

笑顔  
素  
々  
々



主な内容

- 特集 町立津南病院おかげさまで50周年... 2-5
- 新しい民生委員をお知らせします..... 8
- 町5大ニュースを募集します ..... 11



# 町立津南病院 開設50周年

## 町民の命と暮らしを守り続ける病院



津南町長  
上村 憲司

開設され現在に至っております。

町民の命と暮らしを守るために町立津南病院はこの半世紀、非常に大きな役割を果たしてまいりました。

今後、少子高齢化に起因する2025年問題、医師・看護師不足の問題等々、

地域医療を取り巻く環境は非常に厳しいものがありますが、是非とも、町民の皆様方のご理解とご協力を賜りながら、地域医療を守っていかねければならぬと考えております。

当地域におきましては、平成27年度に魚沼基幹病院が開設されるとともに、県立十日町病院も一部開院となる予定であります。そのような状況の中、今まで以上に近隣の市町村・病院・診療所等との連携を図ることが重要となってくるものと思っております。

これまで町立津南病院は東京慈恵会医科大学のご協力を戴きながら、ともに長い歴史を歩んでまいりました。この50年という節目の年に、改めて東

津南病院はお蔭様でこの11月1日で満50歳を迎えることができました。

町立津南病院が、開設されてから半世紀、またその前身である大割野病院開設から数えると70年という長きにわたり、この地域の医療に貢献できましたことに対し、諸先輩方並びに関係各位のご努力とご尽力に心から深く敬意と感謝の意を表するものであります。

これまでの津南病院の歴史を振り返りますと、昭和16年に中魚沼郡医療利用購買組合連合会「大割野診療所」開設、昭和18年には県農業会の「大割野病院」となり、昭和30年の市町村合併を経て昭和38年に「町立津南病院」が

京慈恵会医科大学の諸先生方並びに関係者の方々に心から深く感謝申し上げますとともに、今後とも、町民の皆さんの地域医療を担っていく存在でありますよう心から願い、50周年のごあいさつとさせていただきます。

津南病院発足当時の外観



自分たちの健康は自分たちで守る町



津南病院長  
石川 眞一郎

50周年記念に際しまして、町立津南病院の歴史と津南町民の方々の健康意識についての印象をお話ししておきたいと存じます。

津南町史という本から引用しますと、最初にこの地域に医療施設ができたのは、明治18年の中魚沼病院若ヶ崎出張所で、それが谷内村に谷内病院として発足したのが始まりのようです。以後、大正11年に大割野病院ができ、さらにそれが戦時下の昭和17年に有床の大割野診療所となり、翌年大割野病院と改称。昭和23年に経営母体が農協になり、昭和27年には50床規模となりました。昭和38年に現在と同じ「町立津南病院」に昇格し病床数も128床に増えました。この時から数えて今年が50年という節目あたりです。

この地域の医療を支えてきた歴代の院長で私が存じ上げているのは、古藤

先生からです。実は、私の母校である東京慈恵会医科大学（以下慈恵医大）とのつながりを作ったのが、この古藤先生であると聞いています。慈恵医大の永野先生と古藤先生との間に親交があったところから、大学から医師の派遣が始まり現在まで続いているということ。昭和58年に20周年を記念した折に古藤院長が僻地無医村であったこの地域に、長い歳月を経て町立病院が創立できたことの感慨を寄せておられました。50周年を迎えた今もその言葉がしみじみと伝わって参ります。

最後に、私がこの地域で診療に携わってきた印象ですが、医療過疎であつたということもありまして、町民の方々が自分たちの健康は自分たちで守るという強い意志を感じました。

下の図は、そのことを如実に示している津南町の方々の平均寿命の県内ランキングの推移です。私が赴任した1992年以降に、男性は43位から漸く一桁になり、女性は4位から2005年以降は県内で第一位を維持しています。この順位は全国1742市町村中22位にあたるので、この町がいかに健康長寿であるかを示しています。

新潟県市町村別平均寿命：津南町(順位)

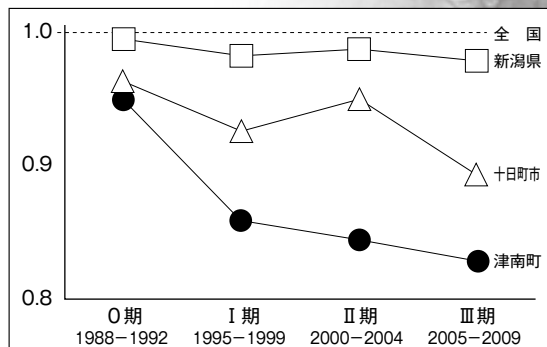
		男性(歳)	女性(歳)
1985年	全国平均寿命	74.8	80.5
	津南町	75.7 (第7位)	81.4 (第21位)
1990年	全国平均寿命	75.9	81.9
	津南町	76.4 (第16位)	83.3 (第4位)
1992年 石川院長 赴任			
1995年	全国平均寿命	76.4	82.9
	津南町	77.8 (第4位)	84.5 (第6位)
2000年	全国平均寿命	77.7	84.6
	津南町	79.4 (第1位)	85.8 (第13位)
2005年	全国平均寿命	78.6	85.5
	津南町	78.7 (第11位)	87.2 (第1位)
2010年	全国平均寿命	79.6	86.4
	津南町	79.9 (第3位)	87.9 (第1位)

