

広報

# つな

新潟県津南町

2013 No.621

3.20

tsunan.town



Tapでいこう!

つながるっていいね

## 主な内容

- 特集 Tapの活動に期待タツプリ... 2-7
- かわらばん(固定資産課税台帳の縦覧ほか)... 8-9
- つなんまちかどスケッチ ..... 10
- 津南町防災メールに登録しましょう。... 18

# Tapの活動に期待タミッ

## 4月からNPO法人Tap設立

〈Tap・TSUNAMI ALL PEOPLE〉

4月から、新しい組織が動きはじめます。すでに2年間の準備活動を行った「Tap」がNPO法人になって、本格的な活動をはじめます。そこで、Tapの今後の活動方針と、目標についてお知らせします。

## なぜ今、「Tap」が求められるのか？

タップ

よく縦割り行政といわれますが、それは、行政だけに起こる弊害ではありません。私たちが暮らす地域にも、さまざまなスポーツ・文化組織、企業、個人団体があり、活発に活動を行っています。しかし、それぞれの活動が成熟してくると、横の連携、年代の連携が薄くなりがちです。

このような「つながりの希薄化」は、私たちの町だけでなく、都市部も含め、全国各地で起きています。

これらの問題を、総合的に解決するためには、地域と、私たちの暮らしを「もう一度、考えてみる。」

そこから問題点を見つけ出し、「新しくくみ」を考えることが全国で求められています。

そこで町の有志が中心となり、地域のスポーツ活動から文化活動まで、日々の暮らしの問題点などをゼロから見直しをしてみようと組織を立ち上げました。それが「Tap」の始まりです。

「Tap」の検討メンバーには、行政職員やスポーツ団体関係者だけでなく、観光や文化団体関係者も入っています。さらに、偏った目線にならないように若者から高齢者まで幅広い年代に参加してもらっています。

## 準備活動で見つかった問題点

### ① つながりの不足

昭和30年以降、高度成長期を経て、近所、集落の人とのつながりが徐々に失われています。人どうしのつながり以外にも、スポーツ、文化団体の活動も、それぞれの活動に特化し、横のつながりが薄れているようです。種目やジャンル、子どもからお年寄りまで年代のギャップを超えて協力しあうことで、同じ目標を目指していきたい!!と気づきました。

### ② 利己主義の台頭

自分のことばかり考えて行動してしまう「利己主義」が、いろいろな分野で障害を起こしています。

自分で困ったことがあっても、全部行政に押し付けたり、学校で問題が起きたら、先生が悪いと決めつけたりするのは、利己的に物事を考えてしまうことにも起因しているのではないのでしょうか。

相手のことを考え、自ら考えて行動に移せるようにしたい!!とみんなが思えるようになりたいと気づきました。



世代を超えた遊び「鬼ごっこ」をスポーツにした「Oni game」

## 新しい公共に期待

私たちが暮らす社会は、常に変化し時代によって、さまざまな問題を抱えています。経済成長に合わせて、急激に便利になった社会問題の多くは、公共サービスで解決されてきました。しかし成熟した社会になればなるほど、行政だけでは解決できないことや、多額に費用がかかる問題になってしまいます。

これらの問題は、国や県、町などの行政組織だけでは解決できません。そこで、町民が自ら考え、協働、共助しながら社会を支える新しいしくみが必要になってきます。

### つなぎ役の第三者

町民、行政、企業等をつなぐ役割を担う第三者がいることで、それぞれの足りない部分を補い、支え、すべての人に「居場所」と「出番」を作るしくみができるのではないのでしょうか。そんな「新しい公共」が期待されています。

今回、津南町では、2年間の準備期間を経て、Tapがその役目を担ってくれることに期待が高まります。これまでの活動を振り返りながら、次ページからは、今後の活動方針について紹介します。



私はエアロビクスと卓球に参加しています。参加しているとたくさんの地域の人たちとの「つながり」ができ、体を動かすことはもちろん、参加者同士で話をするのがとても楽しいです。健康にもなり、知り合いも増え、まさに一石二鳥です。

また、参加しているだけではなく教室の準備など運営にも携わっています。小学生を対象にした放課後クラブでも卓球を子どもといっしょに楽しんでいます。

自分が楽しめる場所と出番があることはとても幸せなことだと感じています。

皆さんもいっしょに仲間になりませんか？



参加者の高橋さん（63歳）

### これまでの活動の経過

- 平成22年
  - 11月 toto助成金を申請。
- 平成23年
  - 4月 第1回津南町総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会を開催する。
  - ※その後、月1回程度委員会を開催する。
  - 6月 理念が「つながり」に決定する。
  - 8月 組織の名前を「Tap」に変更する。
  - 9月 先進地のエンジョイスポーツクラブ 魚沼へ視察。
- 11月 Tapの設立時期を平成25年を目標にNPO法人化することになった。
- 12月 スポ少本部長、体育協会長、公民館長と意見交換をする。
- 平成24年
  - 6月 津南町の若者が集まり交流会を開催する。
  - 7月 部会にNPO法人発起人部会を追加する。また広報部会も新設することとなった。
  - 8月 十日町と中里の総合型クラブと情報交換をする。
  - 9月 スポーツ推進委員会に現状の説明をする。
  - 10月 教育委員会の方針として行政との連携を視野に入れ、NPO法人を取得することが話し合われる。
  - 11月 NPO法人申請書類が完成する。
  - 12月 NPO法人Tap認証申請提出
- 平成25年
  - 2月 設立記念講演会

# これからのTapは新しいスタイル。

2年間の準備活動を経て、4月から、Tapは、NPO法人Tapとして生まれ変わります。

## ①Tapの専属職員になります。

これまで、事務局として、教育委員会の臨時職員が準備委員会の事務局を行ってきました。今後は、常勤のTap専属職員となり、皆さんをサポートしていきます。

## ②会員制になります。

Tapの会員を募り、年会費と、教室のイベント参加費をいただき、運営資金にあてます。年会費には、保険料が含まれており、安心して楽しめます。Tapの趣旨に賛同していただける企業や個人・団体は、賛助会員としてTapを支えてください。

## ③体育施設等の指定管理も目指します。

恒常的な安定財源を確保する意味からも総合センターなどの行政施設の管理委託を請け負うことを計画しています。3年以内に具体的な方向をだせるようにしたいと考えます。



区分	年会費	内保険料	詳細
正会員	5,000円	1,850円	NPO法人Tap総会に参加する者。 保険加入対象とする。
クラブ会員	高校生以上	1,850円	・教室及びイベント等に参加する者。 ・保険加入対象とする。
	中学生以下	800円	・家族会員は同一世帯3名までを対象とする。 追加の場合は高校生以上2,000円、中学生以下と65歳以上は1,000円を別途徴収する。
	65歳以上	1,000円	
	家族会員	上記参照	
賛助会員	1口5,000円		NPO法人Tapに賛同してくれた者または団体。 保険非対象とする。



Tap 理事長 尾池 三佐子さん

NPO法人Tapは主に行政の委託費と会員費、事業への参加料で運営していくこととなります。より多くの皆さんから仲間（会員）になってもらい、事業への参加はもちろん、参画もしていただきたいと考えています。皆さんの声を可能な限り実行できる組織をいっしょに考えていきたいです。

Tapの会員申し込みについては広報紙と合わせて配布した申込書に必要なことを記入して、事務局まで提出してください。

皆さんの参加を心からお待ちしています。



# Tap の活動に 参加しよう!!

スポーツだけじゃない。  
子どもから大人まで  
延べ3000人以上が参加!!

