

広報

新潟県津南町

つな

2012 No.617

11.20

tsunan.town

日本一長く
日本一短い花火

主な内容

- 特集 河岸段丘花火..... 2-5
- まちかどスケッチ..... 6-7
- 個人住民税は給与天引きで納めましょう。... 10



↑仕事終わりに集まり、打ち合わせを重ねる実行委員会メンバー。

全長・面積・短さ？日本一

河岸段丘花火は、津南町が誇る日本一の河岸段丘全9段のうち、7段、全長約9kmを使って、いっせいに花火を打ち上げる壮大なスケールのイベントです。

また全長や面積の大きさの一方で、約33秒で終了するという、日本一短くはない花火大会でもあります。

このイベントは、6年前に、大地の芸術祭にも参加している景山健さんの発案で有志が集まり始まりました。

その後、地元有志グループWaが引き継ぎ、多くのボランティアスタッフの力を借りて、行政の支援を得ずに、実行委員会形式で行われています。

当日打ち上げられる花火は、「虎の尾」という、地上から真上にまっすぐ吹き上がるタイプのものと、最後に上がる尺玉で構成されます。

午後7時の時報を合図に、十日町市側の山から順番に72発が打ち上がり、マウンテンパーク津南スキー場の尺玉が打ち上がると終了です。

まさか!!打ち上げまでボランティア

この「虎の尾」と呼ばれる花火一本は、ボランティアスタッフが打ち上げを行っています。通常の花火大会では、電気着火が主流となっていますが、このイベントに限っての特別措置で、昔ながらの着火方式を採用している。

予算ゼロからのスタート

それぞれの花火には、オーナーがあり、それぞれの想いを込めて協賛してもらっています。こうして、予算ゼロからはじまり、協賛金集め、スタッフ集め、運営準備まで、全て住民主体の手作りによる花火大会は完成します。

ます。この河岸段丘花火をきっかけに始まった、信濃川花火などを通して、新潟県全関係者の協力が得られている証でもあります。見るだけでなく、打ち上げから参加できる花火大会は、ほかに類がありません。



↑たくさんのスタッフをまとめる実行委員会。町内のさまざまなイベントを影に日向に盛り上げている。



平成23年11月5日
尺玉が過去最高の3発になるも、当日は、雨。自然と共に歩む花火大会である。火焰太鼓がメイン会場を盛り上げる。



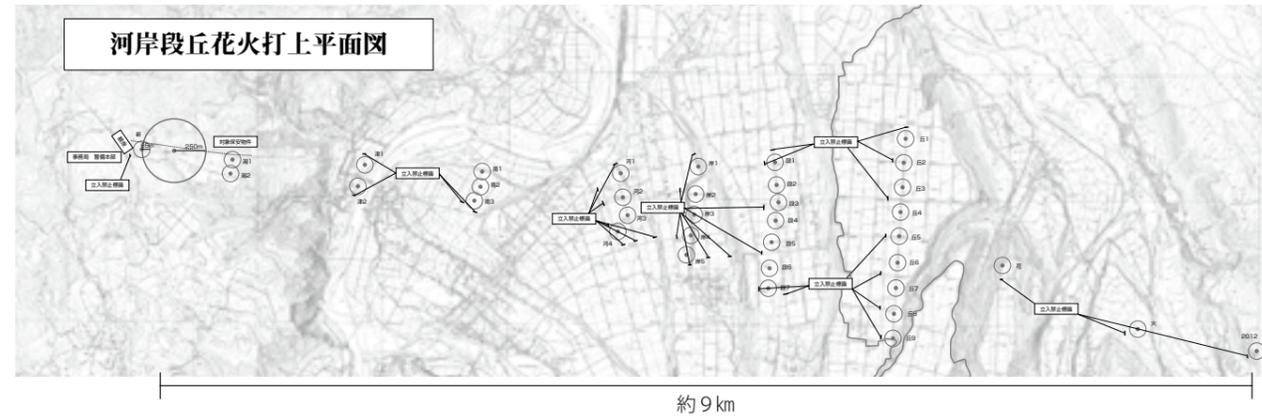
平成22年10月23日
昨年の課題を受け、町の灯りを消す「まっくらけ作戦」も同時展開。温暖化防止にも貢献？薄明りの月夜で、雰囲気は過去最高との声も。



平成21年10月17日
ラストの尺玉を2発にし迫力倍増となった5回目。河川敷グラウンドのライトが点いているなど、街の灯りが課題に。



マウンテンパーク津南 展望台付近からの眺め



平成20年10月25日
昨年の雪辱をはたすべくのぞんだ3回目。見事成功し、多くのカメラマンがその姿を写真に収めた。テレビ朝日ナニコレ珍百景の取材があるも、なぜかお蔵入り。



平成19年11月18日
景山さんから、花火大会の運営が住民にたくされ、地元有志グループWaが主催となって実行委員会を結成。「日本一長く、日本一短い花火」をキャッチコピーとする。待望の2回目は、なんと初雪に見舞われてしまった。



平成18年10月28日
大地の芸術祭作家：景山健さんと仲間たちで、1回目を開催。千人の観客を魅了した。そして、その短さにも驚きの声。

河岸段丘花火ヒストリー



↑ Wa代表 福原章子さん(外丸) 世代を超えたコミュニケーションを育もうと設立された住民グループ「Wa」代表。仕事も性格もさまざまなメンバーを上手にまとめる「やさしさ」が持ち味。

続けることで
いろんな世代の
記憶に残る花火大会。
なんか素敵じゃない？

スタッフ数不明?のプロ集団
waの代表になったきつかけは当時、仕事を辞めたところに「代表として。名前だけ貸してくれ」って頼まれたそれだけなんです。(笑)そして第3回の河岸段丘花火から代表としてやっています。河岸段丘花火のスタッフの中心メンバーはWaですけど、Waのメンバーって何人ですか?と聞かれても、たくさんの人に入れ替わりで手伝わってもらっているの、「何人です」とは答えられません。スタッフの職業は電気工・大工・イラストレーター・主婦だったりほんといろいろなんです。でも、その道のプロなので得意な分野をまかせると、プロ並みの仕事でかえってくるんです。だってプロですから(笑)みんな本職があつて忙しいなかで時間をみつつけて参加してくれることには、ほんと感謝しています。できることをできる範囲でやってくれているから、全員集まることは、ほとんどないんです。だからほんとに何人いることやら。

この花火の魅力ってなんだろう?
河岸段丘花火の魅力は、何だと思えますか? 壮大さ? 迫力? 儂さ? みんなそれぞれこの花火大会に魅力を感じていると思えますが、私は、「続けていること」にあると気づいたんです。今年Waに仲間入りしてくれた21歳の女の子が、中学生のときにおじいちゃんおばあちゃんとの河岸段丘花火を見たって思い出を話してくれたんです。この話を聞いて、「続けてれば、こうやってみんなの記憶に残って思い出になっていくんだ。」って思いました。だから、今後も、規模は小さくなくても「続けていこう」ってみんなで話しているんですよ。そんな花火大会がひとつくらいあっても素敵じゃないですか。

人とのつながりをたいせつに
毎年、協賛依頼からはじまって事前準備とかたいへんですけれど、いろいろな人とのつながりを持っているのも、この花火の魅力です。若者から年配のかたまで世代を超えたつながりをこれからもたいせつにしていきたいと思っています。

河岸段丘花火のほかにもいろいろなイベントに顔を出しているの、協力していただけるかたがいたら、ぜひ仲間になりましょう。

■問い合わせ
Wa代表番号
TEL 080-9456-0128
<http://web-wajp>

打ち上げ前はハロウィンパーティー?



