

広報 **おん** 新潟県津南町

No.728

2022

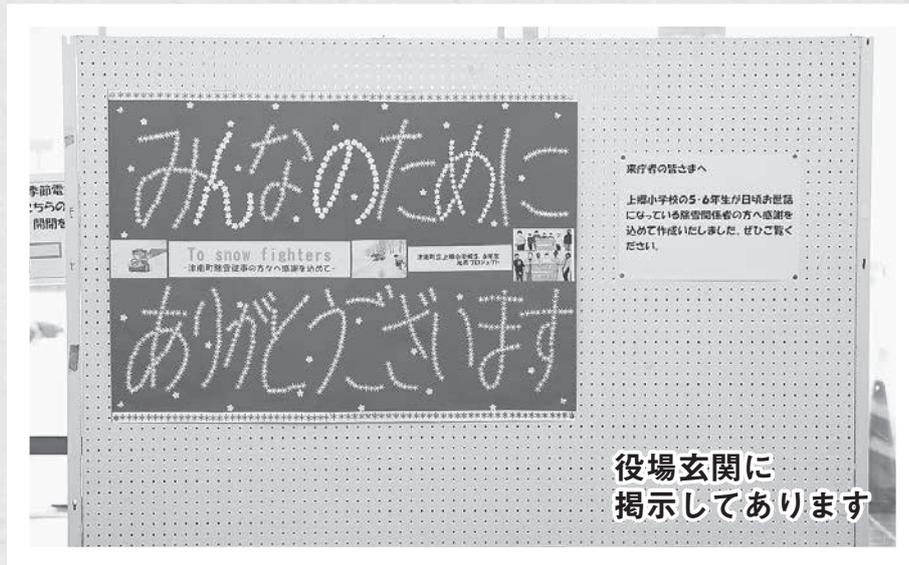
**2.20**

TSUNAN TOWN

7年ぶり3メートル超



# つなんじかん



## 寒い冬にあたたかいメッセージ

上郷小学校の5・6年生から

除雪従事のかたへ

感謝のメッセージを

もらいました

冬の交通が確保できるのは

除雪従事の皆さんのおかげです

あたたかいメッセージ

ありがとうございました！

町では津南音声訳の会に広報つなんの音声訳を委託しています。  
お聞きになりたいかたはホームページをご覧ください。詳しくは総務課（Tel 765-3112）までお問い合わせください。

features

---

- 04 **【特集】始動から2年  
スマート農業で新たな可能性を**
- 06 **DMO推進室だより**
- 10 **マイナンバーカードを作って  
マイナポイントをもらおう！**
- 11 **津南町防災メールに登録しよう！**

regulars

---

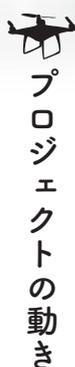
- 08 見て・知って・得をする **かわらばん**
- 11 **健康づくり ア・ラ・カルト**
- 12 **だんだんどうも！ 地域包括支援センターです**
- 13 **いきいき大好き津南町**
- 14 **地域おこし協力隊だより 農業の豆知識**
- 15 **農業委員会の窓**
- 16 **広報ライブラリー**
- 17 **つなんの文芸**
- 18 **病院歳時記 年金コーナー 100日運動 議会コーナー**
- 19 **Tapでいこう!!**  
**苗場山麓ジオパークかくれた魅力発見し隊！**
- 20 **なじょもん通信 戸籍の窓 広報編集室 津南町の人口**

# スマート農業で 新たな可能性を



今から2年前…

令和2年度、国の補助事業の「スマート農業実証プロジェクト」に応募。その結果、応募数144の地区の中から採択され、新潟県は津南町を含む下記のコンソーシアムで、スマート農業技術の導入による「雪下になじん」と「加工用キャベツ」の省力化や生産性向上の実証を行うこととなりました。スマート農業実証プロジェクトは、ロボット・AI※・IoT※等の先端技術を活用した「スマート農業」を実証し、スマート農業技術を現場に取り入れ、加速させていく事業です。スマート農業技術を生産現場に導入し、技術面・経営面の効果を明らかにすることを目的に、令和元年度から全国69地区、令和2年度79地区、令和3年度34地区で展開。農林水産省の予算により農研機構が全体の事業実施主体となり実施しています。



プロジェクトの動き

本プロジェクトを通じて、「雪下になじん」と「加工用キャベツ」の省力

化・生産性向上を図り、津南町の特徴を生かした園芸産地づくりを目指しました。具体的な実証の内容は下記の表のとおりです。

実証を行うなかで、地域の特性上(中山間地や雪質等)想定していた効果は得られなかった点や目標の収量に結びつかなかった点がありました。しかし、その反面で労働時間が大きく削減した点や単純作業の軽労化※に繋がった点など当初想定していた以上の効果が出ました。今後はさらなるスマート農業の普及が期待されます。



次のステップへ

現在、町では高齢者や人手不足により農家数の減少や収量等が低下しており、生産の省力化と労働力の確保が課題となっています。そこで、情報通信環境を整備し、施設の管理の省力化・高度化を図り、地域活性化に役立つ取り組みを行うことで農業全般の省力化、生産性の向上を目指し、津南町の地域農業の発展を図っていきたく考えています。

表1 主な実証成果 (速報)

新潟県津南町スマート農業実証コンソーシアム	新潟県、(株)津南アグリ、津南町、津南町農業協同組合、ヤンマーアグリジャパン(株)、アスザック(株)、東洋農機(株)
実証主体での導入機械	実証主体:(株)津南アグリ 導入機械(国補助):ロボットトラクター1台、自動走行操舵システム1台、ラジコン除草機1台、ドローン1台 導入機械(県補助):播種機一式、畦立施肥機一式、定植機、キャベツ収穫機
実証内容	主な成果 (速報値)
自動運転トラクターの活用による省力化	自動耕耘作業と自動操舵システム等のスマート農機を活用した労働時間や肥料費の削減が図られた ●耕耘作業の労働時間……………1.1時間/10a削減 ●畦立・施肥作業の労働時間……………1時間削減 ●キャベツの肥料費……………7,380円/10a削減
除草作業の軽減	ラジコン除草機を活用した除草作業の労働時間の削減と軽労化が図られた ●労働時間……………0.58時間/10a削減 (※慣行の労働時間より78%削減)
生育診断の簡便化	ドローンのセンシングデータを活用した効果的な追肥や適期収穫による収量向上は判然としなかったが、今後のさらなるデータ蓄積により、活用の可能性がある <b>雪下になじん</b> ドローンによる増収効果は判断できなかった <b>キャベツ</b> 収量は300kg/10a増加したが、追肥による効果は判然としなかった
雪下になじんの収穫作業の省力化・軽労化	大型ハーベスターを活用した機械収穫による労働時間の削減が図られたが、土や石の混ざりが多く収穫物の損傷によるロスが多くなり、加工向けの出荷が増えるなど引き続き検討が必要 ●労働時間……………47.3時間の削減
キャベツの播種の省力化・育苗管理の最適化	プラグ苗の育苗作業の省力化を図るとともに、篤農家と実証生産者における育苗ハウスの環境データをモニタリングし、最適な育苗管理方法を検討し労働時間の削減が図られた ●播種作業の労働時間……………3.0時間/10a削減 (※育苗作業も含めると7~8時間/10a削減)
キャベツの出荷期間の延長	雪室を活用した出荷時期の2か月程度の延長が可能であることが確認された