Tapの活動は、子ども向けのスポーツだけではなく、幅広い年代が、スポーツだけでなく、文化面でも活動に参加できるように考えています。たくさんのかたが、活動に参加することで、どんどん良い活動の輪が広がっていきます。みんなでTapの活動に参加しよう!!



幅広い年代が参加した苗場登山。今年もやりますよ。



絵本に出てくるお菓子を作る料理教室も行いますよ。



英語で遊ぼう!! では、ハロウィンもやりますよ。

教室	料金	日程	対象
ELPエアロビクス	500円～4,000円	毎週月曜日	40歳以上
ELP卓球	500円～1,000円	毎週月・水曜日	40歳以上
キッズわんぱくランド	500円～1,000円	適宜	幼児・保護者
放課後クラブ	500円～2,000円	毎週水曜日	小学生（文化活動）
キッズプレスポ	500円～4,000円	適宜	小学生（運動教室）
ロコチャレ60	200円	毎週火曜日	60歳以上（運動）

イベント	料金	日程	対象
登山	1,000円	6月・10月	30歳以上
oni game	1,000円	7月・9月	20歳以上
体育の日まつり	300円～1,000円	10月	子どもから大人まで
雪上ペナルティー大会	1,000円	2月～3月	子どもから大人まで
豪雪地面出し競争	4,000円	3月20日	子どもから大人まで

教育長  
大輔さんは、どうしてTapを作る  
うと思ったの？

大輔さん  
あいさつができない  
大人や子ども

僕がこっちに帰ってきたときに、自分  
分が小さいころに感じなかったギャッ  
プを感じました。あいさつができない  
大人や子どもがいるんです。変ですよ  
ね。その原因はどこか考えたら「人と  
人とのつながりが薄れている」ことに  
気づきました。

僕はもつと、津南を自分が思い描く  
津南にしたいと思いました。それがT  
apを作ろうと思ったきっかけです。

教育長  
少子高齢化と同時に、核家族化が進  
んだことや、個人の間違った権利の主  
張が大きくなったことで、人とのつな  
がり薄れているのは感じているよ  
ね。でもなかなか、それを実行できる  
人はいないよ。

大輔さん  
僕は民間会社にいたのですが、津南  
の現状を見て行政側の考えを知りたく  
て町臨時職員に転職しました。実際に  
仕事を通じて、Tapの立ち上げには  
ハードルが高いところもありました

(笑)でもしだいに職員の皆さんも  
援してくれるようになり、Tapの準  
備委員会を設立できました。

Tapと行政の  
方向性は同じだが…

教育長  
町でも、町民みんなが、スポーツや  
文化活動を通じて、健康の保持増進を  
できるようにしてほしいという願い  
があります。だから、Tapと行政の  
方向性は、同じはずなんだよ。

今、町の人口の減少に比例するよう  
に、役場の職員も少なくなっています。  
一見、人件費が減っていいように  
思っても、その分サービスは徐々に低  
下していきます。そんな現状では、T  
apと志は同じでもやりたいのによれ  
ないジレンマを行政側も抱えているん  
だよ。

大輔さん  
そんな時代ですから、「有言実行」でき  
る組織は大事だと思っています。行政

Tap事務局  
江村大輔さん

に求めてばかりでは、なかなか進まない。  
それは、何も行政が怠けているわけ  
ではないんです。もつと自分で動くこ  
とで、新しい可能性が広がると思っ  
ています。

教育長  
町でも自律を選択したときに、業務  
の一部は外部委託するべきと検討され  
た経緯があります。しかし、都市部と  
違って、理想的な引き受け手が、田舎  
にはなかなかいない…。

外部委託は、なにも経費削減だけで  
なく、専門的な分野であれば、サービ  
スの向上も期待できるはずですよ。その  
点、Tapは、スポーツや文化に詳し  
いメンバーがそろっているし頼もし  
い。まずは、総合センターを中心に管  
理を含めてお願いし、この春完成する  
中津川運動公園などの管理も将来的に  
は考えていきたい。津南町には、充実  
した施設が揃いはじめているから、そ

## Tapの活動

### Q&A

Tapって役場の組織でしょ？

Tapは役場とは別の組織で  
す。今までは教育委員会の生涯学  
習班が事務局をしていましたが、  
4月からはNPO法人として活動  
をしていきます。

総合センターには役場の職員はい  
なくなるの？

総合センターには役場の職員も  
在籍します。当面はTapの職員  
と役場の職員が総合センターにい  
ることになります。

スポ少や体協の活動はどう変わるの？

当面は活動に大きな変化はあり  
ません。Tapの活動を通してス  
ポ少や体育協会への参加者を増や  
すなどのお手伝いができたらと考  
えています。

また参加者がスポーツなどの活動  
をする際に加入する保険をTapが  
一括して申し込むことで負担軽減に  
つながるため、スポ少や体育協会と  
の関係は今後、話し合っていきます。

れらが持つ力を使いきってほしいと願っています。

大輔さん

Tapでは、町の施設の管理以外にも、今使っていない民間を含めた施設の可能性も探っていくつもりです。例えば、役場の人がイベントをする、役場が管理する施設を会場にすることが多いですね。ぼくたちは外部団体ですから、しがらみに囚われず、民間の持っている施設もどんどん利用していきたいですね。そこから新しいつながりも広がるかもしれないです。

教育長

民間とのつながりはとても大事だけど、行政が苦手とするところでもあるよね。そうしたつながりを通じて、鬼ゲームみたいなおもしろいイベントをどんどんやってほしいな。

大輔さん

### 充実した活動のための 受益者負担

そうですね。Tapというところ、子どものスポーツ活動をしているというイメージがあるようです。

「でも、大人の世代交流を狙った「鬼ゲーム」「英語であそぼ」「韓国語講座」などの文化活動、また中高年向けの健康保持活動まで幅広く活動していき

いと考えています。」

ただし、充実した活動を続けるために、どうしても活動費が必要になる。それは、会費というかたちで受益者負担をお願いしたいと思っています。

教育長

行政からは施設管理費が入るとしても、今後の活動を支えていくのは、会費とイベント収益になるよね。ただし、これまで行政がなんでも無料でやってきただけに、抵抗があるかもしれないね。

大輔さん

そうですね。でも皆さん風邪を引いたら、薬局で2000円もする薬を買いませんか？捻挫のときのシップでもいいです。それにお金は出せるけど、風邪を引かない、転ばないように健康を維持する活動にはお金は出せないって変ですよ。

きつとすぐには理解されないと思いますが、Tapに参加すると、楽しいとか、

風邪ひかなくなったとか、効果を感じてもらえたら、町民の皆さんにもだんだん分かってもらえると思っています。

教育長

### 津南・アクション・プロジェクト？

そうだね。どんどん魅力的なイベントや活動をしてほしいと期待しているよ。「Tapを、津南アクションプロジェクトとしてとらえている」なんて町長もおっしゃっていただくから。

大輔さん

Tapは春からNPO法人になります。今まで個人ではできなかったイベントで人と人、団体と団体をつなぐ役割をはたしていきたいと思っています。

ぼくの理想は、子どもが親も知らないお年寄りや友達になってスパーで会って挨拶したり、会話したりできるような町にしていきたいです。

会費とは別に参加費も必要になるの？

はい。会費とは別に参加費も必要になります。会員には年間の保険に加入してもらうため会費に保険料が含まれています。会員はそれぞれの教室で参加費も必要になります。

会員じゃないと教室やイベントに参加できないの？

会員でなくても教室やイベントには参加できます。ただし、会員価格や保険対象などのサービスを受けられることはできません。

最終的に何をを目指すの？

縄文時代から人が住んでいた津南という地域の今までの伝統や文化を次世代につなげ、たいせつなことを伝えていきたいです。昔からの人や隣近所をたいせつにする気持ちを忘れず、「津南の人だから強いし優しいよね。」