仲のいい友人と打ち上げに参加した関口絵美さんたち。打ち上げ前の待ち時間を利用してみんなで仮装しハロウィンパーティーを行っていました。1分にも満たない打ち上げ時間の何十倍も寒空で待っている打ち上げスタッフですが、みんなそれぞれ、待ち時間も楽しんでいましたよ。

津南で楽しいことやってみたい



↑ 左から順にWaの福原吉重さん、専門学校生の反町美佳さん、大野理紗さん、ひまわりウェディングをサポートしたまちづくり応援隊の滝沢さん。

夏に開催したひまわりウェディングが縁で知り合った専門学生の反町さんと大野さんが、新潟市から打ち上げスタッフとして参加してくれました。「河岸段丘花火は、見るのも上げるのもはじめてですが、津南が気に入っていて、今回はぜひ参加してみたかったです。」と意気込みを話してくれました。

楽しいから遊びなんだ。
遊びだから、楽しめる。
主催者も、打ち上げ参加者も全員ボランティア。みんなで作る花火大会だから、やらせてるヤツなんて一人もいない。講習会も、打ち上げまでの待ち時間もみんな通してひとつの遊び。楽しい気持ち、人を惹き寄せる。



↑ 打ち上げ参加者は、花火師による講習会を受けます。講習会では、注意事項の説明のほかに、実際に導火線に点火する実技も行います。はじめての本格的な花火の導火線にみんなドキドキ!! 講習会が終わったら、事前にプロの花火師が設置した花火が置かれる発射地点で打ち上げ時間まで待機します。打ち上げまで約4時間の拘束。楽しみ方は人それぞれ。

番外編「おれは見たんだ!!」
待ち時間に遠くから、オレンジ色の光が近づいてきたんだ。危険だから近づかないように注意しようと思ったら、その光がすっと消えちゃったんだよね。あとでその場所を調べてけど、誰もいないし何もなかったんだ。でも確かにおれは見たんだ!!

NEWS 07 磨きに磨いた芸を披露

— 11/3 津南芸能フェスティバル —



↑ 息のあった動きで観客を魅了した演目「獅子舞」

健康まつりと同時開催された津南芸能フェスティバルに15 団体が出場しました。

ダンスや太鼓、合唱のほか、今年は、地域の伝統芸である「赤沢神楽」も披露されました。伝統芸を新たに引き継いだ若手による演目が披露されると会場は拍手でつつまれました。

NEWS 08 文字に込められた意味とは？

— 11/8 古代文字教室 —



↑ 巨大な古代文字をいっしょに書き上げる村山さん

町内の小学4年生を対象とした古代文字教室が開催され、押付出身の硝子工芸家・村山朝偉さんが講師となり、古代文字の歴史と説明を行いました。

現在使用している文字と形の違う古代文字に隠された意味を子どもたちは興味深く聞き入り、書き写ることで古代文字を身近に感じることができました。

NEWS 04 津南町防犯協会が表彰されました。

— 関東防犯協会連絡協議会特別功労賞受賞 —



↑ 受賞者の皆さん。写真下段右が田中武雄会長

津南町防犯協会が、日ごろの防犯活動を評価され特別功労賞を受賞しました。同協会は、今年度活動で振り込め詐欺の防止啓発を重点的に行っています。

NEWS 05 福祉活動に役立てます。

— 日本生命津南営業所から車いすの寄贈 —



↑ 寄贈された車いすと職員の皆さん。

日本生命津南営業所では、毎年チャリティバザーを行い、その収益金から車いすの寄贈を行っています。今年も車いす1台をいただきました。ありがとうございます。

NEWS 06 津南の風景が切手になりました。

— オリジナルフレーム切手「津南だより」贈呈式 —



↑ フレーム切手を囲む日本郵便の皆さん

津南の景色10点を切手にしたオリジナルフレーム切手の発売を記念して町への贈呈式が行われました。1シート1200円で魚沼管内で販売されます。

NEWS 02 これからも はばたけ津南小

— 10/28 津南小学校創立30周年記念式典 —



↑ 全校児童(296名)による校歌斉唱

津南小学校が創立30周年をむかえました。記念式典では、卒業生の樋口マキさん、つなん合唱隊のミニコンサートのほか、涌井みちるさんの空中バレーが披露されました。

NEWS 03 ご馳走くれないと、いたずらするよ

— 10/31 Tap英語で遊ぼう ハロウィンパーティー —



Tap主催によるハロウィンが行われ仮装をした子どもたちが、町内を歩いてまわりました。仮装した大勢の子どもたちがとてもかわいらしかったです。



堺正章さんがドライブするマセラッティ200S I

つなんまちかどスケッチ

Tsunan Event Sketch.



NEWS 01 紅葉の街にクラシックカー大集合

— 10/20 La Festa Autunno 2012(ラ・フェスタアウトゥノ) —



↑ 物産館のチェックポイントを通過するクラシックカー

昨年からの震災の影響で東北から関東へコース変更して開催されるようになったクラシックカーの祭典ラ・フェスタアウトゥノ。今年もたくさんのクラシックカーが津南町を通過しました。

クラシックカーが通過する市町村では、それぞれチェックポイントを設け、出迎えや特産品でもてなしを行っています。津南町では、物産館をチェックポイントにして観光キャラクター「つなっぺ」が出迎えました。

珍しいクラシックカーと共にお客さんに人気なのが有名なドライバーです。今年も、堺正章さんや片山右京さんが通過し見物客からの声援をうけていました。

暮らしの情報 見て・知って・得をする!