# 町での反響と実績

津南町ではスマート農業実証プロジェクトを契機として、さらにスマート農機の導入を加速させるため、町独自の補助事業を令和2年度に創設しました。また、本プロジェクトによる実証活動や実演会の開催等により、若い農業者のスマート農業への関心が高まったことで、町内で下記のスマート機能付き機械が導入されています。実際に導入した農家さんにインタビューしました。

農業用ドローン

16台



キャベツ収穫機

2台



田植え機

8台



ラジコン除草機

2台



例年の5分の1の時間で刈れました。作業の省力化ができ、体力的にもすごく楽です！



津南郷土地改良区  
ふしのきだいすけ  
藤ノ木大輔さん  
※令和3年にラジコン除草機を導入

トラクター

2台



コンバイン

1台



腰を曲げて収穫し、重いコンテナを持ち上げることもないから収穫作業が楽になりました。

津南町

1反歩5分くらいで農薬を散布でき、作業時間がかなり短縮。地域の方からも喜ばれました！

ドローン  
ライセンス

38名



株式会社桔梗屋  
代表取締役 阿部正樹さん  
※令和2年にキャベツ収穫機を導入



相吉空中作業隊エシッスカ  
代表 金子龍也さん  
※令和3年に農業用ドローンを導入

## 用語解説

### ● AI

人工知能、Artificial Intelligence (アーティフィシャル・インテリジェンス)の略称。人工的に作られた知能を持ったコンピュータシステムやソフトウェアのこと。

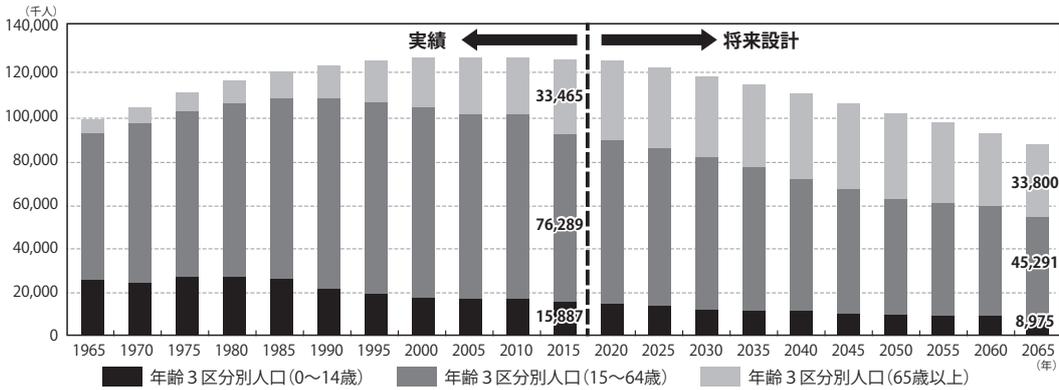
### ● IOT

Internet of Things (インターネット・オブ・シングス)の略称。今まではインターネットはコンピュータと繋がるものだったが、通信技術が発展し、家電や自動車などのモノをインターネットに接続できるようになった。

### ● 軽労化

労働の負担や疲労を軽減すること。

# 観光を入口とした まちづくり



【資料】2015年までは総務省統計局『国勢調査』、推計値は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」(2017年推計)の出生中位(死亡中位)推計より国土交通省作成

## ●観光の今までとこれから

人口減少と少子高齢化社会を迎えた今の日本。日本は特に人口減少によって大量生産、大量消費が出来なくなってきたおり、今まではできていたことも、今後さらに出来なくなっていくことが想定されます。

観光においても同様に今までと考えを改めなければならぬ事態になってきました。昔は他と同じような観光地であってもお客さんは来てくれました。しかし今は、呼べるお客さんの数が減っているため、他とは違う、「差別化した観光地」を作らないとお客さんが来てくれない時代が変わってきました。

## ●個性を生かして、他と差別化

例えば、車や携帯はある程度性能が拮抗すると、そのサービス自体に付加価値をつけ差別化し、発展させてきました。観光も同じように他のところがまねできないことを伸ばし地域ブランドを作っていく事が重要です。地域に一度できたブランドは地域の産業

(農業・加工品・商業・観光に派生し他産業も伸ばす効果があります。津南町は、他の地域にない個性で

### 今まで

たくさん人がいて、たくさんの消費をしてきた  
同じような取り組みをする自治体があっても許容された



### これから

消費者の数(マス)が減ったことで同じような取り組みをする  
自治体間での競争化や全ての自治体での共倒れになる



ある農業・水・河岸段丘などの価値を  
今一度見つめ直していく必要があります。

※DMO…Destination Management Organizationの略。官民の幅広い連携によって観光地域づくりを推進する法人。

詳しくは「つなんのツーリズム」のHPをご覧ください!

コンセプトがあると迷わないわー!



●「津南」ならではの、を考える  
 私たちはこれまで「観光」という産業を他の地域でうまくいっている事例を元に、単体で取り組んできました。津南の他にない地域として誇れる強みは何か。改めて考えたときに浮かび上がったのが、昨年まとめた9つに分類される「つなんのツーリズム」コンセプトです。一つひとつは確かに他の地域にもありますが、それらがそろっているのは他にはない、津南の強みです。住んでいる皆さんには当たり前のもかもしれませんが、今後は地域の財産である農業や歴史文化、自然と組み合わせた取り組みへの変革が必要です。



●観光地域づくり法人設立へ

「地域をつなぐために  
 今必要なものだから」



■目的

津南町には、人や自然資源や産業など、他の地域に誇れる資源がたくさんあります。これらをつなげることで、新しい価値を生み出すことができます。

新法人は、地域の資源をつないで、新しい価値を創造し、還元することで地域づくりを推進します。

■実施体制

観光地域づくり課、観光協会に加え、新法人の3つの組織体制となります。それぞれの組織は、役割を明確にし、重複する業務は統合することで、業務の効率化を図ります。新法人の実施体制を強化し、将来的に観光協会との統合を目指します。

■新法人の業務

【基本業務】

- ①農商工観光連携事業
- ②観光情報発信業務

【活動の土台となる業務】

- ③データマーケティング(情報分析)
- ④多様な主体が参画する  
まちづくり会議の開催

【新法人が自ら稼いでいく業務】

- ⑤公共施設管理
- ⑥ふるさと納税の管理
- ⑦滞在型コンテンツの受け入れ手数料

コロナ禍となり久しくなりますが、こと観光においては今までと世界の潮流が変わりつつあるといわれています。津南町も開発と環境保護のバランスを考えたサステイナブル(持続可能な)観光地になっていくことが必要とされています。

