、冬期間だけの出稼ぎなど、短期

間、厚生年金に加入した場合の記録が見つかっている例もあります。また、ねんきん定期便が一度も届いていないという場合は、年金機構で把握している住所と現在のお住まいが一致していない可能性がありますので、年金事務所にご連絡いただき、一度は自身の加入記録を再確認してみてください。

短い期間だったとしても、記録が照合できれば、年金額に反映できる可能性があります。気になる年金記録があるかたは、11月号でお伝えした『年金相談』でも相談・回答できますので、この機会にどうぞご利用ください。

- お問い合わせ
- ・六日町年金事務所
TEL 025・716・0802
- ・税務町民課町民班
TEL 765・3113

結婚相談員から愛を込めて

新しい年が動き出しました。結婚相談員一同、皆様のご健康とお幸せを心よりお祈りしながら、少しでもお役にたちたいと思う今年一回目の愛をこめたメッセージです。

前回の結婚特集を閲覧いただいたでしょうか？現代の結婚観が浮き彫りになっていました。結婚といえば適齢期で結婚し親と同居・子育てという形が当たり前だったのは少し前の時代となりました。現代社会が多様化したことで、人の生き方や考え方も複雑化しているようです。それに伴い単純ではないのが、現代の結婚のように思いました。

結婚しても別姓でいたい人、結婚という形式を取りたくない人、親と同居したくない人、結婚しても自分の生き方、生活スタイルを変えたくない人…などなど。とても複雑な問題を結婚する前、交際前から抱えています。また「同性との付き合いが優先で恋人はまだ欲しくない。」など少し前なら考えられないような理由も

私たち結婚相談員を悩ませています。それでも、やっぱり皆さんには少しでも幸せになっていただきたい。

幸せの形は人それぞれです。必ずしも、結婚＝幸せとは限りませんが、守る人が居てくれる幸せを皆さんも見つけてみませんか？私たちは微力ながら、そんな皆さんのお手伝いをさせていただきます。

女性も少し前は、高を男性に求めていました。今は収入より、優しく子育てと家事を手伝ってくれる人を求めています。「男子厨房に入るべからず」は、時代遅れになったようです。3月には料理合コン、お料理をしながらのお見合いパーティを企画しています。腕に自信のあるかたも無いかたも楽しくワイワイ自分たちで作ったおいしい料理を食べながら、お見合いしてみませんか？素敵な出会いがあるかも知れませんよ。

私が相談員を始めた頃より今の方がはるかに男性も積極的に真剣に参加してくれています。全国的にも結婚に対する意識が高くなりつつあるという統計が出ています。一人は気楽で自由でいいけれど、ちょっと淋しくはないですか？あなたを支えてくれる人はいますか？どんな形でも良いのです。自分を支えてくれる人を見つけてませんか？そんな素敵な出会いをサポートできるように今年も結婚相談員一同がんばって参ります。皆様のご協力をよろしくお願い致します。一歩前進飛躍の一年にしましょうね。

結婚相談員 林トシ子(陣場下)

議 会コーナー

<実施された行事>

- [1月] 7日 県町村議会議長会議 全員協議会
- 9日 議会報No188号発行
- 22日

<今後の行事予定>

- [1月] 24日 農業委員会・JA津南・産業建設常任委員会との懇談会

- 28日 定期監査(地域振興課)
- 29日 津南町教育委員会・社会教育委員会・総文福祉常任委員会との懇談会
- 30日 議会運営委員会

- [2月] 5日 全員協議会
- 13日 平成25年第1回津南町議会臨時会

な じ ょ も ん 通 信

NATJOMON TSUISIN

な じ ょ も ん クリスマス展2012「あなたが考えたクリスマスツリー」 投票結果発表

多数のご応募、そしてご投票、誠にありがとうございました。投票結果は次の通りです。

- グランプリ 「カラフルツリー」 風巻思実、実緒姉妹
 準グランプリ 「Sandawara Tree」 松本 文子
 準グランプリ 「クリスマス花束」 町立津南病院 療養病棟
 ※準グランプリ2点は同票。



グランプリ
「カラフルツリー」



準グランプリ
「Sandawara Tree」



準グランプリ
「クリスマス花束」

なじよもんでは今後もさまざまな企画をしていきますので、お楽しみに!!