かわらばん

精神保健相談

最近、急に気分が落ち込む、不安で落ち着かない、夜眠れない、人に会うのがおっくうだ、家に閉じこもり気味など、毎日の生活の中での混乱や不安があるかた、および御家族の相談に応じます。

事前に予約が必要ですので、電話でお申し込みください。

※時間指定・定員あり

■相談日時

12月7日(金)

午後3時～4時

■場所 津南町役場

■相談医師

中条第二病院 有田 正知医師

■お問い合わせ

福祉保健課 健康班

TEL 765・3114

つな在宅介護教室

在宅で介護をしているかたを対象に「つな在宅介護教室」を開催します。

特設人権相談所の開設

12月4日～10日は「人権週間」です。それ以外にもない、人権擁護委員協議会と事務局では、特設人権相談所を開設します。なお、相談は無料で、秘密は厳守されます。

◎12月4日(火)午後1時～午後3時

(会場)

・十日町合同庁舎1階

・中条公民館

・松代総合センター

◎12月5日(水)午前10時～正午

(会場)

・千手中央コミュニティセンター

■お問い合わせ

新潟県方法務局十日町支局

TEL 0752・2575

認知症介護者の集い さくら会のお知らせ

認知症のかたを家庭で介護している家族を対象とした集い「さくら会」を開催します。

この会は日常の困っていること、工夫していることなど話し合いをしながら家族の負担を軽減し、介護疲れの解消と介護者同士の交流を目的としています。家庭で介護しているかた、身内で対応をしているかたはどうぞ参加ください。

■日時

12月11日(火)午後1時30分～3時30分

家庭で介護しているかたや、身内で対応をしているかた、関心のあるかたはどうぞ参加ください。

■日時

12月1日(土) 午後1時30分～午後3時30分

■会場 町保健センター

■内容 『介護者のためのリフレッシュ体操』

・介護者のための体操

・座談会

■申込締切 11月30日(金)

■その他

・希望者には送迎を行いますので申込の際、申出ください。

・タオルをご持参ください。

■お問い合わせ

みさと苑 TEL 765・3400

・福祉保健課 保険班 TEL 765・3114

備えよう、社員の万が一に。労働保険

アルバイトを含む労働者は1人でも雇っている事業主は労働保険(労災保険・雇用保険)に加入しなければなりません。

労働保険は、労災保険・雇用保険の各種給付金のほか、雇用の安定のために事業主に支給される助成金などの各種支援制度も設けられており、労働者はもとより事業主のためにも欠くことができない制度です。

まだ労働保険の加入手続きを行っていない事業主は、管轄の労働基準監督署または、ハローワークで加入手続きをお願いします。

■お問い合わせ
・十日町労働基準監督署 TEL 752 - 2079
・ハローワーク十日町 TEL 757 - 2407

「税についての作文」受賞者決まる!

税を身近なものとして考え、重要性を知っていたために、小中学生の皆さんから授業や夏休みの課題として学んでいたという作品が選ばれました。

このたび、中学生の作文として応募されたなかから、優秀な作品を表彰することになりましたのでお知らせします。なお、賞状等は来月に学校を通じてお届けします。

十日町納税貯蓄組合連合会

優秀賞 佐々木舞衣さん(中等3年)

津南町租税教育推進協議会長

最優秀賞 引間麻彩さん(中等3年)

優秀賞 齋木花称子さん(中等3年)

風巻朝陽さん(中等3年)

石澤はたかさん(中等3年)

■お問い合わせ

津南町租税教育推進協議会

TEL 765・3113

食生活改善推進委員による「メタボ予防教室」

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、内臓脂肪型肥満の人が脂質異常症、高血圧、糖尿病といった危険因子を2つ以上併せ持つ病態です。それぞれの程度は軽くても動脈硬化が急激に進み、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる重大な病気を引き起こし、生活機能の低下を招きます。

そこで、生活習慣や食事バランスを見直し、メタボリックシンドローム予防のための正しい知識を身につけ、改善するきっかけ作りとなるよう、身近な食生活改善推進委員が分かりやすく講習会を開催します。

■日時 12月15日(土)午前9時～午後2時

(受付 午前8時45分～)

■会場 津南町保健センター

■対象者

健康づくりに関心のあるかた30名程度

■内容

生活習慣改善や食生活改善のポイントに関する講話や調理実習など楽しく受講できます。また味噌汁の塩分濃度のチェックも行います。

■持参するもの

エプロン、三角巾、筆記用具、味噌汁

(よくかき混ぜて汁のみ50cc程度)

■申込締切 12月7日(金)

■お問い合わせ

福祉保健課 健康班

TEL 765・3114

坂東流舞踊 第五回寿々の会発表会のご案内

師走のひと時、皆さまの御観覧を心からお待ちしております。

■日時

12月9日(日)午後1時～3時

(開場:正午)

■会場

町文化センターホール

■入場料

無料

※なお、津南町育英資金のチャリティとして、受付に募金箱をご用意いたしましたので、御芳志を賜れば幸いと存じます。

■その他

主催:寿々の会

後援:津南町教育委員会

特定不妊治療費用 助成事業

津南町では特定不妊治療を行うかたに費用の助成を行っています。

■助成回数

1年度につき、初年度は3回、次年度以降は2回まで通算5年を上限に助成します。

■助成額

全額助成(入院費、食事代、文書料及び消費税は対象外)

■申請手続き

治療終了後に必要書類を提出してください。

■その他

■その他

新潟県が実施する不妊に悩むかたへの特別支援事業と併用も可能です。併用する場合、県の助成事業を優先し、県の助成額を控除した額を対象とします。

■申請先・お問い合わせ

福祉保健課 健康班

TEL 765・3114

臨時職員(調理員)の募集

職種及び採用予定人員

調理員 1名

■雇用期間

平成25年1月1日～3月31日

(3カ月間)

■雇用条件

勤務時間 8時30分～17時15分

(1時間程度のシフト勤務あり)

給与 142,800円/月額

通勤手当 2km以上有

勤務場所



個人住民税は給与天引き(特別徴収)で納めましょう。

新潟県と県内市町村では、個人住民税の給与天引き(特別徴収)を、対象事業主の全てから平成26年度までに実施していただくための準備を進めています。

Q1 個人住民税の特別徴収って何?

A1 事業主が毎月従業員に支払う給与から本人の個人住民税を天引きして、市町村に納めていただく制度です。

Q2 どうしても特別徴収をしなくちゃいけないの?