これはつなんのツーリズム事業を通して見えた事ですが、今まで信じてきた、あるいは考えてきたことと真逆の価値観の存在です。

例えば、「水が豊富」であることは、確かに津南の豊かな資源ではあるものの、当たり前のように豊富に湧き出るため大切にしようとする心が薄かったり、宿で出す食事も、食べ残しが出た際には肥料に転換するなどの取り組みの必要性と理解をさらに広めていく必要があります。

新法人が地域を経営する目線で、観光を入口としたまちづくりを進めていきます。

暮らしの  
情報満載

# か わ ら ら ば ん

見て・知って・得をする

## くらし

### 住宅用防火設備 補助対象の変更

津南町では、防火対策の促進を図るため、住宅用消火器の購入費や古くなった消火薬剤の詰め替え経費に対して補助してきましたが、防火対策の促進に一定の目的が立ったため、住宅用消火器の購入や消火薬剤の詰替に係る経費への助成を終了いたします。

### 補助対象者

津南町に住所のあるかた  
(事業所等は対象となりません)

### 補助対象経費 (令和4年4月1日以降)

住宅用火災警報器の購入費

### 補助率等 変更はありません

(補助対象経費の2分の1、5千円を上限とします。)

### 申請方法

- ① 購入後、代金を支払い、領収書を受け取ってください。
- ② 交付申請書兼実績報告書(総務課窓口もしくはホームページに掲載)に必要な事項をご記入のうえ、領収書の原本とともに役場総務課総務班(2階)までご提出ください。

### その他

集落や自主防災組織で取りまとめて補助申請いただくこともできます。別途ご相談ください。

### お問い合わせ

総務課 総務班

TEL 765-3112

## 子育て

離婚等により「令和3年度子育て世帯への臨時特別給付」を受け取れなかったかたへ

### 支給給付金のご案内

既に支給が進んでいる子育て世帯への臨時特別給付金について、離婚等で新たに対象児童の養育者となっ

ているにもかかわらず、制度上給付金を受け取れなかったかたに対し、子育てを支援する目的から支給給付金を支給します。

### 支給対象者

- ① 令和3年9月分の児童手当の受給者でなかったが、令和4年3月分の児童手当の受給者(令和4年2月28日までに支給給付金の申請をする場合は、令和3年9月1日から申請時までの間に児童手当の受給者変更手続を完了し、申請時点において児童手当の受給者)になつたかた
- ② 令和3年9月30日において高校生等を養育していなかったが、令和4年2月28日時点(令和4年2月28日までに支給給付金の申請をする場合は申請時)において高校生等を養育しているかた
- ③ その他これらに準ずるかた(DV特例・施設特例の所要の手続きを行っておらず、給付金の支給先が変更されていない場合等)

### 支給額

対象児童一人につき10万円  
※給付金を受給した元養育者から一部を受給していたり、児童のために費消されている場合はその額を差し引いた額

### 対象児童

子育て世帯への臨時特別給付金と同じ  
申請が必要ですが、状況により提出

### 申請方法

いたいただく書類が異なります。まずはご相談ください。

### 申請期限

3月31日(木)

### お問い合わせ

福祉保健課 福祉班

TEL 765-3114

### 豪雪対策のための ご寄附を いただきました

コンピュータ関係の業務を実施している「株式会社ジェーピーインターナショナルサービス」様より、100万円のご寄附をいただきました。

会長の村山政美様は芦ヶ崎出身であり、雪のニュースで津南町の名前をよく聞き、豪雪対策に使用してほしいとのことでご寄附をいただきました。

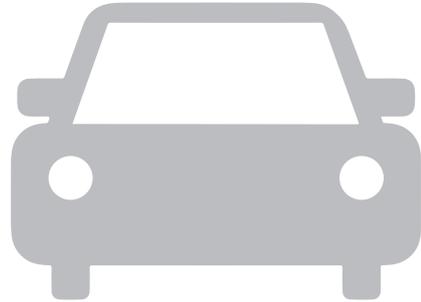
寄附金は津南町要援護者世帯除雪除雪援助事業に使わせていただきます。



# 軽自動車の 廃車手続きはお済みですか？

令和4年度の軽自動車税(種別割)は令和4年4月1日時点で登録がある車両の所有者に対して、課税されます。解体した、他人に譲った等の車両がある場合は、速やかに届け出を行ってください。

なお、届け出先は、車種によって異なりますので下記をご覧ください。



## 届け出先

- 【津南町】ナンバーの場合  
税務町民課税務班 (Tel765-3113)
- 【長岡】ナンバーの場合  
軽四輪 …………… 軽自動車検査協会長岡支所 (Tel050-3816-1851)  
小型二輪・軽二輪 …………… 長岡自動車検査登録事務所 (Tel050-5540-2041)

## ●口座振替のオススメ

【納税には、安全・便利で確実な口座振替をご利用ください】

口座振替は以下の金融機関でご利用いただけます。口座振替を希望する「通帳」と「通帳の届出印」をご用意し、振替を希望される金融機関でお手続きください。

第四北越銀行 塩沢信用組合 津南町農業協同組合  
大光銀行 新潟県労働金庫 ゆうちょ銀行

## 厚生労働大臣表彰

厚生労働省では、障がい者週間の中央行事の一つとして、自らの障がい克服し、障がいのあるかたの自立の支援や社会参加に大きく寄与したかたを表彰しています。

このたび、令和3年度では全国で46名1団体が表彰されたなか、津南町では中島勝光さん(上郷逆巻)が県内で唯一の厚生労働大臣表彰を受け、南魚沼地域振興局の須貝局長より表彰状が手渡されました。

中島さんは昭和54年4月から津南町身体障がい者互助会の役員を務め、平成12年から現在に至るまで22年間、会長を務めていただいております。



↑表彰を受けた中島さん(写真中央)

# マイナポイントを作って マイナポイントをもらおう！

マイナポイント事業の第2弾が始まっています。マイナポイントをもらうためには、マイナンバーカードが必要になります。令和4年9月末までにマイナンバーカードを取得申請したかたが対象となりますので、ぜひこの機会に申請してください。

マイナンバーカードの  
新規取得で **5,000円分** ※1 ※2

+

健康保険証  
としての  
利用申込で **7,500円分** ※3  
令和4年6月頃～

+

公金受取  
口座の登録で **7,500円分** ※3 ※4  
令和4年6月頃～

||

最大 **20,000円分**の  
マイナポイントがもらえる！

- ※1 マイナポイントの申込後、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物をする必要があります。
- ※2 マイナンバーカードをすでに取得したかたのうち、マイナポイント第1弾の未申込者も対象となります。
- ※3 「健康保険証としての利用申込」「公金受取口座の登録」によるマイナポイント付与は令和4年6月頃から開始する予定です。
- ※4 公金受取口座の登録開始は令和4年春頃を予定しています。

その他、詳しくはマイナポイント事業ホームページをご覧ください。  
<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>