戸 籍 の 窓

おめでとう ございます (出産)

- | | |
|-----------|---------------|
| 橋野航輝(子種) | 英之さん
秋子さん |
| 中澤杏俐(米原) | 知明さん
晴美さん |
| 宮澤穂香(卯ノ木) | 拓也さん
知晴さん |
| 藏品梨来(赤沢) | 竜次さん
優美さん |
| 小島颯真(大割野) | 寛人さん
未季さん |
| 中島那佐(押付) | 大和さん
美江子さん |
| 山田龍明(正面) | 孝さん
雅美さん |

すえながく おしあわせに (結婚)

- | | |
|-------------|---|
| 小島大輔さん(大割野) | } |
| 福原奈智さん(外丸) | |

おくやみ もうしあげます (死亡)

- | | |
|----------|------------|
| 滝沢 功さん | (88歳・赤沢) |
| 滝澤 正さん | (83歳・赤沢) |
| 麻績友子さん | (85歳・中子) |
| 藤ノ木ミハルさん | (95歳・船山) |
| 石沢修司さん | (81歳・恵福園) |
| 板場ヨシノさん | (95歳・辰ノ口) |
| 恩田行雄さん | (84歳・鹿渡新田) |
| 藤ノ木ヨシさん | (86歳・秋成) |
| 清水かのいさん | (92歳・陣場下) |
| 津端ミヤさん | (94歳・陣場下) |
| 中澤正太郎さん | (87歳・中深見) |
| 石澤照治さん | (81歳・寺石) |
| 石澤久十郎さん | (96歳・卯ノ木) |
| 内山ツルさん | (84歳・芦ヶ崎) |
| 根津 武さん | (86歳・赤沢) |
| 根津イツさん | (87歳・赤沢) |
| 涌井國重さん | (105歳・穴藤) |
| 福原ヨシイさん | (91歳・外丸) |
| 市川正春さん | (88歳・谷内) |

●第3回 なじよもん友の会主催Myコレクション展 2月2日(土)～3月3日(日)

毎年恒例となってきました、なじよもん友の会主催のMyコレクション展です。自慢のコレクションはありますか？また、周りにコレクションをしている人はいませんか？

ぜひ、なじよもんに展示してみませんか。匿名での出品も可能です。なじよもんまで、お問い合わせください。今年、どんなコレクションが展示されるか、お楽しみに。入館料無料です。どうぞ来館ください。

●第5回 縄文楽検定の開催について

信濃川火焰街道連携協議会主催の「縄文」を「楽しく」学ぶ「縄文楽検定」が開催されます。

初級・中級があり、合格者特典には、合格認定書と火焰街道加盟関連施設共通無料券があります。

- 検 定 日：平成25年3月3日(日)
- 会 場：十日町市博物館
- 申込締切：平成25年2月21日(木)
- 詳細は、なじよもんまでお問い合わせください。

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】

日 時	プログラム	金額	対象
3日(日) 13:30～15:30	わら細工	500	低学年から
10日(日) 13:30～15:30	アンギン編み	1,000	中学年から
17日(日) 13:30～15:30	和紙のあかり	1,000	中学年から
24日(日) 13:30～15:30	ヤママユガの糸でストラップ作り	1,000	低学年から

※友の会の皆さんは半額です。

津南町の人口

- 人口10,770(-5) 男5,239(-4) 女5,531(-1)
- 世帯数3,639(-7) ■転入/11 ■転出/3 ■出生/4 ■死亡/17 ■婚姻/0

1月1日現在()内は前月比

発行/津南町役場 〒949-8292 新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡4585
 FAX.025(765)4625
 TEL.025(765)3111(代) FAX.025(765)4625
 http://www.town.tsunan.niigata.jp/ ■電子メール info@town.tsunan.niigata.jp ■編集/総務課総務班

表紙の写真 降り続いた雪がやんちゃな
 キンに冷え込んだ朝。朝日は、雪景色を
 美しく照らした。

この紙は
 再生紙を
 使っています