私もこの町の予防医療には情熱を注いで参りましたが、町の医療福祉に携わってこられた方々の努力もあってこの図のような結果となりました。

また、右下の図は、年齢で調整した死亡率の推移です。0期は私が赴任する前、その後I、II、III期と5年毎に追跡したものです。全国を基準に1.0として、●の新潟県、△の十日町市と比較して、□で示した津南町の死亡率は年々低くなっています。

これは疫学という科学的根拠に基づいた正しい医療を実践していけばその通りの結果がいつてくることを物語っています。

標準化死亡比(全死亡)



(厚生省市町村別生命表、厚生労働省 2010年ならびに新潟県庁福祉保健課企画統計係、市町村別生命表：財団法人厚生統計協会より) (HelMES：新潟県福祉保健課部情報システム、2011年より引用)

# 皆さんに支えられ 50周年を迎えました。 津南病院は

昭和27年  
〜  
昭和52年

1988  
昭和三十三年  
結核病棟を併設

1987  
昭和三十二年  
伝染病棟を併設

1986  
昭和三十一年  
附属准看護学院を設置

1985  
昭和三十年  
6ヶ村の合併により津南町が誕生  
津南町他1ヶ村国民健康保険病院と改称

1982  
昭和二十七年  
津南郷立大割野病院 設立

准看護師卒業式。

当時は津南病院に附属の

准看護学院が併設されていました。



設立当時の正面玄関



1988  
昭和四十三年  
付属准看護学院を廃止

1983  
昭和三十八年  
町立津南病院発足  
一般108床 結核20床

1978  
昭和五十年  
病院改築工事着工

1977  
昭和五十二年  
病院改築工事竣工  
現在の鉄筋コンクリートに  
変わりました。

鉄筋コンクリート構造 4階建てに



50年前の津南病院

- 【1975～1986】  
古藤 恭生
- 【1987～1992】  
田中 信夫
- 【1992～1998】  
石川 眞一郎
- 【1999～2001】  
目黒 定安
- 【2001～2003】  
村山 伸介:院長代行
- 【2003～現在】  
石川 眞一郎



昭和53年  
〜  
平成25年

1982  
昭和五十七年

人間ドック 開設

1988  
昭和六十三年

新館増築工事 着工

1989  
平成元年

新館増築工事 竣工

1990  
平成二年

温泉引湯・浴室工事完了

1993  
平成五年

訪問看護実施

1997  
平成九年

耐震補強工事完了

2003  
平成十五年

療養病床整備

現在の形に



2004  
平成十六年

中越地震

津南町では震度5強を記録

2006  
平成十八年

中越沖地震

津南町では震度4を記録

2011  
平成二十三年

長野県北部地震

津南町では震度6弱を記録  
震災によりエレベータ棟の  
修繕など災害復旧を  
行いました。

2015  
平成二十五年

町立津南病院  
開設五〇周年



慈恵医大田島先生によるご講演

近年は度重なる地震により

被害を受けました



歴代病院長

●大割野診療所  
('43〜大割野病院)  
【1942〜1963】  
小池英二

●町立津南病院  
【1963〜1967】  
小池英二  
【1967〜1968】  
島田弥生  
【1968〜1975】  
湊敏雄  
【1975〜】  
大川弘:院長代行

これからも津南病院は みんなの健康を支え、  
活力のある町づくりに 努めてまいります。



暮らしの  
情報満載

見て・知って・得をする!

# かわらばん

## 年末の窓口延長

年末はなにかと各種証明書が必要とすることが多くなります。例年窓口が混み合いますので余裕を持って申請ください。なお、証明書を緊急に取得しなければならぬ場合は、パスポートの受領のため、年末窓口を臨時開庁していますので、役場日直室においでください。

### ■臨時窓口開庁

【開庁日】 12月28日(土)・29日(日)

【開庁時間】 8時30分～17時15分

【業務】 証明発行及び旅券の受領

【発行できる証明書】

・住民票

・印鑑証明書

・身分証明書

・戸籍謄抄本

### ■お問い合わせ

税務町民課 町民班

TEL 765・3113

## 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、検針が出来なくなると大変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ようにお願いします。

・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いても、絶対に触らないようにお願いします。また、見つけたときは至急東北電力までお知らせください。

■お問い合わせ

東北電力株式会社コールセンター

TEL 0120・175・366

## 「NICOなんでも相談会」開催のお知らせ

公益財団法人にいがた産業創造機構(NICO)では県内企業の方を対象に、企業経営の基盤強化や受注確保の支援を積極的に進めながら、高付加価値化に向け企業収益の向上に繋がる取組を支援しています。

## 《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、及びご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。なお、時間を指定させていただきますので御了承ください。また、定員がありますのでお早めに申し込みください。

- 相談日時 1月23日(木) 午後2時から4時
- 場所 津南町役場 3階 第3委員会室
- 相談医師 中条第二病院 佐藤 医師

### ◎問合せ先

津南町役場  
福祉保健課健康班  
TEL 765-3114



今回は、NICOの取組を知りたい、どんな支援があるの?などNICOを気軽に利用してもらえよう相談会を開催いたします。

相談は無料で、相談の秘密は固く守られます。

### ■開催日時

平成26年 1月10日(金) 13時～15時

### ■会場

津南町役場 第1・第2委員会室

### ■内容

- ・創業や新技術・新商品開発などの新事業展開に向けた相談。
- ・商談会の開催や展示会への共同出店、海外展開など新たな販路開拓に向けた相談
- ・専門家による商品開発やNICOの事業説明 等