と言われる地域になりたいです。そしてつながりをたいせつにして携わる人たちの「居場所」と「出番」がある組織を目指していきます。



津南町教育委員会

教育長

桑原 正

暮らしの載 見て・知って・得をする！  
情報満

# かわらばん



## 固定資産課税台帳の縦覧

固定資産課税台帳に登録されている価格等の事項は、固定資産税の課税の基礎となるため、一定の期間、縦覧帳簿により土地または家屋の納税義務者のかたに町内のすべての土地または家屋の価格を閲覧いただけるようになっていきます。

### ■縦覧の期間

4月1日(月)～5月1日(水)

※土日・祝日を除く

### ■縦覧の場所・時間

・税務町民課

・午前8時30分～午後5時15分

### ■縦覧できる帳簿

・土地価格等縦覧帳簿

(所在・地番・地目・地積・価格)

・家屋価格等縦覧帳簿

(所在・家屋番号・種類・構造・床面積・価格)

### ■縦覧ができる人

・土地の縦覧は土地の、家屋の縦覧は家屋の納税者及びその代理人(要委任状)

### ■お問い合わせ

税務町民課 税務班

TEL 765・3113

## 集まれ元気な高齢者!!

### 「長生学園参加者募集」

津南町公民館では、高齢者学級「長生学園」の参加者を募集しています。

長生学園は、講師を招いてお話を聞いたり、趣味クラブ活動を通して、人との輪と和をたいせつに、元気で楽しく充実した時間を過ごす活動をする場です。

おおぜいの参加をお待ちしております。

### ■対象者

町内在住の60歳以上のかた。

### ■時期

4月から12月

※趣味クラブによっては年間を通して活動しているクラブもあります。

### ■会場

主に津南町文化センター

※活動内容により、他会場の場合もあります。

### ■活動内容

・全体会(講演会や実技講習会等)

・趣味クラブ(社交ダンス・踊り・短歌・水墨画・手芸・書付・押し花・フラダンス・囲碁将棋)

・中里みのり学園との交流会

### ・研修旅行

・文集「光嶺百年杉」発行

(町老人クラブ連合会との合同発行)

### ■参加費

1人500円(年間)

### ■参加申込

参加費を添えて、町公民館(文化センター)にお申し込みください。途中参加も可能です。

### ■お問い合わせ

津南町公民館(文化センター)

TEL 765・3134

## 津南町成人式開催

春つららかな風のなか、新たな門出の成人式でお会いしましょう!

対象者は、平成4年4月2日から平成5年4月1日に生まれたかたです。おおぜいの皆さんの参加をお待ちしています。

### ■開催期日

5月3日(金) 憲法記念日

### ■開催場所

ニュー・グリーンピア津南6階オーロラ

### ■日程

・受付、個人写真撮影

午後1時～1時50分

・成人式式典

午後2時～2時40分

・記念撮影

午後2時50分～3時20分

・記念パーティー

午後3時30分～5時30分

### ■送迎バス

・行き 午後12時30分 上郷中入口発

午後12時50分 役場前発

・帰り 午後5時45分 グリーンピア発

### ■参加費

お1人1,000円(当日受付で集めます)

★成人式の該当者には案内状を送付済みです。通知に同封した返信ハガキで出欠の有無を、4月12日(金)までに返信してください。

★万一、町内にお住まいの該当者で連絡がいないかたがおられましたら、ご連絡ください。

### ■お問い合わせ

津南町公民館

TEL 765・3134





## 十日町地域「就職フェア」

ハローワーク十日町では、来春卒業予定の学生のための合同企業説明会を開催します。

■日時 4月26日(金)

■時間 午後1時30分～4時  
(受付：午後1時～)

■場所 クロス10 大ホール

■対象者

- ・平成26年3月新規大学等卒業予定者(大学・短大・専門学校等)
- ・平成23年3月以降大学等卒業業者(卒業後3年以内のかた)

■内容

十日町・津南町及び近隣地域の求人・企業説明会※参加予定企業は4月以降随時、ホームページで確認できます。

■その他

参加費や事前申込は不要です。履歴書を持って当日お越しください。

■お問い合わせ

ハローワーク十日町…学卒窓口  
TEL 757・2407

## 難病等をお持ちのかたが、障害福祉サービス等の対象となります

平成25年4月に施行される障害者総合支援法では、対象となる障害者の範囲に難病等が加わります。

対象者には、身体障害者手帳の所持の

有無に関わらず、必要と認められた障害福祉サービス等の受給が可能となります。

■対象者

難病等(※)対象疾患の障害者

※治療方法が確立していない疾病その他の特殊の疾病であつて政令で定めるものによる障害の程度が厚生労働大臣が定める程度である者。

■手続き

対象疾患に罹患していることがわかる証明書(診断書または特定疾患医療受給者証等)を持参のうえ、支給申請をしてください。その後、障害程度区分の認定や支給認定等の手続きを経て、必要と認められたサービスを利用できることになります。

■お問い合わせ

対象疾患や手続き、受給できるサービス等詳細につきましては、福祉保健課福祉班(TEL 765・3114)までお問い合わせください。

## 警察官募集

警察官を次のとおり募集します。

■受付機期限

4月11日(木)まで

■試験日程

第1次試験 5月12日(日)

■受験資格

昭和58年4月2日以降生まれで、大学卒業者または平成26年3月31日までに卒

業見込みの者。または新潟県人事委員会がそれらと同等と認める者。

■採用予定日

平成26年4月

■お問い合わせ

十日町警察署 (TEL 752・0110)  
または新潟県警ホームページをご覧ください。

## 3歳児健診でむし歯のなかつた子

3歳児健康診査で、むし歯のなかつたお子さんは次のかたがたです。

●1月18日実施

住所	氏名
割野1区	小林 悠児(ゆうじ)
割野3区	高波 哲平(てっぺい)
陣場下3区	山田 泉璃(せんり)
陣場下5区	反り目 大哉(ひろや)
外丸4区	福原 梨子(りこ)
大場	古川 皓大(こうだい)

●3月5日実施

住所	氏名
辰ノ口	板場 翔太郎(しょうたろう)
相吉6区	鈴木 小晴(こはる)
赤沢14区	石田 岳大(たかひろ)
見玉	渡邊 己尋(きひろ)

●歯科衛生士さんからのアドバイス

～歯磨き指導での場面から～  
歯磨き指導の際、指導を熱心に聞き一

生懸命実践しようとしてくれている保護者のかたが多いです。なかにはキシリトールやフッ化物(フッ素)を使用するなど関心が高いかたもいらっしゃいました。しかし、一方では一人で何本ものむし歯がある子もいます。

3歳ではまだ自分で上手に磨けないため、仕上げ磨きが虫歯予防の決め手となります。しかし、子どもはなかなか親の思うとおりに磨かせてくれないものです。そんなときは次のポイントをおさえ磨くと良いでしょう。

【歯垢のたまりやすい部位】

- ・歯と歯ぐきの境目
- ・歯と歯の間
- ・かむ面のみぞ

■福祉保健課 健康班

TEL 765・3114



NEWS  
03

## 猛吹雪が雪まつりを直撃

— 3/2 つなん雪まつり —



↑ 吹雪のなか、鳥追いをする狭山市から来た子どもたち



↑ 夏でも冬でもタイツ一枚!!おなじみ「S56」の寸劇

盛りだくさんのイベントで期待されていた、つなん雪まつりに寒波があたってしまいました。ライブや鳥追い、かまくらでのイベントは行われましたが、最大18m/sの猛吹雪となり当日用意されていたSNOWWAVEやスカイランタンなどのイベントが中止になってしまいました。この日を楽しみにしていた皆さん、また来年に期待しましょう。

NEWS  
04

## 「絆」再び。もうひとつの雪まつり

— 3/3 上郷しなちく雪まつり —



↑ 雪だるまや特設ステージが作られた旧上郷中グラウンド

昨年8月にできた上郷地区振興協議会による上郷地区の雪まつりが、旧上郷中のグラウンドで行われました。県境をまたいで親交の深い栄村からもたくさんの方が訪れ、上郷中学校が閉校し、途絶えていた交流行事の復活をよこぎりました。また特設滑り台では、中学生たちが小さな子どもたちの面倒をみる姿がみられ、上郷地区の絆の深さが感じられました。

# つなん まちかど スケッチ

Tsunan Event Sketch.