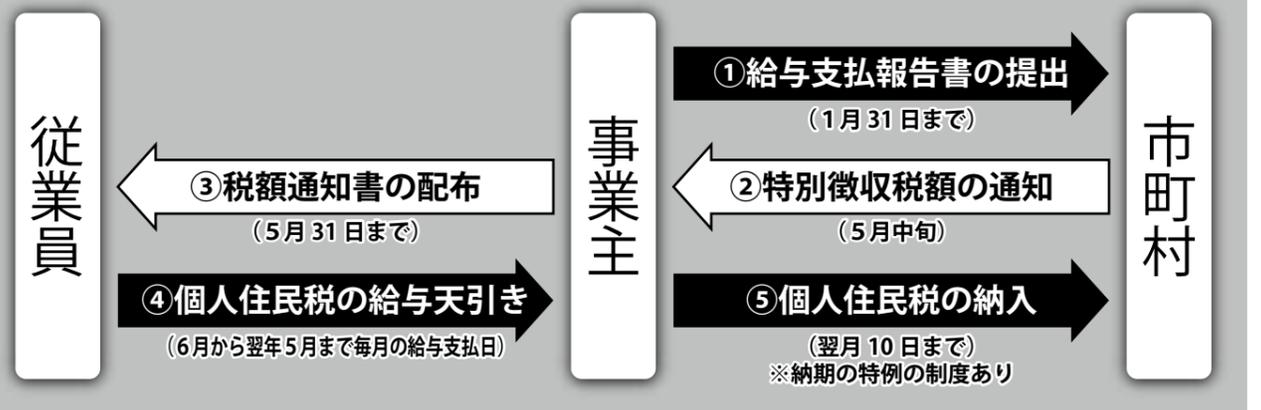
A2 以前から地方税法などの規定により、所得税の源泉徴収義務のある事業主は、従業員の個人住民税を給与天引き(特別徴収)することが義務付けられていました。

Q3 従業員にとってメリットはあるの?

A3 毎月のお給料から年12回に分けて天引きされることで、今まで年4回に分けて金融機関に直接出向いて納税していた手間が省けます。

Q4 事業主にとっては手間が増えるだけだ!

A4 確かにご負担をおかけしますが、毎月の給与天引き額は市町村が計算し、お知らせします。所得税のように事業主が税額を計算したり、年末調整をしていただく必要はありません。



事業主や給与所得者の皆様から制度についてご理解いただきご協力をお願いいたします。なお、事業主の皆様には、あらためて事務の流れなどを記載した説明資料を送付します。くわしくは町ホームページをご覧ください。つぎのところまでお問い合わせください。■津南町役場 税務町民課 税務班 Tel: 025-765-3113

病院 歳時記 すこたん こもりん ガアソン

外来副師長 津端いり子

朝晩めっきり冷え込む頃となりました。そこで、注意していただきたいのは転倒時の頭部外傷です。ここで簡単に説明いたします。

■受傷から1日(ご年配のかたは3日)くらいまでの注意

- ①頭を強くぶつけると、頭蓋骨骨折、脳震盪、頭蓋内出血など危険な状態を起こすことがある注意が必要です。
 - ②嘔吐する(吐く)
 - ③しだいにぼんやりして、声をかけないとすぐ眠ってしまう
 - ④手足の力が入りにくい
 - ⑤鼻血が続いたり、鼻や耳から水分が流れ出る
 - ⑥物が二重に見える
 - ⑦頭痛がだんだん強くなる
- 以上のような症状が現れた場合、重症の可能性にあります。特に6時間以内は、症状の経過に注意し、疑わしい場合すぐ病院に問い合わせましょう。

■受傷から半年くらいまでの注意

頭を強くぶつけた後、3週間から6カ月くらい経って、まれに慢性硬膜下血腫という頭蓋内に水様の血腫がたまることがあります。経過中、①頭痛 ②嘔吐 ③脱力感、ふらつき(片麻痺) ④物忘れ、等が現れ、次第に悪化するようなら発症の可能性があるので、脳外科外来を受診しましょう。

年金コーナー

年金相談をご利用ください

国民年金の各種手続きやご案内は、役場の窓口でおこなっていますが、厚生年金の請求や加入履歴の確認等については最寄りの年金事務所までお願いしています。年金事務所が遠い津南町民の皆様にはご不便をおかけしておりますが、年金相談日を利用して手続きいただけますのでご案内いたします。相談日には年金事務所から専門の相談員がまいります。

【津南町相談日】

毎月第3木曜日に役場3階で行っています。午前10時から正午までと午後1時から4時までを30分ずつの予約制で区切っています。毎月広報無線でもご案内しておりますので、希望されるかたは、電話で予約を入れてください。相談日の前週末までに予約していただければ、事前

に年金事務所へ繋ぎ、相談内容に応じた情報を準備させていただきます。相談日には◎厚生年金請求・遺族年金請求の提出◎若いころに勤めた会社があるはずだが、年金機構から届いた加入履歴には書いていないので聞いてみたい、などの内容について話ができます。

【十日町市クロス10相談日】

毎月第2・第4木曜日に十日町市クロス10で行っています。午前10時から午後3時までであり、事前予約は必要ありませんが混雑時はお待ちいただくこともあります。相談内容は津南町の相談日と同様です。

【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

議会コーナー

＜実施された行事＞

- 【10月】
- 26日 正副議長各委員長研修会
- 29日 定期監査(教育委員会)
- 31日 湯沢町議会との意見交換会
- 【11月】
- 7日 全員協議会
- 14日 町村議長全国大会(東京)
- ~15日
- 16日 平成25年度事業建築要望書提出)

＜今後の行事予定＞

- 【11月】
- 28日 定期監査(福祉保健課)
- 29日 県上部機関への要望書提出
- 【12月】
- 4日 議会運営委員会
- 4日 全員協議会
- 12日 第4回津南町議会定例会開会
- ~14日

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)

- 4000日 藤ノ木キミ(堂平)
- 3900日 桑原ミサオ(豊郷)
- 3600日 中村チエ子(堂平)
- 2900日 高橋美佐子(見玉)、涌井元實(宮野原)
- 1100日 村山善治(十二ノ木)
- 700日 大倉ワキ(小下里)
- 400日 若井栄一(穴山)
- 200日 井ノ川純平(正面)、藤ノ木今朝寿(太田新田)
- 100日 渡辺秀子(正面)

主な運動: 健康体操・水中運動・ユニホッケー・スイミング・ウォーキングなど操、ユニホッケー、ストレッチなど。



はい健師で〜す

今月は
大口洋子
保健師

冬は感染性胃腸炎に

気をつけましょう

毎年、12月〜3月の冬期間は細菌、ノロウイルス、ロタウイルスなどによる、おう吐、下痢を主症状とした「感染性胃腸炎」が流行します。ウイルスで汚染した「食品から人への感染」だけでなく、「人から人」にも感染することが特徴です。抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は発症しやすく重症化しやすいため、特に注意が必要です。