### ■お問い合わせ

公益財団法人にいがた産業創造機構  
TEL 025・246・0038  
参加を希望の方は当日会場にお越しください。





# フィリピン台風の被災者救援募金を行っています

フィリピンでは、11月8日に中部を横断した台風により、死者が3000名を超えるなど、甚大な被害が発生しています。新潟県では震災のたびに世界中の多くの国から多大な支援を受けたことから、広く募金を行い、被災者の救援や被災地の復興に役立てていただくこととしました。

多くの皆さまからご協力を賜りますようお願い申し上げます。

- 1 募集期間 平成26年1月31日まで
- 2 振込先 口座名：フィリピン台風被災者救援募金 代表 佐久間豊（さくまゆたか）  
 口座番号：第四銀行県庁支店 普通口座 1299795  
 北越銀行県庁支店 普通口座 2011248  
 大光銀行新潟支店 普通口座 3056821  
 新潟信用金庫出来島支店 普通口座 1035132

(※銀行窓口、または信用金庫窓口からお振り込みください。振り込み手数料は、同一銀行の本・支店窓口から振り込み場合、または県内の信用金庫窓口から振り込む場合は無料です。)

- 3 現金書留の場合  
 現金書留の場合は、新潟日報本社、新潟放送 (BSN) 本社、新潟総合テレビ (NST) 本社で受け付けています。  
 〒950-8535 新潟市中央区万代3-1-1 新潟日报社 フィリピン台風義援金係  
 〒951-8655 新潟市中央区川岸町3-18 新潟放送 フィリピン台風義援金係  
 〒950-8572 新潟市中央区八千代2-3-1 新潟総合テレビ フィリピン台風義援金係
- 4 義援金の寄贈方法  
 義援金は、全額、日本赤十字社新潟県支部を通じて被災地に届けます。

■お問い合わせ 県知事政策局国際課 Tel. 025-280-5098

## 〈改正のイメージ〉

期間	平成25年中の延滞金の割合
納期限後1か月以内	4.3%
納期限後1か月以後	14.6%
還付加算金	4.3%



期間	平成26年1月1日以降の割合
納期限後1か月以内	2.9%
納期限後1か月以後	9.2%
還付加算金	1.9%

税制改正により、町税等の延滞金及び還付加算金の算定に用いる割合が改正されます。この改正は、平成26年1月1日以降の期間に対応する延滞金等に適用されます。

**【改正の内容】**  
 1、延滞金  
 延滞金の割合は、特例基準割合に年7.3パーセントを加算した割合となります。上限は年14.6パーセントです。  
 ただし、納期限の翌日から1か月（保険料は3か月）を経過するまでの期間については、特例基準割合に年1パーセントを加算した割合を使用します。この場合、上限は年7.3パーセントです。

2、還付加算金  
 還付加算金の割合は、特例基準割合と同じ割合とします。  
 特例基準割合とは、財務大臣が告示する国内銀行の新規の短期貸出約定平均金利の当該年の前々年10月から前年9月まで区切り、平均割合を算出し、その値に年1パーセントを加算した割合です。  
 現行の特例割合は平成12年1月1日から平成25年12月31日までの延滞金に適用されます。

■お問い合わせ  
 税務町民課 税務班  
 Tel. 765-3113

町税等における延滞金、  
 還付加算金の割合が改正されます。



紹介します

# 民生委員が 新しくなりました

任期は平成25年12月1日から平成28年11月30日です。  
よろしく願います。

民生委員は、厚生労働大臣からの委嘱を受けて、それぞれの地域において常に住民の立場に立って相談に応じるとともに必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める非常勤の地方公務員です。