NEWS  
01

## 雪ちょ〜楽しい〜。

— 2/19・20 鎌倉小学校 農村体験「冬」 —



↑ 学校裏の山で、肥やし袋で滑り下りる子どもたち。

旧三箇小学校の空き校舎を使用して、都会の子どもたちを受け入れている三箇地区に、鎌倉小学校の子どもたちが、秋に続いて冬にも来てくれました。見上げるほどに積もった雪を見た子どもたちは、みんな大興奮。長靴に雪が入ってもお構いなしで、三箇の冬を味わっていました。

NEWS  
02

## こだわりレストランに津南米

— 3/4 食の大使 表敬訪問 —



↑ ブロンコビリー本社を訪れた上村町長。隣は竹市社長。

昨年、町の食の大使をお願いした竹市社長（㈱ブロンコビリー）を上村町長と関係者が表敬訪問しました。㈱ブロンコビリーは、中京を中心に70店舗を展開するレストランで、年間700tの津南産コシヒカリを取り扱っています。店舗で出される津南産コシヒカリは、お客さんにたいへん好評で、お店のこだわりのひとつになっています。

竹市社長からは「今後、200店を目指して店舗を増やしていくので、引き続きおいしいお米を提供してください。」と言っていました。

病院歳時記

シンプルイズベスト

診療放射線科 野上 亜寿紗

「息を吸って、止めてください」でおなじみの胸のレントゲン写真。撮影は簡単で、気がつけば終わっていますよね。しかしただの白黒写真と侮る無かれ、実はたいへん多くの情報をドクターに提供しているんです。ではここで、胸のレントゲン写真に限らず、大事な情報を隠してしまう障害物にはどんなものがあるかおさらいしておきましょう。

・ネックレス（マグネットループなど）  
・エレキ盤・シップ・金属製の物（ホック、チャック、ベルトなど）  
・プラスチック製の物（ボタン、ビーズなど）

まずは簡単なものを挙げてみました。それから見落としがちなのが下着の肩紐。何か硬いものが付いていないか確認してください。

こんなものもあります。  
・ジューパンの折り返し  
・小児科なら服の模様も要注意  
・ヘアースプレーを使った髪の毛  
・硬く縛った三つ編み

いかがですか。意外なものまで写るんですね。皆さん、レントゲン写真を撮る際は軽装を心掛けてください。

Annuit corner  
年金コーナー

会社を退職される皆様へ

国民年金の加入手続きを  
忘れずお願いします。

会社等に勤務して厚生年金や共済組合等に加入している60歳未満のかたが、退職される場合には、国民年金に加入する手続きが必要です。

また、会社等を退職されるかたの配偶者で、第三号被保険者のかたは、国民年金保険料を納付する第一号被保険者への変更手続きが必要になります。

これらの手続きには、加入していた年金の喪失証明書が必要です。この証明書は、本人もしくは配偶者が勤務していた会社等から作成してもらい、住民票がある市区町村役場で加入年金の変更手続きを行ってください。

〇クロス10の年金相談  
六日町年金事務所では、十日町のクロス10で出張相談会を行っています。

4月からも毎月第2・第4木



曜日に行われますが、新年度からは『予約制』となります。相談をご希望の場合は次のように電話でご予約ください。

【予約先 六日町年金事務所】

【予約時伝えること】

・お名前・基礎年金番号・電話番号

・相談内容・希望相談時間

※当日近くのお電話の場合、時間にご希望に添えない場合もあります。

【お問い合わせ・ご予約】

・六日町年金事務所  
(お客様相談室)

Tel 025 - 716 - 0802

・税務町民課町民班

Tel 025 - 765 - 3113

議 会 コー ナー

＜実施された行事＞

〔2月〕

25日 定期監査（建設課）  
26日 平成25年第1回津南町議会定例会開会  
会期平成25年3月22日まで

＜今後予定されている行事＞

〔3月〕

27日 平成25年第2回津南町議会臨時会

〔4月〕

4日 全員協議会  
12日 平成25年度第1回町村議長会議



健康体力づくり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、このコーナーで紹介いたします。(敬称略)

- 3000日 高橋美佐子(見玉)
- 1200日 中島陽子(陣場下)
- 500日 若井栄一(穴山)
- 200日 志賀春信(船山)、久保田ウメ(小下里)  
滝沢ハツイ(押付)、中沢信一(見玉)  
若井咲月(穴山)
- 100日 池田磯子(小下里)、富澤キミ(船山)

主な運動: 健骨体操、ウォーキング、水中運動  
ユニホッケーなど。



# 国保だより

## ◎4月から引き続き1割負担

### ～70～74歳のかたの医療費～

現役並み所得者（3割負担のかた）を除く70～74歳のかたの医療費は、平成25年4月1日から2割負担となる予定でしたが、国の軽減特例措置が延長され、平成26年3月31日まで1割負担に据え置かれました。

#### ◆対象者

70歳～74歳のかたのうち、現在、医療費の負担が1割のかた（障害認定により後期高齢者医療制度に加入されているかたを除きます）

#### ◆1割負担となる期間

平成26年3月31日まで  
それ以降は、2割負担になる予定です。

#### ◆津南町国保に加入して入るかた

○新しい保険証を交付します  
対象となるかたが現在お持ちの保険証は、有効期限が平成25年3月31日までとなっています。4月以降も1割負担で受診

できるよう、新しい保険証に更新します。  
○保険証の内容は必ず確認を！  
新しい保険証は、交付年月日と有効期限が異なるだけで、現在お持ちの保険証とほぼ同じです。  
交付年月日と有効期限を十分にご確認ください。  
○交付年月日  
旧 平成24年8月1日 ←  
新 平成25年4月1日  
8月以降に70歳に到達したかたの旧保険証は、誕生日の翌月1日が交付日となっています。  
○有効期限  
旧 「平成25年3月31日」 ←

#### 新 「平成25年7月31日」

※今回の更新は、軽減特例措置によるものです。保険証は毎年8月に更新されるため、7月末に再度、新しい保険証をお送りします。  
※7月31日までに75歳に到達するかたは、それ以降、後期高齢者に該当するため、有効期限が誕生日の前日となっています。

#### ○古い保険証は返納を！

先に交付されていた保険証は、4月以降、役場福祉保健課までご返納ください。  
○現在3割負担のかた  
このたびは、負担割合の変更はありません（今回、保険証の更新はありません）。