また、マイナンバーカードの申請はパソコンやスマートフォンなどから行うことができます。申請方法について詳しくは、マイナンバーカード総合サイトをご覧ください。  
<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>



マイナポイントの予約及び申込はパソコンやスマートフォンで24時間可能です。役場でも予約及び申込の支援を実施していますので、やり方がわからないかた、パソコンやスマートフォンをお持ちでないかたは、税務町民課町民班（TEL 765・3113）までお問い合わせください。

## ◆マイナンバーカード取得

津南町では役場の確定申告相談会場での申請支援を実施します。申告相談期間中の月曜日及び火曜日に実施し、申告相談の待ち時間に申請できますので、ぜひご利用ください。

詳しくは、広報つなん1月20日号をご覧ください。か、総務課総務班（TEL 765・3112）までお問い合わせください。

## ◆マイナポイント予約・申込

- 〔予約及び申込に必要なもの〕
- ① マイナンバーカード
  - ② マイナンバーカード申請時または受取時に設定した4桁の暗証番号
  - ③ 決済サービスID / セキュリティコード

※利用する決済サービスによって必要な情報が異なります。

## マイナポイントを もらうための

# ③STEP

**STEP1**  
マイナンバーカードを  
取得しよう！

※マイナンバーカードは、申請から交付までに概ね1か月かかりますので、お早目の申請をお願いします。

↓ カードが届いたら

**STEP2**  
マイナポイントの  
予約・申込をしよう！

※ご希望のキャッシュレス決済サービスと紐づけて申込をする必要があります。

↓ 申込が完了したら

**STEP3**  
マイナポイント  
を取得しよう！

※令和元年9月以降のチャージまたはお買い物対象となります。申込前のチャージまたはお買い物はマイナポイントが付与されませんのでご注意ください。



## 津南健康ポイント

### 1 健康ポイントについて

「つなん健康ポイント」は、津南町が他の地域と比較して中高年層の運動習慣が少なく、その一方で運動を必要と感じている人が多いことから、気軽に運動を生活に取り入れてもらうことをねらいに今年度から開始しました。

町内のスポーツ関連のイベント・教室への参加や、各自の運動や血圧測定等を行うことでポイントをため、町内事業所の商品券と交換することができる健康づくり事業です。

### 2 ポイント達成の状況

令和4年1月末現在のポイント達成者は、30ポイント（500円分商品券）は4人、50ポイント（1,000円分商品券）は10人です。  
達成者の年齢層は、30・40歳代3人、50・60歳代6人、70歳代以上が5人でした。

### 3 ポイントのため方

今年度は新型コロナウイルス感染症対策によるイベントの中止や縮小等があり、ポイントをためることが難しかったと

のアンケート回答をいただきました。

達成したかたのポイントのため方では、福祉保健課主催のウォーキング事業「目指せチーム100万歩」に参加で5ポイント、100万歩を達成で5ポイント、教育委員会主催の「100日運動」を達成で20ポイントを獲得する方法が多数でした。

その他では、各自での取り組みとして「連続30日、体重を測定し記録する」や「30日間、20分以上の運動をする」などの目標を達成し10ポイントを獲得したかたが多くいました。

### 4 来年度に向けて

今年度は、既に運動習慣があった人、健康への関心が高かった人の参加が多い傾向でした。来年度は、町内事業者や保育園・学校等へ働きかけ、新たな取り組み層を増やしていく予定です。

「つなん健康ポイント」が、皆さんの健康や運動習慣を見直す『きっかけ』となり、仲間とイベント・教室に参加したり、自分でできる運動を見つけたりと、『健康を継続するための環境づくり』となることを願っています。さあ、一緒に頑張りましょう！！

#### ■お問い合わせ

福祉保健課 健康班  
TEL 765-3114



# 津南町防災メールに登録しよう！

津南町に関する防災・気象情報の他、火災・道路・クマの目撃情報等をメールにて配信！

#### ■登録方法

QRコードを読み込むか  
下記のメールアドレスへ空メールを送信。  
※迷惑メール設定の指定受信アドレス  
info-tsunan@mail-mag.net



QRコード



#### ●防災メールの例

実際に2月4日(金)に送付したものです。

##### 今後の天気の見通しについて

新潟地方気象台によると、本日夜から6日にかけて冬型の気圧配置が強まる見込みです。このため、本日夜遅くから6日にかけて、大雪となる見込みで、降雪が強まり短時間で積雪が急激に増えるおそれがあります。

大雪による交通障害や施設等への被害、電線や樹木などへの着雪、路面の凍結にも十分注意してください。また、除雪作業中の事故、屋根からの落雪などは、くれぐれもご注意ください。

今後も気象台が発表する最新の気象情報に留意してください。

予想される中越管内の24時間降雪量(多いところ)

- ・4日18時から5日18時まで  
平地 40センチ  
山沿い 70センチ
- ・5日18時から6日18時まで  
平地 50から70センチ  
山沿い 70から100センチ

[登録用メールアドレス] reg-tsunan@tsunan.mail-mag.net



# 地域包括支援センターです

津南町地域包括支援センター  
765-5455

## あなたの身近に気になる高齢者はいませんか？

誰でもできる！  
日ごろからの見守り

### 3つの行動

#### あいさつ

日ごろから  
ご近所で声を  
かけあいましょう

#### 気くばり

高齢者を  
さり気なく  
見守りましょう

#### 助けあい

ささいなことでも  
気軽に助け合える  
地域にしましょう

津南町でも、ひとり暮らしの  
高齢者世帯は年々増加しており、  
令和2年においては447世帯  
となっております。

近年、ひとり暮らしや認知症  
高齢者が増加するなか、突然の  
病気やけがなど何か起きた時に  
対応が遅れてしまう心配があり  
ます。  
また、悪質な訪問販売や虐待  
などの被害にあらう可能性もあり  
ます。

コロナ禍により、ご近所同士  
の交流も減っていますが、「あい  
さつ」「気くばり」「助けあい」  
のできるることか  
ら高齢者を見  
守っていくこと  
が大切です。



### 【気づきチェックリスト】

近所の高齢者に下記のような異変はありませんか？  
この項目以外にもいつもと様子が違うと感じる場面があれば注意が必要です。

- 新聞・郵便物がたまっている。
- 家を訪ねても顔を出してくれない。
- 暗くなっても電気がつかない。または、つけっぱなしである。
- 天気や季節に合わない服を着ている。
- 何回も同じことを聞いたり、言ったりする。
- 見慣れない人が出入りしている。
- 家の中から、怒鳴り声や物を投げる音などがよく聞こえる。



### ◆「なにかおかしいな？」と思ったら・・・

心配なことや  
気がかりなことがあれば、  
民生委員や下記相談機関へ  
ご連絡ください。



連絡を受けた  
相談機関が自宅を訪問し、  
様子を確認します。



相談機関

- ・津南町地域包括支援センター
- ・福祉保健課

☎ 765-5455  
☎ 765-3114

# 女性の健康と

## 女性ホルモン働き

毎年3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です！

### ●女性ホルモンについて知ろう

「女性の健康」を考えるには、女性ホルモンについて知ることが大切です。女性性は生涯、ホルモンの変動の波にさらされ、そのたびに身体にさまざまな影響があらわれます。

女性ホルモンは、卵巣から分泌される、エストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）の二種類です。この二つのホルモンは、月経周期によって分泌量が変化します。（図①参照）