日常生活における心配ごとや子どもに関する御相談がありましたら、お住まいの地域の民生委員・児童委員に、お気軽にお尋ねください。

氏名	担当地域
むらやま 洋子 (上段)	下船渡本村、上段、十二ノ木
みやざわ 貞史 (卯ノ木)	卯ノ木・駒返
あべ部 保 (正面1区)	正面1区・2区
しみず 良子 (正面3区)	正面3区・正面住宅団地
こばやし 善彦 (割野3区)	割野
たかはし 義行 (陣場下3区)	陣場下
やまだ 武夫 (大割野4-3)	大割野1区・大割野2区1～3・大船団地
しみず 政利 (大割野3-5)	大割野2区4～6、大割野3・4区
やまもと 春郎 (大割野5-4)	大割野5・6区
かざまき 忠 (大割野5-3)	美雪町
おしま 正義 (貝坂)	貝坂・朴ノ木坂・越渡
たきざわ 勉 (押付)	樽田・押付・小島・巻下
まるやま 政友 (外丸3区)	外丸
いたばし 良平 (辰ノ口)	辰ノ口
ひぐち 喜春 (鹿渡)	鹿渡・鹿渡新田
ふじき 敬 (大井平)	大井平・亀岡・今井・灰雨・子種
はんどう ヨシイ (中子)	中子
なかじょう 悦雄 (宮野原)	上郷逆巻・宮野原・朴木沢
なかじま 正博 (百ノ木)	小池・加用・出浦・百ノ木
くぼた 伸一 (羽倉)	羽倉・越手
わくい 四郎 (寺石)	寺石・足滝・穴山
やまもと 幸正 (上野)	上野・上田小池
おぎもと 曾茂子 (相吉3区)	城原・相吉
たきざわ 寛雄 (谷内9区)	岡・谷内・谷内ファームハイツ
しまだ 陽 (赤沢14区)	赤沢
いしだ 吉久 (反里21区)	反里・小下里・田中・リバーサイド信濃
おおぐち 定一郎 (芦ヶ崎27区)	芦ヶ崎・段野団地
くわはら 克彦 (反里口)	秋成・反里口、石坂
たかはし 二三夫 (見玉)	太田新田・見玉・穴藤
たきざわ 章一 (結東)	秋成逆巻・見倉清水河原・結東
いしざわ 哲 (大赤沢)	前倉・大赤沢
やまもと 芳一 (下日出山)	日出山・大谷内・横根
なかざわ ヨシ子 (中深見1)	中深見
なかざわ マス (船山5班)	船山
とみざわ 春江 (船山新田)	船山新田
おけい 紀一 (津原)	米原・堂平・源内山・豊郷・津原・美穂
ふくはら 弘子 (大場)	所平・大場・グリーンピア津南
はやし トシ子 (陣場下1区)	主任児童委員
えむら 大輔 (巻下)	主任児童委員



病院歳時記

# 野菜は心強い味方

管理栄養士 吉野 浩

津南のあちらこちらで、白菜、大根、長葱など越冬用野菜が栽培されています。皆様の家庭でも、これからの季節は、鍋物・おでんなどで、野菜をたっぷり食べられる事と思います。

野菜の効果は皆様ご存知かもしれませんが、がんや動脈硬化をはじめ、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の予防が期待できます。

野菜の1日摂取目標量は350g程度です。そのうち、100g程度は緑黄色野菜から摂取するのが理想的です。

野菜は生よりも、煮る・茹でる・炒めるなど火を加えると、「かさ」が減るのでとりやすくなります。

野菜不足と思われる方は、是非今日から頑張つて毎食野菜の副食を食べる習慣をつけては、いかがでしょうか。



# 年金コーナー

## 二十歳になったら国民年金

若年者のみなさんと話をすると、『保険料を納めても、私たちが高齢になったときに年金がもらえるかわからない』『保険料が高くて払えない』という声をよく聞きます。とはいえ、二十歳になると国民年金に加入していただくしくみです。

で、二十歳の誕生日前に届く本人宛の通知は、必ず開封いただき、本人もしくはご家族が手続きをお願いいたします。

さて、前述の声に対して…皆さんは年金とは高齢になってからもらうもの、と思つていませんか。若年者であっても万一の状態になったときは、障害年金を受給できる可能性があります。しかし、保険料を支払っていないと、受給できない場合があります。決して『若い人＝年金と無関係』ではありません。もし、保険料を支払えない状況のときは、『免除』『若年者納付猶予』『学生納付特例』（学生証のコピー添付）の申請をいただくことで、単なる未納を避けることができ、将来の受給資格に反映されます。不明な点はご相談ください。

### 年金額の改定について

これまでは物価が下落しても年金額を据え置いてきましたが、年金財政の改善や、将来に向けた世代間の公平を図るために、段階的に年金額の改定を行っていきます。十月分からはマイナス1%の額改定となり、通知が送られています。ご不明な点等ございましたら、お問い合わせください。

### 【お問い合わせ】

- ・ねんきんダイヤル  
TEL 0570-05-1165
- ・六日町年金事務所  
TEL 025-716-0802
- ・税務町民課町民班  
TEL 765-3113

## 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、このコーナーでご紹介します。(敬称略)

- 4400日 藤ノ木キミ(堂平)
- 4300日 桑原ミサオ(豊郷)、桑原マサノ(貝坂)
- 4000日 中村チエ子(堂平)
- 3200日 高橋美佐子(見玉)
- 1400日 鈴木カヨ(船山新田)
- 1300日 本山マサ(反里)
- 700日 若井栄一(穴山)
- 200日 桑原久美子(秋成)
- 100日 反り目キミ子(中深見)、高橋ツギ(中深見)、中澤キウイ(中深見)、藤ノ木ツイ(中深見)

主な運動:ラジオ体操、踊り、健骨体操、ウォーキング、ジョギング

## 議会コーナー

### <実施された行事>

- [11月]
- 21日 公共土木関係事業上部機関要望
- 22日 平成26年度建築要望事項提出

### [12月]

- 2日 一般質問締切
- 3日 議会運営委員会
- 3日 全員協議会
- 5日 平成26年度建築要望事項回答
- 11日~13日 第4回津南町議会定例会開会
- 20日 産業建設常任委員会所管勉強会

### <今後予定されている行事>

- [1月]
- 6日 年賀交換会
- 7日 新潟県町村議長会議(新潟)
- 8日 全員協議会

**NEWS 03** 災害時における飲料水の提供に関する協定  
— 12月6日 津南町・株式会社伊藤園協定調印式 —



↑災害時に必要となる飲料水の確保を円滑に行うため、(株)伊藤園と協定を締結しました



↑町防災訓練での災害用自動販売機の実演

災害時に停電した場合でもハンドルを手回しすることによって電気を起こし、自動販売機内の飲み物を取り出すことができます。防災訓練では一回の手回しでペットボトルを何個出せるのかをミニゲーム感覚で挑戦するイベントも行われました。

**NEWS 04** 長い間おつかれさまでした  
— 12月2日 民生委員着任・辞任式 —



↑長年の功績をたたえ表彰された民生委員のみなさん

地元のお年寄りの相談事などを行政に幅広く吸い上げる民生委員の任命式と退任式が行われ、18名の方が退任され、長きにわたり務められたみなさんが表彰されました。(※新しく任命された方については8ページをご覧ください。)

# つなん まちかど スケッチ

Tsunan Event Sketch.