#### ○負担割合は毎年判定します

8月の保険証更新時に、前年の所得をもとに負担割合を再判定するため、負担割合が変更になる場合があります。

#### ◆町国保以外に加入して入るかた

加入している健康保険の保険者が事業所にお問い合わせください。



#### 妊産婦の医療費助成

平成25年4月から、妊産婦の医療費を助成します。

#### ○対象者

津南町に住所を有する妊産婦

#### ○対象となる医療費

母子健康手帳の交付を受けた翌日から出産した翌月末までの医療費（医療保険適用分のみ）

※平成25年4月1日以降の診療

#### ○助成内容

医療保険等による給付後の自己負担額から次の金額を控除した額を助成します。  
・入院…1日につき1,200円  
・外来…1回につき530円  
(月4回まで)

#### ○助成を受けるには

医療費はいつたん医療機関窓口でお支払いください。後日、申請いただくと、助成額をお支払いします。申請の際は次のものをお持ちください。  
・医療費の領収書  
・医療費の明細が分かるもの（領収書に記載がある場合は不要）  
・印鑑  
・母子健康手帳  
・振込先口座番号等が分かるもの

#### ■お問い合わせ

福祉保健課 保険班  
TEL 765・3114

# Tapで いこう!!

Tapではつながりを理念に「人づくり」と「まちづくり」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。

## 2

年間の準備を経て、2月28日にTap設立記念講演会を開催しました。

当日は新潟医療福祉大学教授の西原康行先生が「地域の未来を考える〜人と人がつながる大切さ〜」をテーマに講演を行いました。

講演の中で先生は、現代の子どもたちにおける問題点として、スポーツをしている子としない子の二極化が起き、遊びも変化しているとのこと。また、高齢社会が進むにつれ、人口構造の変化が社会にもたらす影響を話してくれました。来場者からは「話が分かりやすく、共感できることがあった」など嬉しい声を聞くことができました。

記念講演会の最後には、つなん合唱隊が素晴らしいハーモニーで場内を魅了してくれ温かい気持ちに包まれました。

## ゴールに入れ!

昨年引き続き3月2日の津南雪まつりに「雪上PS（ペナルティーストローク）大会」を開催しました。この競技は7m先にあるゴールにゲートボールやユニホッケーのスティックを使い、ボールをゴールに入れるゲームです。

参加者はゲートボールとユニホッケーを愛好する人が中心で、年齢層は子どもから高齢者までが同じゲームを楽しんでいました。試合では対戦相手とTapの合言葉でもある「あくしゅ」「あいさつ」「ありがとう」を交わしながら交流を深めました。

当日は異常なまでの悪天候でしたが、寒い中でも皆さんが楽しく、そして熱戦を繰り広げてくれました。

〔大会結果 上位3位〕

1位GB梅 2位GB桜 3位GB杉



## 津南石造物散歩

190

つまり石仏の会

文責 桑原和位

## オカネサマ（庚申供養）2

庚申供養には、2つの流れがあります。1つは仏教系で、もう1つは神道系と大別されます。津南町では庚申塔建立の数の上から、仏教系の庚申講中が圧倒的に多くあります。

神道系では猿田彦命を祀りましたので、猿田彦命の文字碑を建立しました。その碑が町内に6体あります。建立年は新しく明治36年（1903）の建立が古く外丸本村矢放神社の脇にあります。

庚申研究の先達によりますと、平安時代には中国の道教思想の影響を受けた庚申信仰がありました。その頃は宗教的なものではなく、宴遊を主とするもので貴族の世界の庚申供養です。

終戦前まで行なわれていた庚申供養の原型は室町時代の後半には、すでに全国で行なわれていました。庚申供養は少しずつでしうが変化しつつ、およそ490年も続いたことになりました。

津南町では、古い紀年銘のある庚申石祠から、過ぎ去った年数を数えますと、昭和55年の庚申年までおよそ390年の歴史を刻みました。庚申供養塔を建立する以前から仏教系の庚申供養が行われていたのしょうから、400年を超える長い信仰の歴史を歩んだこととなります。400年を超える庚申信仰と、200

体を越える庚申塔の建立者はどんな人々であつたのだろうかと考えますと、その手掛かりとして、津南町には特定な個人名を刻んである庚申塔は無いように思えます。しかし、何人かの人々が集まって講

をつくり、講中の名前を刻んだ庚申塔には出会うことがあります。例えば、出浦集落のお堂前に建立されている庚申塔には、「文化十千四月吉日 出浦村中」と刻んであります。また、小池集落のお堂

の脇の庚申塔には、「安政六庚申 小池」と刻んであります。庚申塔でも、青面金剛には、建立年や講中名の刻されたものには出会っていません。庚申信仰の講は「村中」など、まずは地縁的なつながりとして広がり、時代が進むにしたがって血縁的な講中も結成されたり、ある資格の制約を持つ講中も現れたり、多様な講中の結成がみられるようになったといわれましよう。

青面金剛



大割野



「本を味方につける本 自分が変わる読書術」

永江朗 / 著 河出書房新社 1,200円 (税別)

—「考える力」を鍛えたい、新書よりも分かりやすく—  
『14歳の世渡り術シリーズ』からの一冊。

## 草

木がいよいよよ生い茂る弥生 (いやおひ) の三月です。

この時期は、進級や進学、引越など心新たにスタートを迎えるかたが多いことでしょう。

そこで、今月は図書室から『心機一転』を柱とした『新たな出会い』をキーワードに、2012年に出版された新刊児童書から、ほかに三冊お届けします。

『みんなでつくろう学校図書館』

成田康子 / 著 岩波ジュニア新書

この本は、「学校図書館」について試みた具体的な取り組みをたくさん語ってくれています。また、高校の学校図書館司書という立場から、『図書館とは?』ということとを、とても分かりやすい表現で伝えてくれ

ています。特に『図書館とは何か』という点について「図書館学の五法則」それぞれの深い意味について「図書館の歩む道——ランガナタン博士の五法則に学ぶ」(竹内哲解説、日本図書館協会)の中から、文章を引用し、的確に伝えていきます。その一部分を紹介します。

「ランガナタンは、すべての人に教育を受ける権利があり、また教育を受ける能力を持つと考えました。そして人々が情報や知識を自由に手に入れ、それによって考え、自分の成熟・成長を図る。みんながそうなることによって民主主義社会が成立する。知識を教え込み、それを覚えさせることだけが教育ではない、といます。これが図書館学の五法則全体を貫く考えです。」

知れば知るほどに学校図書館についても新たな発見となる一冊です。  
※ランガナタン博士: インドに生まれた国際的な図書館学者

『はじめての古事記 日本の神話』

竹中淑子・根岸貴子 / 文

徳間書店

古事記誕生から、千三百年という時を経て、昨年出版。今、小学校では二年生の教科書に古事記の一部が登場しています。

「難しい古事記を何度も声に出して読み、現代の言葉に置き替えて

は、また声に出して読む。ときには、その時代の考え方に戸惑いながらも古事記の持つ魅力に引き込まれていった」とは、文を書いたお二人のお話です。

読み聞かせ活動に関わる現場の声に応え、出版されるまでに十年もの歳月をかけた一冊。



『このあかえほんをひらいたら』

ジェシー・クラウスマイヤー / 文

スージー・リー / 絵

講談社

この絵本は、想像と創造、二つの「ソウゾウ」がマッチングしたとてもわくわくしてしまう作りになっています。さあ、開いてのお楽しみ、新感覚の一冊。

「本」を媒体とした、新たな出会い—それは、自分との対話であったり、物のもう一つの見方であったり、そして何よりたいせつに思う「何か」との出会いであるかもしれません。さあ、きつと身近にそんな出会いが待っています。