◎主な症状

おう吐・下痢（ロタウイルスの場合は白っぽい下痢）・腹痛・発熱

ノロウイルスは発症から1〜2日、ロタウイルスは3〜7日で症状は軽快します。しかし、症状が治まっても2〜3週間は便の中にウイルスが混じっているた

め、他の家族内感染となる危険があります。便の処理には注意と十分な手洗いが必要です。

◎潜伏期
平均1日〜3日

◎感染経路
感染者のおう吐物や、下痢便に触れた手によって口に運ばれ感染します

◎家庭内で発症した時の対応

- ・周りに他の家族がいたら、別の部屋に移動してもらい、おう吐や便を片付ける
- ・おう吐や便を片付ける時に、使い捨てのマスク、手袋、ペーパータオル（ポロ布）、家庭用塩素系漂白剤（ハイター、ブリーチ）を使います。日頃から準備しておく
- ・乳幼児や高齢者の発症は、毎年、家庭内で二次感染を引き起こしています。おう吐物や便の処理には注意が必要です。

◎予防方法

- ・日頃から手洗いの習慣をつけましょう
- ・外から帰った後、食事の前、トイレの後は、石鹸を使って手をよく洗い、流水で十分に洗い流しましょう。特にトイレの後や、オムツの処理後は念入りな手洗いが必要です。

私の心掛けている事

風巻 千秋さん

社会となつてしまつた現在。日々心掛けをしなければ、毎日生活する中で数百歩も歩いていない気がします。

そこで我が家では、長男の保育園の送り迎えを始め、休日には公園に行き子どもたちと動き回るようにしています。

ただ残念なのが、雨が降ってしまうと室内で体を思いっきり動かせる所がないのと、近くに総合遊具がなく車で約1時間かけて公園に行っていることです。

総合遊具のある公園では、同じ年頃の子どもたちがたくさん集まり、当り前のように順番を待ち、交替するルールが守られていて、イヤイヤ期の我が子も、すんなり交替することができました。

平日には、子育て支援センターを利用したりお散歩をしたりと我が家の2歳と年少さんは、随分たくましくなり、どれくらい頑張れるのかなと思いい、11km歩けるけにチャレ



時間がかかってしましますが、歩いている時間はたいせつな親子の会話の時間です。これからも、しっかりと歩く時間を作っていきたいと思ひます。

ンジしてみたのですが長男は弱音をはくことなく歩き切り、次男は途中おんぶになりながらも最後には自分の足でしっかりとゴールすることができました。自分の足でしっかりと歩く!!

私はこれが一番たいせつなことだと思ひています。そして歩いていると人に出会い、挨拶を交わす。息子達が元気に声を掛けると、周りの人達も笑顔で挨拶を返してくれます。

当り前のような事もすぐたいせつで気持ちが良いことを、思い出させてもらいました。車で5分の距離、しかし子どもたちと歩くと30分。時間がかかってしまひますが、歩いている時間はたいせつな親子の会話の時間です。これからも、しっかりと歩く時間を作っていきたいと思ひます。

国保だより

恐ろしい心臓疾患、脳卒中、糖尿病は予防できる！

健診結果を生活習慣改善に活かそう！

▼放っておけない！生活習慣病

発症すれば、高い死亡率、生き残つても寝たきり、半身不随、失明などを引き起こす、心臓疾患、脳卒中、糖尿病などの恐ろしい生活習慣病は、自覚症状が無いまま、ある日その日がやってきました。

エネルギー・食塩、脂肪等の過剰摂取などの不適切な食生活や喫煙、過度の飲酒、運動不足、ストレスなど、不健康な生活習慣を続けていると、メタボリックシンドロームの川を下り始め、最後には生活習慣病の滝を駆け落ちてしまいます。

▼個別の病気の早期発見・治療から生活習慣病の予防・解消へ

生活習慣病の発症には、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が深く関わっているといわれています。

そこで平成20年度から、このメタボリックシンドロームに着目した特定健診がスタートしました。

特定健診は、これまでの、個別の病気の早期発見・治療を目的とした健診と違い、生活習慣病の予防や解消を目的としています。

▼受けつ放し厳禁!!

健診結果を確認しましょう

皆さんは、健診を受けたということだけで、満足していませんか？

健診を受けても、その結果を放っておいては意味がありません。

健診の結果をよく確認し、生活習慣の改善や病気の予防に役立てましょう。

何より、自分で生活習慣を改善しようとするのがたいせつです。

▼健康づくりをサポート！

特定保健指導

健診の結果に基づき、生活習慣の改善が必要な人に対して、保健師・管理栄養士が保健指導を行います。

◇対象者には特定保健指導

健診を受けた人が、自分の健康状態を把握し、生活習慣を改善していけるように、保健師・管理栄養士が支援します。

特定保健指導では、特定健診の結果から、メタボリックシンドロームの判定基準を超えているかどうかで、対象者を「動機付け支援」と「積極的支援」に分け、それぞれに合わせた保健指導を行います。

◇その他の保健指導

メタボリックシンドローム以外にも、津南町に多い高血圧に着目した保健指導も行っていきます。

◇受診勧奨を行う場合があります

健診結果から、医療機関への受診勧奨及び治療が必要とされた人には、受診勧奨を行います。自覚症状が無くても発症直前の場合もあります。受診勧奨を受けたら、自己判断をせずに必ず病院を受診しましょう。

▼「ちょっと高め」の人ほど気を付けて!!

健診で異常が見つからなかったけれど、数値が「ちょっと高め」だったという人

は要注意です。

数値は、各年の数値を比較してみるとがたいせつです。「ちょっと高め」、以前より数値が上がったという人は、危険信号が灯り始めています!

保健指導の対象にならなかった人でも、気になることがあるときは、医師や保健師に相談しましょう。

▼安心して国保を

使い続けるために

医療費の増加は、皆さんの家計だけでなく、国保の運営にも大きな影響を与えます。

皆さんのより良い生活習慣が健康的な生活を送ることに繋がります。増え続ける医療費を抑制することができます。

これからも安心して国保を使い続けるためにも、健診や保健指導を活用していきましょう。

■お問い合わせ

福祉保健課 保険班
Tel 765・3114





「最後の決断 戊辰戦争―越後四藩の苦悩」

渡辺れい/著 新潟日報社 1,400円(税別)

高田、長岡、新発田、村上一。新政府につくか、それとも列藩同盟か―歴史ノンフィクション。

立

冬も過ぎ、冬本番へ突入です。町のあちこちでは、冬支度で大忙しのことと思います。雪深い土地ならではの風物詩、その作業にそしむ人々の姿に、日々日常への敬意がうかがえます。

さて、11月11日(日)に町文化センターで、歴史家であり、前県立図書館長の安藤哲也さんをお招きしての文化講演会を開催しました。演題は「米百俵・小林虎三郎の明治維新」。この講演会では、虎三郎の逸話が現代になお受け継がれていることの意味を理解するために、その時代背景、つまりその前後にどんな出来事があったのかを知ることがたいせつでそこを前提に、大局的観点からお話しをいただきました。