**NEWS 01** 愛情をもって叱りましょう！  
— 11月16日 八名信夫さん 人権講演会 —



↑八名さんの迫力のある講演に会場のみなさんは喝をもらいました

テレビでもご活躍されている八名信夫さんの人権講演会が行われました。きっちり愛情を持って、ちゃんと言葉で伝える。そうすれば、子どもたちにも伝わることを気付かされた講演となりました。

**NEWS 02** 福祉活動を応援しています！  
— 11月18日 日本生命津南営業部様 車いす寄付 —



↑寄贈された車いすと職員のみなさん

日本生命津南営業部様では毎年彼岸市にチャリティバザーを行っており、その収益金から、町へ車いすの寄贈をいただきました。こういった取り組みは今年で18回目となり、寄贈いただいた車いすは役場庁舎や津南病院に来庁された方に使わせていただいています。





# 2013 津南町 5大ニュース募集

いよいよ今年も残りわずか。恒例の「津南町5大ニュース」を募集します。この1年を振り返り、皆さんの記憶に残った出来事をお送りください。抽選で豪華図書カードが当たります。たくさんの方のワイルドなニュースをお待ちしています。

## 《1月》

◇歌会始 津南町から宮澤房良さん、高橋健治さんが入選



歌会始入選を記念した講演会

◇津南出身、名古屋芸術大教授

◇中澤英明氏、東京・国立新美術館で作品展

## 《2月》

◇十日町地区交通安全協会ランドセル反射材寄贈

## 《3月》

◇食の大使・ブロンコビリー竹市社長を町とJAで表敬訪問



稚魚放流

◇水辺の会による稚魚の放流

◇災害救助犬協定  
◇県選挙管理委員会表彰される  
◇700個のスカイランタン  
◇空へ

## 《4月》

◇地域おこし協力隊、結束に平木結さん  
◇NPO法人Tap始動  
◇津南町の交通指導隊 感謝状を授与

◇秋山郷看板デザイン発表

◇学術文化・スポーツ奨励賞発表  
◇津南駅に「駅なかギャラリー」誕生

## 《5月》

◇町成人式

◇大平健太郎氏 行政相談員功労で総務大臣が表彰

## 《6月》



芦ヶ崎小学校 140周年

◇第4回千曲川信濃川リバーフェスティバル  
◇7保育園による桜の植樹



七保育園桜の植樹

◇消防団旗樹立式



消防団旗樹立式

◇津南中学校軟式野球部 春の県大会で2連覇

## 《7月》

◇交通安全協会 半戸会長交通安全功労者賞を受賞  
◇津南町森林組合から保育園へ積み木のプレゼント

## 《8月》

◇中津川運動公園 竣工記念式典 千葉真子さん講演会



中津川運動公園こけらおとし

## 《9月》

◇小林三喜男氏死去  
◇泉田裕彦知事、タウンミーティング津南町民と対話

◇ファミリーマーケット水事業利水協定締結「津南の天然水」飲料水工場の建設に着手

◇津南町消防団 消防演習その翌日に台風18号が襲来

## 《10月》

◇クラシックカー ラ・フェスタ 2013

◇つなんの昼から生テレビ

◇十日町地区交通安全大会(津南町総合センター)

## 《11月》

◇十日町警察署上郷駐在所開所式  
◇津南病院50周年記念 田島名誉教授講演

## 《12月》

◇津南町、栄村が連携してジオパーク推進の振興協議会が設立

### 応募方法

ハガキ、FAX、Eメール等に住所、氏名、年齢、電話番号、そしてあなたが選んだ5大ニュースを1位から5位まで記入し、〒949-8292「役場総務課5大ニュース係」までお送りください。1月31日(火)の消印のあるものまで有効です。

●FAX 765-4625

●Eメール somu@town.tsunan.niigata.jp

# 地域包括支援センターです

## 第4回つなん認知症フォーラムを 開催しました。

町では認知症のかたを  
地域で支える体制づくりに  
取り組んでいます。

先月（11月）24日（月）午後1時から町文  
化センターホールにて第4回つなん認知  
症フォーラムを開催しました。

当日は、川崎幸クリニック院長で公益  
社団法人 認知症の人と家族の会全国本  
部の副代表理事・神奈川県支部代表でも  
ある杉山孝博先生の『認知症の理解とま  
ちづくり』〜住み慣れた地域で安心して  
生活できるまちを目指して〜と題した基  
調講演と町内介護事業所における地域と  
のつながり報告が行われ、約120名の  
かたからお集まりいただきました。