Pen Relay

## 本とわたし

—— 桑原洋子さんから  
紹介する本  
「空腹が人を健康にする」  
南雲 吉則 サンマーク出版

なかやま ひろむ  
中山 弘さん(大割野)

### 電子書籍って

「あたりめだべ」新物好きの俺が見逃すはずがない。早速手に入れたのはスマートフォンである。パソコンとは勝手が違うが直ぐに気に入った。さて何をしてやろうか、まずチャチャ(妻)に電話を試してみる。

「いそがしやんだて」

一括されるが機能は良好。画面と指との会話が気に入って画像をやたらにいじってみたが直ぐに飽きてしまった。デジタル本にたどり着くまでに、そう時間はかからなかったが日々の感激だった。老眼鏡を放せない俺には文字の大きさを自由に換えられるのは驚きである。いつでもどこでも少しの時間があれば読めるのも魅力の一つである。

アプリで勧められた一冊が「空腹が人を健康にする」だった。いつも早飯大食いの俺は満腹大好き男であり、「空腹は人をイライラにする」

短歌

砂丘

木造校舎の傍らに咲く秋海棠

教えくれたる人すでになし

Vの字となり青空を飛びゆける

白鳥の白かがやき清し

二棟の空き家相次ぎ毀たれぬ

雪近き日を急げるさまに

一列に波稜草の芽の出でぬ

写真に撮りて子らに送らん

轟きて潮巻きあがる高波に

外海府の海白く泡立つ（テレビ放映）

雪折れの枝を拾へばくれなるの

蒼つけをり花の咲くらむ

門松に並びて拝む初日の出

己年の幸を現身（うつつみ）に受く

様ざまの夫の仕草の鮮明に

わが胸に生き三回忌来る

わが友も過去形となり一通の

年賀欠礼となりて終りぬ

雪が降る昨日も今日も止まず降り

暗い雪空手がとどきそう

忘れぬしワルツのステップ思ひ出し

爪先立ちにトイレまでゆく

「風露草」の小さき花のうす紅（べに）を

髪に飾らむ吾がバースデー

大丈夫に生きゐることが孝行と

茂吉は子への手紙に論ず（二男宗吉宛）

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

長生学園

よたよたと凍る歩道を行く人と

声上げすべり楽しむ子等と

人生は歩けるうちが幸せと

足病む妻はつねづね嘆く

宮中の歌会始の放映に

心しづめて朗詠を聞く

百人一首の交流会で生徒等は

一枚取るたび喜びの声

門先のやぶこうじの実もいつか無く

春近き空に赤い鳥飛ぶや

個人.....島田 真之

雪積る窓辺に寄りて娘の電話

孫の近況聞くと嬉しく（マイル平太とね）清水 貞子

岩すげ俳句会（二月）

わらんべの笑ひのひびく初湯かな

吊し切り鯨鯨口の輪がのこる

春着一人加はり句会華やげり

ひと日かけ骨正月の昆布巻

大寒やゆかねばならぬ癌病棟

未だ幼な声ながらして恋の猫

二万首の中の入選深雪晴

吹雪など負けじ大声コンテスト

雪の中体温残し犬の逝き

板場 寛

滝沢 義正

柳沢 チヨ

富沢 キミ

島田 真之

清水 貞子

妙

房良

芳司

渡舟

酔花

兎月

れい子

貞

冬詩子

が正解である。

だが、二、三ページ目を通すとこんな馬鹿をいっていられない。「空腹になると発動する遺伝子」「お腹が鳴ると若返りの効果がある」さらに血圧がどのくらいのと、関心のある言葉がやたらに出てくる。私は最近血圧が上がり困っていた、更に体は固くなり顔などはシワだらけである。いつ死んでもいいと豪語していた割に健康一番と思う自分がシヨオシイのだ。私の食事は間違っていたらけだったのか？肉好きの俺が信じたくないのは野菜中心の食生活は体臭をなくすとまで書かれてある。加齢臭男と言われて数年経っている自分は試したくなるのも当然だ。

朝飯を推進している我が町でこんな実験するのは心苦しいが、若返りの誘惑は大きい。

「今朝から朝飯ぬきにする。」  
すかさず

「また、二日酔いかね」

聞き慣れた声だが耳障りである。お茶一杯飲み仕事にかかるが頭の中は焼肉映像がグルグル廻っていた。昼飯も食えないでいると昼休みが長い事も解った。腹ペコで昼寝も出来ない。3時頃には立ちくらみを起す。夜まで保つのか俺の体！

あれ、時間切れかー残念だがここまでだ。アチャマタ。

次は桑原悠さんをご紹介します。

たったひとつの大事な命

うつ病(病)予防のために

あなたと身近な人のために、知っておいてほしいこと

うつ病は、日本人の15人に1人が経験するといわれるほど身近な病気です。しかし、放つておいたり無理を重ねると自殺につながる病気であります。うつ病は早期発見・早期対応が何よりたいせつです。あなたとあなたの身近な人の心と身体は元気でですか？

十日町地域の自殺者の割合は新潟県ワースト1位

平成19年から全国の自殺者数は約3万人。新潟県でも約7000人が自ら命を落としています。十日町地域は県内でも自殺者の割合が大変多く、自殺対策は県及び十日町地域では重点課題となっております。

自殺の原因・動機として最も多い原因疾患は「うつ病」

人が命を失う最大の原因疾患は「がん」ですが、人が仕事をできなくなる最大の原因疾患は「うつ病」といわれています。

自殺予防対策のためにも、早期に発見し、きちんと対応することが必要です。そのため、うつ病の知識と対応方法の理解が必要です。

こんな時は要注意！  
早めの受診をおすすめします。

- 以下の項目のうち2つ以上が、2週間以上殆ど毎日続く。
- そのために、つらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出てくる。
- ①毎日の生活に充実感がない。
- ②これまで楽しんでやれたことが、楽しめなくなった
- ③以前は楽にできたことが、今ではおっくうに感じられる
- ④自分が役に立つ人間だと思えない
- ⑤わけもなく疲れた様に感じる

初期症状は

身体症状のこともある

初期には「食欲がない」「胃の具合が悪い」

家族と周囲の対応方法

- ①うつ病は病気であることを理解する
- ②良くしようとあれこれ働きかけない
- ③休養できるようにする
- ④希望をもって待つ!!

やがて春はきます…  
必ず良くなります!!

うつ病の治療の要

「休養」と「内服」

心と身体を休ませ、治癒力を高めることが必要です。  
休養とは何もしないで…と、思われがちですが、自分のやりたいことや好きなことをし、自分のペースで過ごすことです。心と身体の休養を助けるために、その時の症状にあった「薬」を専門医からの処方を受け、きちんと内服することが必要です。

うつ病心得十ヶ条

- 一 うつ病という病気であり、決して怠慢でも根性が足りないのではありません。
  - 二 必ず治ります
  - 三 絶対、自殺はしないでください。
  - 四 休養がたいせつです。
  - 五 自分で治そうとしないでください。
  - 六 重大な決定は、とりあえず先送りしてください。
  - 七 自分の負担を軽くする工夫をしてください。
  - 八 安心して薬を飲んでください。
  - 九 症状は一進一退です。
  - 十 つらい時もありますが「何かをしなければ…」と考えることはやめて、神様が命じた「人生の休養の時」「冬眠の時」と考え、じつと春を待ちましょう。
- うつ病は頑張つて治る病気ではありません。休養して治る病気です。  
小千谷市・山下メンタルクリニック  
山下正廣院長 監修