エストロゲンは、「妊娠の準備」をするホルモンで、卵巣内の卵胞を成熟させて排卵に備えたり、子宮内膜を厚くしたりします。

プロゲステロンは、「妊娠を成立・継続させる」ホルモンで、受精卵が着床しやすいように子宮内膜を柔らかくし、妊娠に備えて体温を上げたり、乳腺を発達させたりします。

#### 〈月経後～排卵まで〉

- ・肌や髪のがやがよくなる
- ・ダイエットの効果を得やすい
- ・骨密度を保つ

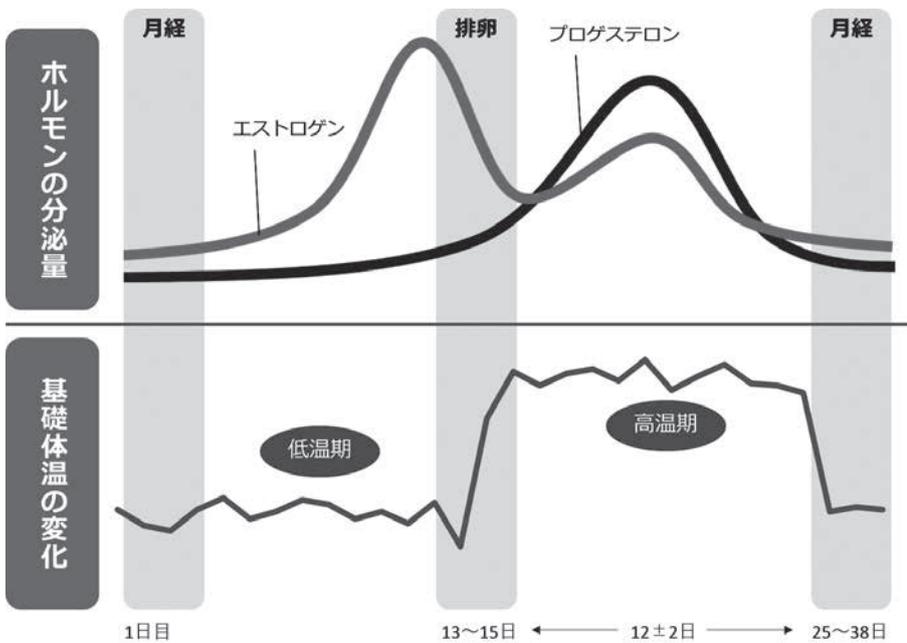


#### 〈排卵後～月経まで〉

- ・むくみ、食欲増加
- ・頭痛、肩こり、腰痛
- ・眠気、不眠
- ・イライラ、憂うつ感



今月は  
滝沢 琴音  
保健師



図① 月経周期のホルモン分泌量と基礎体温の変化

### ●月経のこと

成熟した女性は、女性ホルモンが一定のリズムで分泌されます。月経もこのリズムに従って起こります。

正常な月経は25～38日の間隔で起きます。平均的な28日周期の場合、約14日間基礎体温の低温期が続いたあとに高温期が14日間続き、月経になります。

### ●ライフスタイルの変化と月経関連疾患

現代の女性が一生のうちに経験する月経の回数は、昔に比べてかなり増えています。その背景として、昔は女性一人当たりの出産回数が多く、また今よりも長い期間授乳しており、月経がストップしている期間も長かったためです。

一生涯の月経回数が増加したことにより、月経関連疾患（月経前症候群（PMS）、月経困難症、子宮筋腫、子宮内膜症、子宮腺筋症など）に悩む女性も増加しています。

月経関連疾患の症状の例として、月経直前や開始により伴う下腹部痛や腰痛、貧血、強い月経痛、月経過多などがあります。これらの症状は放っておくと不妊症など別の病気の原因になることもあります。

月経に関する不調を感じていても、我慢してやり過ぎたり市販薬で症状を抑えたりしているかたはいませんか？定期的な健康診断やセルフチェックで気になる症状があれば、ためらわずに産婦人科へ受診・相談しましょう。

#### ◆お問い合わせ

福祉保健課 健康班  
Tel 765・3114

# 地域おこし協力隊だより



南雲留里子

こんにちは、協力隊の南雲留里子です。

毎日寒い日が続いていますね。皆さんお元気でしょうか？雪が今年も降り積もり津南らしさを体感している2年目の冬です。

厳しい寒さも別な角度から見ると『日常で出会える美しさ・奇跡的な風景・寒さがあるからこそそのぬくもり』等々、暮らしを通して感じる津南町の素晴らしさがちりばめられています。

例えば、日常で出会える美しさ、それはある日の帰り道。子どものお迎えでアスファルトを歩いていると地面が凍り始めキラキラと輝いて見えるのです。保育園から駐車場の産ケ窪温泉までの道のりで「地面がお星さまみたいだね！」と子どもと会話を楽しみました。

ほかにも、奇跡的な風景とは瞬間瞬間で目にするのできる自然界の表情です。夜中や朝方に降った雪が森林に雪化粧をし、太陽が昇って朝日で照らされる山々。その日の気温で見え方の違うそれらの風景。時に淡くも映し出され、時にくっきりと凛とした姿でも私たち人間を楽しませて

くれる。その時その場所でしか出会えない奇跡なのではないでしょうか。

そして、寒さがあるからこそそのぬくもりとは、ストーブの温かさ、薪ストーブの灯り。冬の家庭内での風景ですが、とてもぬくもりを感じます。ストーブのまわりに乾かす手袋や長靴、お鍋やお餅を置いたり、温かいもので暖をとる。人の体温もこの地域だからこそ、温かさがより感じられるのではないのでしょうか。

子どもが膝の上に乗った時、手をつないで歩く時。何か特別なことをしながらもキラキラと魅力に溢れている津南町での暮らしは、厳しさがあるからこそその産物なのかもしれません。

2回目の冬を経験して感じること。長坂をあがってコンビニひとつない標高450mに位置する柱状節理の上での暮らしは、視点をどこに向けると楽しくもなり不安にもなり得る。そんな両面を持ち合わせています。それなら明るい方を見ていこうと日々を過ごしているこの頃です。

## 農業の豆知識

町では、国の制度を活用し、移住定住施策を含め、農業人材の一層の呼び込みと育成・定着を図るため、経営発展のための機械・施設等の導入を支援するとともに、就農に向けた研修資金、経営開始資金、雇用就農のための資金交付等の資金面での支援を実施しています。

なお、この内容は令和4年度からの支援内容となります。

### 1. 経営発展への支援

#### ○経営発展支援事業

(機械・施設・家畜導入・果樹・茶改植・リース料等が対象)