キーワードが出てきました。その中の一つ、「地方分権」、今月の一冊はこの「地方分権」というキーワードから選ばせていただいたのと、もう一つの理由は、講演会当日11日の新潟日報朝刊「にいがたの一冊」欄で、講師の安藤さんが書評を手掛けたということからです。

の妻が、あの有名な森鷗外の妹、喜美子。森鷗外がここで意外なつながり(直接的ではないですが)で出てきます。もう一人ご紹介する作家は、図書室でも人気のお一人、群ようこさんです。どういいうつながりなのかといいますと、群ようこさんは、森鷗外の娘「森茉莉」が憧れた人なのだそうです、そのことに触れたエッセイと丸々一冊を森茉莉について語った人物評伝も出しています。「本取り虫」筑摩書房



「贅沢貧乏のマリア」角川書店



ご紹介した本は図書室にありますので、ぜひご覧ください。

さて、今月その他にご紹介する本は、11日の講演内容と関連がないように見えて実は、意外なつながりがある作家たちの本をご紹介します。まずは、星新一さん。実は、虎三郎の甥(妹の子) 小金井良精の孫にあたるのだそうです。この星新一氏の作品、移動図書室で子どもたち(特に高学年男子)に人気のシリーズをご紹介します。「星新一 ちょっと長めのショートショート」そして、だれも...「星新一 YAセレクトション あるスパイの物語」いずれも理論社から。そして、虎三郎の甥、小金井良精

講演のなかで、いくつもの興味深

つなごの文芸

ブックタイム BT BOOK TIME

広報ライブラリー 11月 -霜月-

短歌

砂丘

正しいと信じてわれの為に来たる ことは正しくないかもしれず

貝澤 圭子

稲刈りの終りしあとを広く

関谷 郁子

枯色の田の続く寂しさ

恩田 久美子

温泉に母の背中を流しやる

丸山 直子

丸く小さき八十九歳

小野寺 恒代

田に映る雲流れるを羨しみて

樋口 康子

水を引きつつ畦道歩く

内山 キク

新しきぶなの双葉のあちこちに

麻績 初恵

芽生えおりぬを嬉しくみつむ

滝沢 勝枝

分蘗の青田の果てに明らかに

風巻 京子

わが集落は弧を描きをり

鈴木 綾子

思はず拍手強く打ちたり

萩原 光之

山菜の苦味を灰汁と言ふ人と

月岡 ヨリエ

旨味といふ人並び茶を飲む

小鳥あつらひし婚賑はふ

なつかしき人等に逢ふも悲しかり

月岡 ヨリエ

杖つきて歩む現実のわれは

月岡 ヨリエ

着る機会なかりし夏服ハンガーに

月岡 ヨリエ

吊されしまた冬が来る

月岡 ヨリエ

声なくうたふ「オールドブラックジョー」

月岡 ヨリエ

稲妻の光の中の早苗田は

月岡 ヨリエ

異界の如き翳ちりばめぬ

月岡 ヨリエ

ひとつこと究むる日語を語りつ

月岡 ヨリエ

君の言葉によるこびのあり

月岡 ヨリエ

俳句

岩すげ俳句会(十月)

朝日受け夕日を反す山並みと 空行く雲は秋を知らせる ナイロンの肥料袋を尻に敷き こまかく生えし草抜く日暮れ 台風の直撃予報に怯えつつ 家の回りの点検忙し 御苦労さまさんさん回した扇風機 埃落して来年もよろしく 雨台風十七号に十五夜の 月を諦め大福を食ふ

板場 寛 滝沢 義正 柳沢 チヨ 富沢 キミ 島田 眞之 清水 貞子 房良 酔花 渡舟 しげる 芳司 れい子 冬詩子 貞 妙

個人

茅葺の屋根立ち並ぶ縄文の 村を尋ねき御神体あり

清水 貞子

長生学園

朝日受け夕日を反す山並みと 空行く雲は秋を知らせる

板場 寛

ナイロンの肥料袋を尻に敷き こまかく生えし草抜く日暮れ

滝沢 義正

台風の直撃予報に怯えつつ 家の回りの点検忙し

柳沢 チヨ

御苦労さまさんさん回した扇風機 埃落して来年もよろしく

富沢 キミ

雨台風十七号に十五夜の 月を諦め大福を食ふ

島田 眞之

個人

茅葺の屋根立ち並ぶ縄文の 村を尋ねき御神体あり

清水 貞子

Pen Relay

本とわたし

大島麻美さんから 紹介する本 「うまれる~かけがえのないあなたへ~」 豪田トモ PHP研究所 藤木光希さん(美雪町)

この本の出合いは、今から二年前、第二子を妊娠中にあるサイトで知り、いずれ購入するつもりでいました。結局購入に至らなかったのですが、今回のペンリレーをきっかけに購入しました。

この本は、映画が先に公開されました。妊娠・出産をテーマに映画監督の豪田トモが、四組の家族取材したドキュメンタリー映画です。三子供は親を選んで生まれてくる」という子供達の胎内記憶をモチーフに、親との関係に悩みながら新しい命をつみだす夫婦、出産予定日にわが子を亡くした夫婦、のぞんでいたものの子供を授けられなかった夫婦など、様々なかたちで命と向き合う家族の物語です。映像では表現しきれなかったことをこの本にまとめ、いのちの偉大さ、自分がうまれてきたことの素晴らしさ、家族の絆を感じられますように...との願いを込めて出版したそうです。

この本にも書かれていましたが、妊娠する・出産すること、当たり前になる事ではないのです。いくつもの奇跡や偶然が重なって生まれるものです。しかし私は、日々の育児に追われ、その奇跡を感じる事も少なくなってきました。今ここに命(奇跡)が当たり前の事として思っていた自分だったので。そのため、子供に対して感情的に怒ったり、イライラしてしまったり...。しかし、この本を読み、妊娠したことがわかった時の事、初めて胎動を感じた時の事、出産の感動を思い出しました。今あるこの命は、当たり前ではない、奇跡の命なんだから大切にしたい。いけないなと、再確認出来る良いきっかけとなりました。もちろん、今ある自分の命もです。

最後に、著者の豪田トモさんは、妊娠・出産については全くの素人で、「助産師」という職業すら知らなかったそうです。私がこの本を読み終えて一番の感想は、「ぜひ男性に読んで欲しい!」です。特に、これからお父さんになる方にオススメです。もっともっと、産まれてくる命や奥さんを大切にしたいと思えるはず。