つらい時は話してみませんか？

一人で抱え込まず、苦しい胸の内を身近な相談先に話してみませんか？心をほっとさせることがたいせつです。

●かかりつけの主治医

●津南町役場福祉保健課健康班  
TEL 765-3114

●十日町地域振興局健康福祉部  
TEL 752-2400



# 平成26年には25店舗!!

## 津南町の「健康づくり支援店」協力店、ぞくぞく増加中

飲食店などを利用する皆さんに、健康に配慮した「情報」「メニュー」「サービス」「空間」の提供を行い、食生活の面から健康づくりを支援するお店を県は、「健康づくり支援店」として指定しています。

津南町には、平成20年度に初めて2店舗の「健康づくり支援店」が誕生し、平成25年1月現在17店舗が指定されています。それぞれの店舗が「メニュー等に関する栄養情報の提供」などの支援のほか、地場産の旬の食材やこだわりの安心食材を使用し、健康に配慮したメニュー等を提供しています。

健康的な食事が身近に利用でき、町民の皆さんの健康づくりを応援するお店です。ステッカーを目印にご利用ください。津南町では、こうした「健康づくり支援店」を平成26年度までに25店舗に増やす計画です。



健康まつりで出店した店舗はどれも大人気でした。

### 『メニュー等に関する栄養情報の提供』

例) 栄養成分表示、食事バランスガイドの表示

### 『健康に配慮したメニューの提供』

例) 低カロリーメニュー、野菜たっぷりメニュー、おすすめカルシウムメニューなど

### 『健康に配慮したサービスの提供』

例) 量や味付けの調整など

### 『健康に配慮した空間の提供』

例) 禁煙、分煙、禁煙タイム、禁煙フロア

店名 (敬称略・順不同)	支援内容	所在地	電話番号(局番025)
メルシーつなん	☑	津南町下船渡甲7197-1	765-5048
セブンイレブン 津南十二ノ木店	☑	津南町下船渡甲4459-13	765-5055
セブンイレブン 津南正面店	☑	津南町下船渡丁1118-1	765-5107
株式会社竜ヶ窪温泉 竜神の館	☑ ☑	津南町谷内7031	765-5888
ぐるめかん大勝	☑ ☑ ☑	津南町下船渡丁7987-3	765-3173
喰い処 味郷	☑ ☑ ☑	津南町下船渡丁4817	765-4817
アミー	☑ ☑	津南町下船渡丁2675	765-2271
ぽばい	☑	津南町下船渡丁229-1	765-3458
味処 か久栄	☑	津南町下船渡戊587-1	765-3776
じょんのき	☑	津南町下船渡甲1677-1	765-5432
かどまん食堂	☑ ☑ ☑	津南町下船渡乙1538-1	765-3041
天ぶら割烹「立花」	☑ ☑	津南町下船渡丁2818-3	765-2051
ファミリーレストラン ムルソー	☑ ☑ ☑	津南町下船渡丁3284	765-1356
多津美寿司	☑	津南町下船渡戊475-2	765-3726
ニュー・グリーンピア津南内 軽食堂すばる	☑	津南町秋成12300	765-4611
ニュー・グリーンピア津南内 カフェテリア・ポールスター	☑	津南町秋成12300	765-4611
ニュー・グリーンピア津南内 バイキング会場	☑	津南町秋成12300	765-4611

# 「津南町防災メール」に登録しましょう!!

携帯電話などに防災情報などがメールで届く、津南町防災メールのサービスを提供しています。携帯電話をお持ちのかたはぜひ登録いただき、非常時の情報入手手段として活用ください。



## 【発信する情報】

- ① 防災・気象情報 地震(震度3以上)、台風、大雨  
大雪に関する情報(警報以上)、避難情報
- ② 火災情報 火災が発生、鎮火した際の火災情報
- ③ 防犯情報 不審者情報
- ④ 生活関連情報 道路情報、クマなどの目撃情報

## 【登録方法】

携帯電話・スマートフォンなどに右のQRコードを読み込むかメールアドレスを直接入力して、空メール(何も入力しないメール)を送ってください。登録用メールが返信されますので、指示に従って登録をしてください。

●QRコード



●メールアドレス **reg-tsunan@tsunan.mail-mag.net**

### ① 空メールを送る

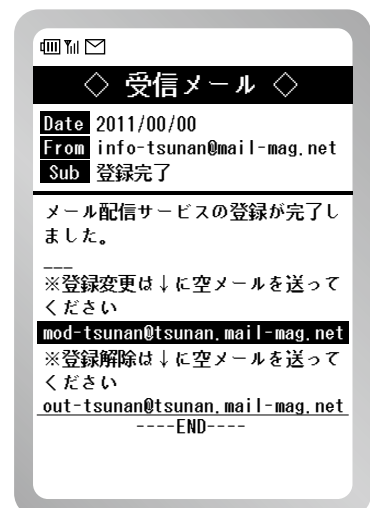
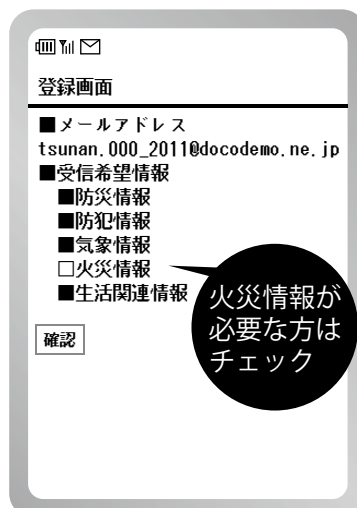
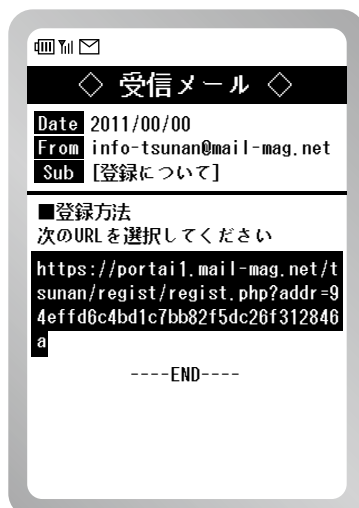
空メールを送ると、メールが送られてくるので\*、指示に従い、サイトに接続してください。次に利用規約を確認する画面に移ります。全て確認し、利用規約最下部にある同意ボタンを押してください。

### ② 登録情報を確認

登録されるメールアドレスと受信希望情報が表示されます。火災の情報提供が必要なかたは、「火災情報」をチェックしてから確認ボタンを押してください。次に登録確認の画面に移りますので、確認し登録ボタンを押してください。

### ③ 確認メールを受け取り登録完了!!

登録確認のメールが送られてきたら、登録完了です。



※重要

空メールを送っても、登録用のメールが送られてこない場合は、使われている携帯電話等の迷惑メールの設定を変更してください。迷惑メールの設定の変更方法は、携帯電話会社にお問い合わせください。

**[迷惑メール設定の許可するアドレスは info-tsunan@mail-mag.net です。]**

\*過去の配信履歴をパソコンや携帯電話でインターネットを通じて閲覧できます。http://www.tsunan-b.jp

■お問い合わせ:総務課総務班 Tel.765-3112 ※携帯電話の操作方法については、電話会社にお問い合わせください。

# 雪下にんじんの鶏つくねサンドフライ

紹介者 藤ノ木ヨキ子さん（中深見）

3月。どこかしら春を感じる今日この頃…早春の味覚の収穫も始まりましたね。甘くて大評判の雪下にんじん。生でポリポリ食べると本当においしい！！

他にも色々な食べ方があると思いますが、ちょっと手を加えてフライにしてみました。

## ＜材料＞（5人分）

雪下にんじん…1.5本位 鶏ひき肉…200g  
レンコン……………50g 長ねぎ……………1/2本  
塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉 揚げ油……………適宜