ここからは、当日の杉山先生の講演資  
料から、講演の内容についてご紹介いた  
します。

杉山先生からは「認知症をよく理解す  
るための9大法則・1原則」を中心にお  
話いただきました。

### 〈第1法則〉 記憶障害に関する法則

- ・ 記憶力低下：直近のことを忘れてしま  
うほどのひどい物忘れ
- ・ 全体記憶の障害：食べたことなど 体  
験したこと全体を忘れる。
- ・ 記憶の逆行性喪失：現在から過去にさ  
かのぼって忘れていくのが特徴。昔の  
世界に戻っている。

### 〈第2法則〉 症状の出現強度に関する法則

- ・ より身近な者に対して認知症の症状が  
より強く出る。

### 〈第3法則〉 自己有利の法則

- ・ 自分にとって不利なことは認めない。

### 〈第4法則〉 まだら症状の原則

- ・ 正常な部分と認知症として理解すべき

部分とが混在する。初期から末期まで  
通してみられる。

### 〈第5法則〉 感情残像の法則

- ・ 言ったり、やったりしたことはすぐに  
忘れるが、感情は残像のように残る。  
理性の世界↓感情の世界へ
- ① ほめる、感謝する
- ② 同情（相づちをうつ）
- ③ 共感（「よかったね」を付け加える）
- ④ 謝る、事実でなくても認める。上手に  
演技をする。

### 〈第6法則〉 「ごだわりの法則」

- ・ ひとつのことにごだわり続ける。説得や  
否定することはごだわりを強めるのみ。  
本人が安心できるように持つてゆくこ  
とが大切。

### 〈第7法則〉 作用・副作用の法則

- ・ 強く対応すると、強い反応が返ってくる。  
「押してダメなら引いてみな」第5法  
則の感情残像の法則を思いだしながら、  
上手に対応するのがよい。

### 〈第8法則〉 認知症症状の了解可能性に関する法則

- ・ 老年期の知的機能低下の特性や第1  
第7法則でまとめたような認知症の特  
徴を考えれば、認知症の症状のほとん  
どは、認知症の人の立場に立つてみれ  
ば十分理解できるものである、とい  
う内容の法則。

### 〈第9法則〉 衰弱の進行に関する法則

- ・ 認知症の人の老化の速度は非常に速く、  
認知症のない人の2〜3倍のスピード  
で進行する。ただし、アルツハイマー  
病でも非常に速く進行する例もあれば、  
長期間にわたって穏やかに進行する例  
もあるので、この特徴は全ての認知症  
に当てはまるわけではありません。

### 介護に関する原則

- ・ 認知症の人が形成している世界を理解  
し、大切にする。その世界と現実との  
ギャップを感じさせないようにする。  
認知症の人が自分は周囲から認められ  
ているのだ、ここは安心して住めると  
ころだ、と感じられるように日頃から  
対応することが一番楽で上手な介護に  
なり、いったん抱いた感情に関しては  
残像のように長い間残るので、認知症  
の人に良い感情をもってもらうことが  
介護のポイントです。



はい健師  
で〜す



今月は  
滝沢 章子  
保健師

## 風邪、インフルエンザの

### 予防のために 「手洗い」が大切です!!

○手には見えない

バイ菌・ウイルスがいっぱいです。

みなさんはいつもきちんと手洗いできていますか？

「面倒くさい」「忙しい」という理由できちんと手を洗わずにいると、手には目に見えないバイ菌やウイルスがいっぱいになってしまいます。

○手指はいろいろな

病原体の運び役!!

これからの時期風邪が流行しやすいです。風邪の8〜9割はウイルスが原因といわれ、大人は年に2〜3回、子供では5〜

6回も風邪にかかっているといわれています。さてこの風邪はどうやって感染するのでしょうか。

くしゃみや咳でも感染しますが、意外なことに「手指」を介した感染が一番多いといわれています。

「鼻をかむ」「鼻を手でこする」「くしゃみ・咳の時口を手で覆う」などの時ウイルスが手にたくさん付着し、この手で手すり、ドアノブに触れるとそこにウイルスが付着。そこを別の人が触れて鼻や口のまわりを無意識に触れる事で感染がここののです。ある調査によるとコーヒークップの柄にウイルスを付着して使用したところ、約50%の人が感染したという報告も有ります。

風邪だけでなくインフルエンザウイルスもドアノブなどで2〜8時間程度は生存し、手指が感染源となる可能性が多いといわれています。又、毎年保育園、小学校で流行するノロウイルス、病原性大腸菌等も手指の汚染によって引き起こされることが知られています。以上のことから手洗いを面倒がらず、液体石鹸等を使ってしっかりと洗いましょう。

帰宅後、食事前、排泄後は忘れずに。



## 健康づくり ア・ラ・カルト

### 笑ってみたら

笑ってみる会 代表 尾池 紀一さん(70)

私

は、町内外の高齢者施設で「笑み筋体操」ボランティアを行っています。

「笑み筋体操」は、筑波大学の遺伝子学研究チームが、笑いは遺伝子に変化を与え、という仮説を実証する

目的で研究をはじめ、誰でも出来る形として開発と普及している事業です。

笑いは血糖値の抑制が明らかになり、ガン細胞を消去するNK細胞の活性化、少数ですが笑いで振動する細胞膜、遺伝子の変化、精神的な安静化等が学会に報告され、医学誌への投稿等で海外からも大きな反響がありました。