次回のペンリレーは、高校時代からの友人の小山有美さんです。

いきいき
大好町
大津南

会社の健康管理を聞いてみました。

みさと苑の健康管理

働き世代の健康づくりの取り組みを紹介します。今回は「みさと苑」様での職場（職域）の健康づくりの取り組みです。

当施設は、自らが受けたいと思う医療と福祉の創造を企業理念に掲げ、平成6年より小下里地域で介護サービスを提供している介護老人保健施設です。みさと苑には約150名の職員が在籍しており、お客様が安心して日常生活を送れるよう、誠心誠意お手伝いをさせていただいております。

みさと苑に隣接する施設として、健康増進センターみさと、グループホームひまわり、ケアハウスリバーサイドみさと、ケアハウス津南があり、健康診断や健康増進に関する講演会などの取り組みを行う際は、隣接する施設の職員もいっしょに取り組んでいます。

① 毎日の健康管理

みさと苑では、毎朝8時50分になるとラジオ体操を行います。職員の健康維持はもちろん、お客様もいっしょにラジオ体操へ参加いただき（自由参加です）、お客様の運動不足解消にもお役に立てていると感じています。また、介護現場の職員に多い症状として、「腰痛」があります。その予防対策として、今年の春から、毎朝のラジオ体操が終わった後、理学療法士の指導のもと、手軽にできる腰痛予防体操を行っています。今年度の腰痛に関する仕事上の怪我は0件と一定の効果が上がっています。



↑ラジオ体操の様子

② 健康診断

毎年12月に定期健康診断を行っています。生活習慣病予防検診も積極的に取り入れ、より詳細な健康状態を把握しています。新潟県労働衛生医学協会様が実施している人間ドックを全職員へ案内し、大勢の職員が人間ドックを受診していただいているためか、職員自身の健康管理への意識もおおむね高く、健康診断を充実させることで、健康維持や病気の早期発見に努めています。また、夜間勤務を行う職員は、特定業務従事者の健康診断も実施しています。



↑腰痛予防体操の様子

③ 外部講師による講演等

職員の健康増進への意識を高めるため、毎月1回開催する職員会議において、外部講師による講演会（今年9月には津南町役場福祉保健課様のご紹介で「うつ傾向、適応障害ってなに？」と題し、国際子ども福祉カレッジ校長の酒井昭平先生より、みさと苑にて講演をいただきました。）を開催したり、産業医の佐々木施設長より、メンタルヘルスに関する講義や、熱中症に関する基礎知識の勉強会を行い、職場の健康づくりに積極的に取り組んでいます。



↑職員会議での講演会

Tap
キーワードは「熱意」

Tapでは町の「元気づくりと幸せづくり」を目指し「あくしゅ・あいさつ・ありがとう」をたいせつにした活動を現在展開しています。

「熱意」を持った人たちの集いの場

Tapは平成23年度からスポーツ振興くじtotoの助成を受け、現在は設立の準備段階です。昨年度から毎月1回20名程度の委員が集まり、津南町のいいところ探しや自然、文化などの活用方法の話し合いを重ねています。メンバーの世代や分野も幅広く、熱意を持った人たちの集いの場として活発な意見が出されています。



NPO法人化を
目指しています

準備期間中のTapですが、平成25年2月に特定非営利活動法人（NPO法人）の設立を目指しています。現在は、NPO法人として活動を開始できるように申請の準備が進められています。

お父さんお母さんが熱い！

昨年度から継続開催している中高年を中心とした卓球とエアロビクスも楽しさを増しています。始めた人が友達を連れてくるなど楽しむ仲間が増え、いっしょに運動をしているうちに人と人との「つながり」ができています。エアロビクスは毎週月曜日の昼と夜、卓球は月曜日の夜と水曜日の昼に開催しています。今、お父さんお母さんが熱いですよ！皆さんも仲間に入りませんか。

津南石造物散歩

186

つむの石仏の会

文責 桑原和位

善因善果の地藏菩薩

「仏教では霊魂は不滅であると説きます。葬儀から始まって、法事やお盆や春秋の彼岸行事など丁寧に行うのは、霊魂の不滅を信ずればこそその行事であり、菩提寺様の教えの有り難さを示すものである」と、古老の体験談を聞きました。

また別の古老からは、「霊魂は一度六道に生を受けると六道（六界ともいう）を離れることができない。再度人間に生まれ変わったとしても、苦悩に満ちた人間界で苦しまなくてはいけない。この世で良いことを重ねれば、次の世では苦悩の少ない天界に生まれることができよう。悪いことを重ねて行えば、更に苦悩に満ちた地獄界、餓鬼界、畜生界、修羅界のいずれかへ生まれることになる」と、祖父からよく聞かされたものと話されました。

衣領樹の枝は着物の重さで上下して、亡者が生前に犯した罪を表します。また、人頭杖の上に載っている人頭が、口から火を吐けば罪は重く、蓮華が生まれば罪は軽いといえます。浄瑠璃の鏡に映したされた形相によって生前の罪の軽重を判断したり、業の秤でも生前の罪の軽重を判断します。

このように、亡者は十王それぞれによって、生前の善悪の行いの裁きを受けなければなりません。その裁判の結果によつては、次の六界のどこかで生まれ、暮らさなければなりません。

このように、冥界で亡者の生前の裁きを下すのが、恐ろしい形相の十王です。その中でも閻魔大王が一番恐ろしい存在といわれます。

この閻魔大王の姿が地藏菩薩の仮の姿であると説く経典があります。



津南町 所平

戸籍の窓

おめでとう
 ございませう (出産)

- 丸山大璃(割野) 裕司さん 明日香さん
- 石沢歩(鹿渡新田) 拓さん 麻由さん
- 吉野瑠華(十二ノ木) 裕章さん 幸恵さん
- 小林文悟(割野) 学文さん 真理子さん
- 河田隼弥(正面住宅団地) 良幸さん 希さん
- 石田彩姫(反里) 政臣さん 陽子さん

すえながく
 おしあわせに (結婚)

- 福原洋介さん (外丸)
- 清水美香さん (十日町市)

おくやみ
 もうしあげます (死亡)