**対象者** 認定新規就農者(就農時49歳以下)で令和4年に新たに農業経営を開始する者

**支給額** 補助対象事業費上限

1,000万円

**補助率** 県支援分の2倍を国が支援  
(国の補助上限1/2、県1/4、本人1/4)

### 2. 資金面の支援

#### ○経営開始資金

**対象者** 認定新規就農者(就農時49歳以下)

**支給額** 12・5万円/月(150万円/年)  
×最長3年間

### 新規就農者支援事業

令和4年度から支援制度が変更になります

#### ○就農準備資金

**対象者** 研修期間中の研修生  
(就農時49歳以下)

**支給額** 12・5万円/月(150万円/年)  
×最長2年間

#### ○雇用就農資金

**対象者** 49歳以下の就農希望者を新たに雇用する農業法人等

**支給額** 最大60万円/年×最長4年間



↑平成29年度新規就農者

※詳細な交付要件については、左記までご連絡ください。

#### ■お問い合わせ

農林振興課 農林班  
TEL 765・3115

# ストップ！ 違反転用！

農地を農地以外のものに**転用**※するときは、農地法の**許可**が必要です。

昨年、津南町では**33**件の転用申請がありました。

主な転用の内容は「家を建てたい」「農作業所を建てたい」「宅地を拡張したい」「車庫を建てたい」「資材置場をつくりたい」などがあります。

※転用……農地を農地以外の用途にすること

もし、許可を取らずに転用した場合は**違反転用**となり、

**現状回復等の命令、罰則の適用**の可能性があります。

(3年以下の懲役または300万円以下の罰金、法人は1億円以下の罰金)

今後、農地を転用する予定があるかたは農業委員会事務局までご相談ください。

農業委員会の総会は毎月行っています。総会の日程や申請締切は下記のURLをご覧ください。

<https://www.town.tsunan.niigata.jp/soshiki/nogyo/nougyouiinkaisoukai.html>

津南町 農業委員会

検索



農業委員会  
の窓

詳しくは津南町農業委員会へご連絡ください。025-765-5583

津南町の農業情報を発信！友だち募集中！



LINE 公式アカウント  
あぐり情報つなん



LINEの「友だち追加」画面からこちらのQRコード  
またはID検索で追加をお願いいたします

QRコードで登録



または

ID検索で登録



@179dwekx

上記IDを入力して、検索！

# ブックタイム BOOK TIME

## 広報ライブラリー

きさらぎ

2月 - 如月 -



きざん  
輝山  
さわだ とうこ

直木賞受賞第一作～あの山は命の輝きを永遠に宿し続けるいのちの山～

世界遺産・石見銀山を舞台に描かれた歴史群像物語。銀山を支えるために懸命に生きる人々の出会いと、それを慈悲深く見守る代官・岩田鍬三郎。主人公金吾はいつしか彼らに魅せられていった。

編集中の今はまだまだ厳しい雪が続いている状況です。コロナも油断できません。しかし、暦では2月は春になります。皆様の手元に届くころには雪もコロナも落ち着ぎ、春に向かっていることを祈ります。

あともう少しの辛抱ですね。

### ・今年度移動図書室

ひまわり号を終えて・・・

早いもので今年度の移動図書室ひまわり号の日程が終了しました。初めは不安と緊張の中、手探りでやってきましたが、回数を重ねるごとにだんだんと慣れていきました。

各集落や町内の小学校や保育園、福祉施設を回って多くの人と触れ合いました。時にはお世話になった先生がたとお会いしたり、知人のご親族のかたがいらっしゃったり

## 2月の新着図書 (HPでも検索できます)

※変更となる可能性があります。

### 【大人の本】

- 『ぜんぶわかる高齢者のからだと病気』 ..... 成美堂出版
- 『渋沢栄一と松平定信』 ..... 現代書館
- 『新しいあいさつ・スピーチ文例集』 ..... 法研
- 『歎異抄ってなんだろう』 ..... 1万年堂出版
- 『歎異抄をひらく』 ..... 1万年堂出版
- 『おわかれはモーツァルト』 ..... 中山 七里
- 『52ヘルツのクジラたち』 ..... 町田 そのこ
- 『黒牢城』 ..... 米澤 穂信
- 『塞王の楯』 ..... 今村 翔吾
- 『六人の嘘つきな大学生』 ..... 浅倉 あきなり

### 【子どもの本】

- 『悩んでなんぼの青春よ』 ..... 筑摩書房
- 『中学校ってどんなところ?』 ..... 世界文化ブックス
- 『アニメコミックおしりたんてい10』 ..... ポプラ社
- 『推しトモ!』 ..... PHP研究所
- 『パート・オブ・ユア・ワールド上下』 ..... 学研プラス
- 『あいちゃんとおかあさんのやくそく』 ..... あいはら ひろゆき
- 『クロベエ』 ..... ふくだ いわお
- 『きこりとおかかみ』 ..... やまぐち ともこ
- 『いまめがあったよね?』 ..... おおた ゆみこ
- 『ムーミン谷のなかまたち』 ..... トーベ・ヤンソン

して、意外と世界は狭いなど感じました。

また、改めて津南の四季折々の景色には驚かされました。これほどハッキリとした四季があるのは日本でも数少ないと思います。

来年度も多くの利用をお待ちしております。これからもよろしくお願ひします。

### ・公民館図書室からのお願ひ・・・

現在、図書室ご利用の際に「入室者記入用紙」の提出をお願いしています。これは新型コロナウイルス陽性者が図書室を利用していただくと判明した際に、濃厚接触者の有無を調べる追跡調査に欠かせない情報です。

図書室を利用されるかたは利用時間の長さに関わらず、必ず記入をお願いします(返却のみのかたもお願いいたします)。

記入いただいた用紙は、一定期間保管し、その後破棄します。また、その内容は、追跡調査以外の用途には使用しません。

### 最近「入室者記入用紙」を未記入のままご利用しているかたが多く見受けられます。ご利用いただく皆様にはご面倒をおかけしますが、感染拡大を防止するための処置です。ご理解とご協力をお願いいたします。

### ・今年「古本市」について・・・

図書室で一定年数以上貸し出しのなかった本や、古くなって貸し出しに耐え切れなくなった本、重複した寄贈本などを無料で差し上げる「古本市」を今年も開催いたします。

### ■実施期間

3月14日(月)～25日(金)

### ■場所

津南町文化センター1階ロビー

古本市は図書室利用者カードをお持ちでないかたでもご利用いただけます。お子さん、お孫さん、あるいはお友達を連れてぜひお越しください。

### ■休館日

2月28日(月)、3月28日(月)