私は十二指腸潰瘍の手術をする直前に、「丹田呼吸法」を実修して、呼吸の大切さを実感していることから、笑み筋体操の中に丹田呼吸法を取り入れ行っています。

初めはウソでも、笑ってみようという言葉をかけ、介護施設で実演すると必ずすぐ反応してくれる方がいます。続けていると周囲の方々が笑顔になり動きも出てきます。初めの内は笑み筋体操だけでしたが、今は呼吸法や歌も

加えて声も出すようにしています。車イスの方が多いのですが、呼吸と笑いの効果で顔が紅潮し手足の体温が上昇している様子です。始める前は静かだった室内が、終わる頃には、職員の方との会話が聞こえます。

帰るときには手を振り、また来てと声を掛けてくれます。月一回でも顔なじみの人もいて、楽しみに待ってくれます。職員の方々の仕事の苦労も察しられますし、笑顔を見ていると受け入れてくれたと感じています。

決して難しいことはやっていません。数十人の輪の中で、皆さんも私も楽しんでいきます。最近、「手のひらを太陽に」の歌と振りを実演しています。「雨降りお月さん」を歌ったときは、男性が大声で歌ってくれました。実演時間は30分位です。

興味のある方は、介護施設での実演を見学に来て下さい。また、「笑み筋体操」、「笑いヨガ」等でネットも検索できます。





『ジオパークを楽しむ本—日本列島ジオサイト地質百選—』

一般社団法人全国地質調査業協会連合会 他/編 オーム社  
現在認定されている25か所の日本ジオパークと、62か所のジオサイトを写真付きで掲載。

2013年も残りわずかとなりまして。今年中にやり残したことはありませんか？私は、今年こそ大掃除をしてから新年を迎えたいと思っています。

さて、今月の1冊ではジオパークの本を紹介しました。津南町では現在「苗場山麓ジオパーク」の認定に向け、ラストスパートをかけています。ジオパークってなに？という方が難しく考えずに、まずは今月の1冊を読んでみてください。津南町は素晴らしい地質・地形を持っています。いつか苗場山麓ジオパークも、本で登場する日が来るかもしれません。

それでは次に、この時期におススメの本を紹介します。



『クリスマスものがたり』  
パメラ・ドルトン/絵  
藤本朝巳/文 日本基督教団出版社

クリスマスが近づくと街も家の中も華やかになりますよね。でもクリスマスは何をお祝いする日なのか、まだ知らない子もいるのでは？この絵本は、ドイツの伝統的な切り絵でできている珍しい絵本です。ぜひ、クリスマスについて詳しく子どもに教えたいときに、この切り絵の美しい絵本で教えてあげてください。もちろん、おともも楽しめる絵本です。



『千年の百冊』  
鈴木健一/編 小学館

『古事記』から幕末の作品まで約千年の間に成立した日本人なら知っておきたい百作品のあらすじと有名な場面を収録。古典と聞くと、堅いイメージがあるかもしれませんが、楽しく読めてしまう作品もたくさんあります。中でも、平安時代に成立した『とりかへばや物語』は、うり二つの兄妹が自己の性に違和感を感じ男女入れ替わって宮廷社会を生きるという現代的な内容です。

お正月には、日本の古典に親しんでみてはいかがでしょうか？

休館日

12月28日(土) ~ 1月3日(金)

1月27日(月)

### Pen Relay

## 本とわたし

南雲 保奈美さんから紹介する本  
明日死ぬかもしれない自分、そしてあなたたち  
著者/山田詠美 出版/幻冬舎

大平 希望さん(割野)

私は小説が好きです。物語を読むのが好きです。物語は私をわくわくさせてくれるからです。そして、読み終わった時、何かを残してくれるからです。

私が小説を読むようになったのは、短大生の時です。魅力的な友達、本と映画が大好きな子で、憧れてマネをし始めたことがきっかけでした。最初に読んだのは、村上春樹さんの作品でした。その独特の世界観に引き込まれて、村上春樹さんの作品を、次から次へと夢中で読み続けました。その内に他の人の作品も読むようになっていきました。今では本屋さん大好きで、自分で好きな本を選んだり、知り合いにおすすめの本を聞いたりして読んでいます。

今回私が紹介する本は、私の双子の姉におすすめされた本です。人生よ、私を楽しませてくれてあ



短歌

砂丘

さわさわと楓の林の辺りから  
雨降る音の近づき来たる  
なつかしき歌を唄いて戻れざる  
過去にしみじみ心戻れり  
露天風呂に聞く牛蛙声低し  
姿見えねど目を凝らしたり  
神棚に供えし榊に命ありて  
白き小さな花今日咲かず  
新葉と魚の焦げるにほひして  
刈田の道の辺灯温し  
琵琶を弾く撥滑らかに海鳥の  
羽音の如く時に響かふ  
谷間を見え隠れして走りゆく  
二輦の電車玩具の如し  
霜月の夜長の今宵静か過ぎ  
ひとり暮しに寂しさ募る  
酒飲めば疲れ抜けると言ふ夫  
飲めぬ吾にも必ずすすむる  
つねよりも濃き紅ひけり雪降りて  
暗くしずみし一日なるゆえ  
微かなる風にも揺るる小手毬の  
白く垂るるを賞づる夕暮  
忘れたき現実のあり紅暗く  
野分に揺れて立つ吾亦紅  
枝ごとに清き雪載せ公孫樹は  
光る雫を滴らせをり