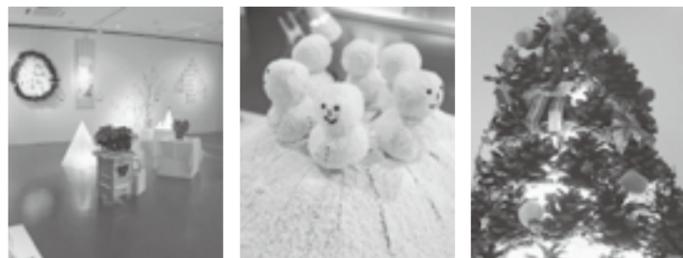
- 桑原松平さん (84歳・秋成)
- 桑原フジさん (96歳・船山)
- 小野塚定雄さん (82歳・辰ノ口)
- 井ノ川幸久さん (75歳・赤沢)
- 太田政次さん (92歳・上加用)
- 高橋榮四郎さん (90歳・押付)
- 藤ノ木ケンさん (95歳・太田新田)
- 小林サトさん (101歳・陣場下)
- 福原ハルさん (80歳・外丸)
- 貝沢ハナさん (81歳・鹿渡)
- 上村勉さん (80歳・今井)
- 石澤誠さん (79歳・中子)
- 山田テルさん (81歳・正面)
- 富井正子さん (70歳・十二ノ木)
- 風巻文友さん (97歳・大割野)
- 安部今朝治さん (80歳・恵福園)
- 滝沢ユキエさん (83歳・谷内)
- 小林みかさん (94歳・羽倉)

表紙の写真 日本一長く、日本一短い花火大会「河岸段丘花火」。全長9kmにもわたる一瞬の花火大会は、見る角度で別々の表情を魅せます。(関連記事：特集)

この紙は再生紙を使っています

○「なじょもんクリスマス展2012」
 12月1日(土)～24日(祝)

今年もやってきました!!『あなたが考えたクリスマスツリー』と題して、公募した素晴らしいツリーの数々を展示します。昨年同様、お客様の投票により優秀作品を決定する仕組みになっております。素敵な作品群をご覧いただいた後は、ぜひ投票にご参加ください。



みなさまそれぞれが本当に素晴らしい作品です。

☆クリスマス展関連イベント

12月16日(日)の体験実習「米粉で作るX'mas ケーキ」の後に、「絵本の読み聞かせ(15:30～15:50・無料)」を行います。どうぞ皆様ご参加ください♪(ご予約されるのをおすすめします。)



～米粉で作るX'mas ケーキ～
 米粉を使用したケーキ生地。なんと炊飯器を使ってできちゃいます。今年のクリスマスケーキは自分で作ってみませんか?

○津南學講座2012-秋-

- 文化の秋です。郷土の津南についてさまざまなテーマでの講演があります。
- 12月8日(土) 13:30～15:00 「妻有地方の縄文中期」講師：高橋保先生
- 12月9日(日) 13:30～15:00 「古墳時代の魚沼」講師：安立聡先生
- 12月15日(土) 13:30～15:00 「良寛時代の文物文人・亀田鵬斎のつなぐとの関係」講師：岡村浩先生

予約受付中!
 当日受付も可
 ※ただし定員になり次第締め切ります

12月 【なじょもん ☎ 765-5511】

日時	プログラム	金額	対象
1日(土)	13:30～15:30 トチあんぼⅢ	800	低学年から
2日(日)	13:30～15:30 クリスマスシュトーレン作り(雑穀粉入り)	1,000	中学年から
8日(土)	13:30～15:30 和紙で作る年賀状	800	低学年から
9日(日)	10:00～15:30 注連縄(シメナワ)作り	500	中学年から
15日(土)	13:30～15:30 ツルと木の実のリース	800	低学年から
16日(日)	13:30～15:30 米粉で作るX'masケーキ	800	低学年から
22日(土)	13:30～15:30 和紙のあかり	1,000	中学年から
23日(日)	13:30～15:30 ローソクのランタン	1,000	中学年から

※友の会の皆さんは半額です。

アドバイザー通信
 我が家の
 ごっつお

「里芋と牛肉のごろごろ煮」

紹介者 樋口久子(反里口)

あつい暑い夏が過ぎ、もう雪の季節になりました。早いものですね。

今回は秋のおいしいとこ取りの里芋を使った一品をご紹介します。

圧力鍋を使ってみました…簡単で～す(^^) / お試しください。

<材料>(4～5人前)

- 里芋(大) …………… 7～8個
- 牛バラ肉薄切り …………… 300g
- むすび白滝 …………… 200g
- 砂糖 …………… 大さじ3杯と1/2
- 酒 …………… 大さじ3杯と1/2
- しょう油 …………… 大さじ6杯
- 水 …………… 計量カップ2杯と1/2
- 七味唐辛子 …………… 適量(お好みで)

<作り方>

- ①里芋は皮をむき、大きなまま使う。
- ②白滝はゆでてあくを抜く。



- ③牛バラは食べやすく切る。
 - ④圧力鍋に材料と調味料を全部入れ強火にかける。煮立ったらアクを取る。
 - ⑤ふたをして強火にかけ、圧力がかかったら弱火にし、2分加圧し火を止める。
 - ⑥圧力が完全に下がったらふたを取り、強火で20分位煮て水分をとばす。
 - ⑦器に盛り、お好みで七味唐辛子をかけて、いただきます!(^^)!
- ★そのまま1時間ほど置くと、味がしみてなおさらおいしくなりますよ。

結婚相談員から
 愛を込めて

結婚相談員会議主催
 「クリスマスパーティー」

私たち相談員会議主催のクリスマスパーティーの詳細をお知らせします。勇気を出して、一歩踏み出して参加してみましよう。
 「結婚へのスタート」始めましょう。

開催日時 11月30日(金)

午後7時～9時30分頃まで

開催場所 人來夢(シンライム)(大割野)

参加対象年齢 男女ともに25歳～40歳まで(未婚の男女に限り)

定員 男性20人・女性20人(定員になり次第締め切ります)

参加費 お一人2,000円

申込締切 11月28日(水)の午後5時まで

申込先 結婚相談員会議事務局(地域振興課内)

☎765-5454(直通)

または、お近くの結婚相談員さんまでお申し込みください。

※今回は、参加申し込みされた男性の皆さんに、お願いです。

11月26日(月)の夜7時30分～9時まで、女性とのお付き合いに向けた「アドバイザー講座」を計画しています。

クリスマスパーティーに参加する方は、この講座にもご参加くださいますように、お願いします。

講師は、実際に出逢いパーティーや、コミュニケーションセミナーを企画運営開催しているプロの方々です。

☆雑誌では読んだことのあることでも、実際のお話を聞いてみることでは大違いです。こちらもお楽しみに♡

☆今後の予定は…3月24日(日)午後、「クッキングデート」を開催します。お料理しながら、知り合いになりますように♡

☆12月20日号の広報つなぐは、「結婚相談員及び津南の結婚事情(仮題)」の特集です。

こちらもお楽しみ♡



津南町の人口

- 人口10,769(-22) 男5,240(-7) 女5,529(-15)
- 世帯数3,647(-2) ■転入/12 ■転出/16 ■出生/4 ■死亡/22 ■婚姻/1

11月1日現在()内は前月比

河岸段丘花火 2012



撮影者／滝沢好美さん



撮影者／内山義幸さん



撮影者／山本吉明さん