## ＜作り方＞

- ①にんじんは太ければ3～4ミリの厚さの輪切り。細ければ斜めに切ります。
- ②切ったにんじんをお皿に並べて、レンジで2分位加熱しておきます。
- ③鶏ひき肉に、すりおろしたレンコンと、みじん切りにした長ねぎ、塩、コショウ少々をよく混ぜます。
- ④にんじんに小麦粉を少しふり、③をはさみ、小麦粉、卵、パン粉の順にまぶし、油で揚げてできあがり。



※揚げることで、生とは違った甘みが出て、おかずとしてもおつまみとしてもおいしい一品です。

※あまりにんじんが柔らかくないほうがお好みの場合は、レンジは省略してもよいでしょう。

※切ると、赤いにんじんと白いつくねのコントラストがきれいなので、切り口が見えるような盛りつけがおすすめです♡♡

## 「まだまだ

## がんばりますよー!!」

平成24年度が終わります。今年度の結婚相談員の活動は、3回のイベント、そしてパーティーに向けての婚活講習会。また相談員各自で結婚への相談業務をこなして参りました。

イベントに参加いただいた多くの皆様ありがとうございました。今年度もイベントでの出会いから実際に発展したかたもいらつしゃいます。その後の嬉しい報告も聞けたらと楽しみにしております。ちょっとした悩んだら相談員に（または事務局に）声をかけてくださいね。今年度のイベントを振り返ってみます。

★「出会い坂で出会いましょー」  
7月22日(日)開催。

今年度初回のイベント。久しぶりの野外でのイベントで準備も大変でしたが、参加してくださった皆さんの笑顔に苦労

# 愛を込めて

結婚相談員から

もすつ飛びました。トレッキング後のパーベキューではたいへん盛り上がり、楽しいパーティーになりました。さて？その後の経過はいかがでしたでしょうか？

★「クリスマスパーティー」  
11月30日(金)開催。

毎年恒例のパーティーです。今回は男性だけの「クリスマスパーティー」への準備講座も開催しました。大人数の参加で楽しく過ごしてくださったようです。さて、その後の経過はいかがでしたでしょうか？

★「お料理しながら婚活しちゃうー♡」  
3月24日(日)開催。

今年はチヂミ・肉まん・けんちん汁を参加の皆さんには作っていたきました。作りながら、食べながら、新しい出会いの1歩に踏み出した皆さんを応援しました。さて、その後の経過はいかがでしたか？

どれも、気楽に参加でき楽しく過ごせるイベントです。参加しなかったかたや悩んでいるかた、来年度もステキなイベントを企画しますので、ぜひ、ご参加ください。

イベント参加に二の足を踏んでいる皆さんも、勇気を出して将来につながる「出会い」を見つけてましょー。

私たち結婚相談員一同は、結婚したい独身の皆さんへの応援を力いっぱい続けていきます。

来年度も、まだまだ続きますよー!!

# 戸籍の窓

おめでとう  
おさいます (出産)

- 菅 峻(大割野) 卓さん 文恵さん
- 根津 光佑(上段) 貴光さん 恭子さん
- 上倉佑月(逆巻) 修一さん 弘美さん

すななく  
おしあわせに (結婚)

- 根津大地さん (赤沢) }  
吉田衣里さん (十日町市) }
- 瀧沢 悠さん (陣場下) }  
大島美咲さん (十日町市) }
- 大口 雅文さん (芦ヶ崎) }  
藤ノ木奈々さん (大割野) }

おくやみ  
もうしあげます (死亡)

- 吉野君江さん (86歳・十二ノ木)
- 桑原ミツルさん (92歳・秋成)
- 滝沢ハルさん (90歳・大割野)
- 清水 茂さん (66歳・大割野)
- 涌井シン子さん (83歳・割野)
- 月岡政久さん (90歳・船山新田)
- 関 ヨシさん (94歳・大割野)
- 山田 清さん (75歳・正面)
- 阿部恒男さん (80歳・正面)
- 樋口常定さん (75歳・反里口)
- 涌井庄吉さん (90歳・中子)
- 涌井きちさん (88歳・正面)
- 湯本うめさん (93歳・逆巻)
- 清水寅治さん (90歳・田中)
- 小島ムツ子さん (70歳・芦ヶ崎)
- 滝沢敏夫さん (86歳・陣場下)
- 宮澤トミさん (97歳・大割野)
- 中村敏治さん (91歳・宮野原)
- 福原徳重さん (86歳・外丸)
- 桑原マキノさん (92歳・所平)

広報編集室  
別れの春。これが最後の広報紙です。たくさんのお出会いをくれた「広報つなん」ありがとう。淋しいけれど、紙面は次のステップに進みます。次号もお楽しみに。㊦

## 津南町の人口

3月1日現在 ( )内は前月比

## 滝沢秀一先生追悼企画展 「編み技術の民俗—アングインと蓑—」 3月16日(土)～5月26日(日) 会場：企画展示室

編みの基礎となる「縄」、これは、縄文土器の文様にも通じます。津南町では、雨具としての「蓑」と運搬具の「セナコウジ」は明確に作り分けられています。

けれども、新潟県内には、さまざまな形の「蓑」や「セナコウジ」があります。さらに、2つの道具が合わさったものや、装飾されたものもあり、その作りは、巧みで高度の編み技術によって作られています。

どうぞ、さまざまな形の「蓑」と匠達の技術をご覧ください。

## なじよもん友の会会員募集

なじよもん友の会にご入会いただくと、さまざまな特典があります。

主な特典／・なじよもん、歴史民俗資料館の入館料が無料になります。

・なじよもんの体験実習料が半額になります。

・情報満載の会報誌が発送されます。

- 会費／家族会員 2,000円(同一世帯に限り何名でも)  
個人大人会員 1,000円  
個人子ども会員 500円  
賛助会員 一口 10,000円

有効期限／1年間(入会日から翌年の入会月末日まで)

入会は、なじよもん窓口で承っております。

入会されていて、有効期限が切れてしまったかたも、更新をお勧めいたします。

あわせて、友の会を盛り上げる役員や津南を学びたいかたも随時募集しております。



なじよもん友の会主催「Myコレクション展」



なじよもん友の会総会の様子

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

## 4月 【なじよもん ☎ 765-5511】

日時	プログラム	金額	対象	
6日(土) 9:00~11:00	パードウォッチング	300	低学年から	
7日(日) 13:30~15:30	雑穀入天然酵母パン	800	低学年から	
13日(土) 9:00~11:00	パードウォッチング	300	低学年から	
14日(日) 13:30~15:30	アングイン編み	1,000	中学年から	
20日(土) 13:30~15:30	土器作りパートI	300	低学年から	
21日(日) 10:00~12:00	そば打ち	800	中学年から	
27日(土) 9:00~11:00	パードウォッチング	300	低学年から	
28日(日) 13:30~15:30	アングイン編み	1,000	中学年から	
29日(祝)	9:00~11:00	ブナ林の自然観察会	300	低学年から
	13:30~15:30	藍染め	1,000	低学年から

※友の会の皆さんは半額です。

■人口10,735(-13) 男5,219(-5) 女5,516(-8)

■世帯数3,628(-8) ■転入/13 ■転出/7 ■出生/4 ■死亡/23 ■婚姻/2

表紙の写真 放課後支援事業「この指とーまれ」に参加する子どもたちで、お互いに体を支え合う運動をしてみまし。学校が違ってもみんな友達!!

この紙は再生紙を使っています