短歌

砂丘

氷点下の夜にも負けず紫陽花は  
風呂場の棚に紫に咲く

江村美智代

妹が四月に生まれ兄になり  
三歳ながら大人びるなり

北村まさ子

父母逝きて住む人のなき家の車庫  
ノラ猫の母子出入りしている

小島香代子

手の平で妻のお腹を撫でいれば  
命動いて存在示す

江村大輔

青空に枝の先まで雪積みて  
大地に根張り大木の立つ

津端恵子

年賀状の手書きの宛名懐かしく  
「子」の字の癖に笑顔浮かび来

貝澤圭子

楽しい事何ひとつなく過ごす日々  
萩一面の紫染みる

関谷郁子

雪道に轍の三条のみありて  
譲り合ひつつ車行きかふ

恩田久美子

米の荷を開けて孫らはくんくんと  
「ばばんちのにおい」の動画が届く

丸山直子

「うれしい日」と題する版画よるこびは  
グラスに溢るる口ゼ香ること(恩師の作品)

小野寺恒代

雪の日は百人一首の歌留多取り  
教えくれし師の今朝身罷りぬ小学校三年の恩師(九蔵)

高橋春枝

寒中に紅梅咲くと記されて  
友の便りは春運び来る(歌集「砂丘」終刊号より)

内山キク

捨てがたき母の香残る半纏を  
干して迎ふる里山の冬

麻績初恵

愚痴ならばわれも言ひたしと返事書く  
賀状に託せる互ひの思ひ(歌集「われ越えてゆけ」より)

滝沢勝枝

除夜の鐘響くを聞けばこの一年の  
吾が家の出来ごと次々浮かぶ(歌集「砂丘終刊号より」)

風巻京子

鬼太鼓の高鳴り響く佐渡海峡  
始めて渡る三十九歳(砂丘大志)

鈴木綾子

長生学園

枕辺に積み置く図書と凍てし夜も  
我の至福の時と過ぎさむ

中村武子

俳句

如月の晴れたる朝の風受けて  
屋根雪銀の粒となり舞ふ

島田真之

岩すげ俳句会(一月)

除雪車の最後が戻り空白む

房良

消雪の水に雀の集まり来

壽子

三回目の接種日印す新暦

千年雄

年賀状年賀仕舞の二、三あり

芳司

みつめある妻の前にて鏡割

渡舟

娘より小包届く二日かな

れい子

彼の世とのあはひに響く除夜の鐘

緑

冬晴れや園児ら燥ぐ声きこゆ

妙

雪晴の朝日眩しき車窓かな

フミニ子

# ＋ 病院歳時記

## 高血圧と減塩

内科外来 鈴木春美

日本では、成人の3人に1人、高齢者の3人に2人が高血圧と診断されているそうです。

高血圧症の予防に欠かせないのは、食塩摂取量の制限です。食塩を摂りすぎると、血液中のナトリウム濃度が高くなります。それを脳が察知して、のどが渇き、水分を摂ると血液量が増えます。増えた血液を、体のすみずみまで送るためには圧が高くなります。高血圧状態が続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く、硬くなってしまいます。これが高血圧による動脈硬化です。動脈硬化になると、心臓では狭心症や心筋梗塞、心不全など、脳では脳梗塞、脳出血などの脳血管障害や、認知症になりやすくなります。

食塩摂取量の非常に少ない地域では、高血圧の人は少なく、年をとっても血圧が高くなることは、ほとんどないそうです。日本の食生活は食塩摂取量が多くなりやすいです。心臓や脳の病気の大きな危険因子である高血圧を予防するために、若いうちから食塩を摂りすぎないよう心がけましょう。

# Annuity corner 年金コーナー

## 確定申告に必要な書類の事前確認を

年金機構からみなさんのところへ「控除証明書」「源泉徴収票」が発送されています。これは確定申告に必要な書類です。紛失等でお手元に見当たらない場合は、年金事務所までご連絡いただき、再発行の手続きを行ってください。

年金事務所にお出かけの際は本人確認できる免許証などと、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。もし、本人以外の人が再発行で年金事務所へ行く場合は委任状が必要です。

### 【お問い合わせ】

- ・六日町年金事務所  
Tel 025・716・0008
- ・津南町役場 税務町民課  
Tel 765・3113

## 年金相談のご案内

役場には国民年金の窓口がありますが、厚生年金の請求など、

年金事務所であればできない手続きや相談もあります。六日町年金事務所まで行くのが大変な場合は、役場や十日町クロス10で定期的に開設される年金相談で手続きが可能ですので、ぜひご利用ください。

いずれも先着順の予約制となります。

### ■津南町役場

毎月第3木曜日  
午前10時～午後4時

### 【予約先】 税務町民課 町民班

Tel 765・3113

### ■十日町クロス10

毎月第2・第4木曜日  
午前10時～午後3時

### 【予約先】 六日町年金事務所

Tel 025・716・0008

(自動音声案内①を押した後、②を押してください。)

また、六日町年金事務所に直接相談に行く場合も事前のご予約をお勧めします。

### 【予約先・お問い合わせ】

- ・六日町年金事務所  
Tel 025・716・0008
- (自動音声案内①を押した後、②を押してください。)

## 健康体づくり100日運動

前月までに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)

- 2800日 石橋俊治(割野)
- 2500日 高橋昭子(船山)
- 800日 中澤久征(中深見)

主な運動:テレビ体操、健骨体操、ラジオ体操、ウォーキング他



## 議会コーナー

### ＜実施された行事＞

- [1月]
  - 25日 道路除雪状況調査(産業建設常任委員会)
- [2月]
  - 4日 全員協議会
  - 4日 所管事業勉強会(産業建設常任委員会)
  - 8日 新潟県後期高齢者医療広域連合議会(広域連合議会議員)
  - 16日 令和4年第2回臨時会
  - 16日 議員定数等特別委員会
  - 18日 国民健康保険運営協議会(副議長)

- 21日 津南地域衛生施設組合議会定例会(議長・組合議会議員)
- 22日 新潟県町村議会議長会定期総会(議長)

### ＜今後予定されている行事＞

- [2月]
  - 24日 議会運営委員会
  - 24日 全員協議会
  - 25日 十日町地域広域事務組合議会定例会(議長、組合議会議員)
- [3月]
  - 3日 令和4年第1回定例会開会日



スポーツ振興くじの助成を受けたマイクロバスを運行しています

交通手段の確保は運動やスポーツを行う際に大事なことの1つです。Tapではスポーツ振興くじの助成を受けてマイクロバスを購入し、各種事業で運行しています。

主に町事業の「水中運動教室や町スポーツ少年団等の子どもたちの送迎に活用しています。これからも町民のかたがたのスポーツ活動や健康づくりの送迎面でのサポートを続けていきます。



様々な活動の送迎にマイクロバスは活用されています。

家族みんなで楽しめる  
お得なクアハウス津南

クアハウス津南はプールにも温泉を利用しており、運動と温泉の両方の効果が期待されます。さらに今、ブームとなっているサウナもあります。営業時間は左に記載のとおり毎週日曜日のみ午前10時～午後8時30分までの営業となっています。

白曜日のみ 午前10時～午後8時30分  
月曜～土曜 午後2時～午後8時30分  
営業時間前に館内を貸し切って開催している教室もあります。また、会員以外のかたもお安くご利用いただけますので、ぜひ1度ご家族でご利用ください。詳しくはホームページまたはお電話でお問い合わせください。

家族でお得キャンペーン

R4年1月8日(日)～R4年2月28日(月)まで

温泉プールで心も 体も温まろう

プール・バーデ利用料金	キャンペーン料金
大人 (中学生以上) 1,000円	→ 700円
子ども (3歳～小学生以下) 500円	→ 350円

・キャンペーンは大人と子どもが各1名以上入館利用いただくと家族割引となります。

・子どもは18歳以上の大人の付添いが必要です。

お問い合わせ先  
クアハウス津南  
TEL 765-3711

# 苗場山麓シオパーク かくれた魅力、 発見し隊!

上郷小学校5・6年生による  
総合学習の取り組み

「修学旅行inT SUNAN」

・小さな町の大自然  
(日本一や世界一がある町)

上郷小学校では、これまでも様々な地域学習が展開されてきました。今年度の5、6年生は、津南町の魅力を調べ、他地域から修学旅行にきてもらうための調査、プランづくりが行われました。

この活動は春から始まり、6月から地域の様々な人から意見やアドバイスをもらい、さらに現地に行つて調査を行いました。

その中で、「町外の小学6年生の児童40人、バス2台で1泊2日、4月～11月に受け入れ」という前提で修学旅行プランを企画しました。

50以上の個人や団体から聞き取りを行い、上郷小学校、芦ヶ崎小学校、津南小学校、秋山郷、その他などエリアを分けて、20個以上の約2時間滞在のメニューを考えました。それを組み合

わせることで修学旅行のコースを作ることが出来ます。この中には、苗場山麓シオパークや長野県北部地震を学ぶ、外国語学習・農業体験など、町内のみならず町外にも視野を広げています。

1月28日の学習発表会では、その中から8コースの紹介がありました。どれも良く練られた内容で、小学生同士の交流も含まれていました。さらには、自分たちが訪れた修学旅行先である福島県と比較しながら、10の課題も提示され、プレゼンテーションを聞いた5人の大人は大変驚きました。

特に、6年生同士の交流は修学旅行としても魅力的で、ぜひ皆にガイドにもなってもらえればとの意見も会場からでした。

現在、プランを掲載した冊子を作成中で3月には完成する予定だそうです。



学習発表会の様子

# 戸籍の窓



- 島田 楓大(宮野原) 正樹さん 綾那さん
- 広田 士侑(大割野) 健汰さん 有人香さん
- 秋野 日向(正面) 雅人さん 美貴さん
- 城沢 唯月(小下里) 啓太さん 亜弥子さん
- 半戸 岳(朴木沢) 一成さん 佳那子さん
- 福原 寧々(外丸) 浩也さん 香さん
- 涌井 優然(割野) 貴央さん ゆまさん



- 大島フクエさん (97歳・駒返り)
- 阿部左右太さん (99歳・美雪町)
- 山我 軍平さん (91歳・鹿渡新田)
- 関澤つた子さん (99歳・陣場下)
- 高橋志之三さん (86歳・陣場下)
- 樋口 春雄さん (73歳・大割野)
- 内山 昭司さん (74歳・岡)
- 石澤 好枝さん (94歳・駒返り)
- 板場 ミキさん (91歳・辰ノ口)
- 貝澤 スワさん (86歳・鹿渡)
- 清水 友吉さん (100歳・小下里)
- 清水 ミエさん (89歳・田中)
- 風巻 勝枝さん (85歳・大割野)
- 藤ノ木ナツエさん (91歳・太田新田)
- 根津 行子さん (87歳・上段)
- 鈴木 丸さん (98歳・船山新田)
- 藤ノ木キヨシさん (94歳・恵福園)
- 村山たかみさん (81歳・下加用)
- 石沢 清尚さん (86歳・越手)
- 中沢 カネさん (97歳・越手)

広報編集室 び、新潟県  
このたびの広報コンクールで広報つな  
ん7月20日号が知事賞をいた  
だきました。ユリ農家さんた  
ちの取り組みのすばらしさが  
評価されました。取材にご協  
力いただいた皆様、ありがとう  
ございます！  
村山拓也

## ●第12回Myコレクション展

会期:1月15日(土)~2月27日(日)  
入場料:無料  
今年もさまざまなジャンルの個人  
コレクションが集まりました。  
外国のコイン・切手・ご当地カ  
レー・ミニカメラ・捺(こしらえ)・古  
銭など、秘蔵のコレクションの数々を  
どうぞお楽しみください。



『鬼滅の刃』コレクション

## ●カモシカウォッチング~秋山郷~

日時:3月6日(日) 9:00~15:00  
体験料:1,000円  
対象:小学3年生~大人  
秋山郷をスノーシュー(西洋かんじき)を履いて散策し  
ます。カモシカに遭遇できる確率の高い人気の体験です。



カモシカウォッチング

## ●春木山

日時:3月13日(日) 9:00~11:00  
体験料:500円  
対象:小学5年生~大人  
雪のしまった春に切り出した木をヤマゾリで運ぶ「春  
木山」は、春の訪れを感じる風景でした。雪国ならではの  
知恵を体感できる体験です。



春木山

## ●ひょうたんのランプシェード

日時:3月21日(祝) 13:30~15:30  
体験料:1,000円 対象:10才~大人  
大きなひょうたんに電動ドリルで穴をあけ模様をつ  
けます。  
※スイッチライトは別途950円でご購入いただけます。



ひょうたんのランプシェード

## ●「ならんごしの会」会員募集

「ならんごしの会」は、アンギン編み技術を後世に伝承する活動を行ってま  
す。その技術は津南町の無形文化財に指定されています。  
アンギン編みは、カラムシなどの植物繊維をもじり編みで編んだもので、縄文  
時代の遺跡からも発見されています。  
ぜひ、あなたも一緒に活動しませんか?興味をお持ちのかたは「なじよもん」  
までご連絡ください。

3月		【なじよもん ☎ 765-5511】		予約受付中!当日受付可 ※ただし定員になり次第締切ります	
日時	プログラム	金額	対象		
6日(日)	9:00~15:00	カモシカウォッチング~秋山郷~	1,000	中学年以上	
13日(日)	9:00~11:00	春木山	500	高学年以上	
20日(日)	9:30~11:30	スノーシュー ~なじよもんの森へ~	500	低学年以上	
21日(祝)	13:30~15:30	ひょうたんのランプシェード ※スイッチライトは別途950円	1,000	10才以上	
27日(日)	10:00~12:00	手漉き和紙のハガキづくり	1,000	低学年以上	

### 津南町の人口

■人口9,040(-17) 男4,386(±0) 女4,654(-17)  
2月1日現在( )内は前月比  
■世帯数3,460(-7) ■転入/12 ■転出/13 ■出生/6 ■死亡/22 ■婚姻/0



広報つな No.728 令和4年2月22日発行 発行/津南町役場 〒949-8292  
FAX:025(765)4625 ■ホームページ: https://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  
役場の観測所でも7年ぶりに3  
メートルを超えた積雪。観測所のあ  
たりにも高い雪壁ができました。

この紙は  
再生紙を  
使っています