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

歩けない妻を支えて部屋のとこ  
闇に広がる花火楽しむ  
晴天に恵まれ秋の収穫に  
日焼けし夫の顔の明るし  
満天の星きらきらと今まさに  
落ちてきそうでじつと見つむる  
秋深み紅葉の山道より見れば  
緑き畑の毎日に減りぬ  
満場が今開演のコンサート  
固唾を呑んで生徒等見守る  
個人……  
佛壇を飾りて朝と夕暮に  
夫の供養す日課となりぬ  
岩すげ俳句会(十一月)  
みんなもう寝たかこの月みる一人  
早々と独り住居の雪囲ひ  
賑やかな夕餉となりぬおでん鍋  
遠き灯を車窓に見つつ秋の旅  
秋の暮けんけんとのびの子等楽し  
爽やかや棒高跳の宙に浮き  
休憩を伝へる声や紅葉山  
どんぐりに目鼻こころも添うてをり  
刈株のあたらしき田を踏み渡る  
母の袖引く子のごとく柿実り

(先月の訂正)

煙では大きく見えし茄子胡瓜  
まな板の上では意外に小さき

滝沢 義正  
柳沢 チヨ  
富沢 キミ  
板場 寛  
島田 眞之  
清水 貞子  
兎月  
冬詩子  
渡舟  
房良  
貞  
芳司  
れい子  
東川  
妙  
壽子  
丸山 直子

りがとつ。物語はこの印象的な言葉で始まります。

ひとつの家族となるべく、東京郊外の一軒家に移り住んだ二組の親子。新しい家族が加わり、更にその後新しい命が誕生します。それは、幸せな人生作りの、完璧な再出発かと思われました。しかし、落雷と共に訪れた、ある死。をきっかけに、澄川家の姿は一変してしまいます……。

切なくなったり、哀しくなったり、時には共感したりしながら、あつという間に読み終わりました。そして読み終わった時には、とても温かい気持ちになっていました。

物語に出てくる家族の一人一人が魅力的です。もしもこの先に彼らの人生が続くとしたら、再び幸せになれるだろうなと思わせてくれました。自分にとってかけがえのない人、そして誰かにとってかけがえのない自分。

そんなことを改めて考えさせられる作品だと感じました。

物語は、兄弟姉妹のそれぞれの視点から展開し、とても読みやすい小説です。皆様もぜひ読んでみて下さい。

次は、恩田卓茂さんをご紹介します。

# あなたはストレスを感じていますか？

仕事や人間関係のトラブル、家庭の問題などが続くと「最近ストレスがたまっているなあ」と感じる場合があります。働き盛りの年代のほとんどの皆さんは、何かしらのストレスを抱えています。今回は、誰にとっても身近な問題であるストレスについて考えてみましょう。

## ストレス社会に生きる私たち

私たちのところは、健康な状態ではストレスをはね返すことができます。しかし、ストレスを長時間受けたり、ストレスの量が多いと、ストレスをはね返すことができず、ストレスに潰されてしまいます。その結果、うつ病などのこの病気を引き起こしやすくなってしまいます。

うつ病などのこの病気の病気は、自殺の動機として最も多い健康問題です。そのほかにも経済上の問題や家庭問題、職場の問題などがあり、原因はさまざま、このような背景には、私たちが日々さらされているストレスが大きく影響しています。

家庭でも社会でも私たちは常に多くのストレスにさらされています。自分にとって、何がストレスの原因になってい

るかに気づくことも、ストレスをため込まないための大切なポイントです。

しかしながら、ストレスがまったくない生活は苦痛もないかもしれませんが、「進歩も喜びもありません。私たちは「こうするぞ！」という目標を立てたり、「いつまでに何をやる」といった期限を決めたり、ドキドキ緊張したり、といった適度なストレスの中で生活しています。

適度なストレスは、充実感や満足感を得るために欠かせないものでもあります。

### ストレスの原因

#### ◆物理・化学的ストレス

温度、湿度、騒音  
大気汚染など。

#### ◆生理的ストレス

過労、睡眠不足  
栄養不足など。

#### ◆心理・社会的ストレス

人間関係や仕事での不安、  
緊張、恐怖、苦痛など。

### ストレスが招く体からのサインとは

ストレスは、私たちの体やこころ、行動にさまざまな反応を起こします。皆さんもストレス度チェックで確認してみましょう。自分でも気づかないところで体やこころはストレスを感じているかもしれません。

#### 〈ストレス度チェック〉

- |                                             |                                                 |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 何となく頭がすっきりしない      | <input type="checkbox"/> 朝起きても前の日の疲れが残っている      |
| <input type="checkbox"/> 意味もなく不安になることが増えた   | <input type="checkbox"/> 朝起きられなくて遅刻や欠勤が増えた      |
| <input type="checkbox"/> イライラすることが多くなった     | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすくなった            |
| <input type="checkbox"/> ぼーっとしていることが増えた     | <input type="checkbox"/> 急にクラクラして動けなくなることがある    |
| <input type="checkbox"/> 好きな物なのに食べられない      | <input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼすることが増えた       |
| <input type="checkbox"/> 仕事や家事が手につかなくなった    | <input type="checkbox"/> 肩こりや頭痛がひどくなった          |
| <input type="checkbox"/> 最近、会話が少なくなっている     | <input type="checkbox"/> 急に息苦しくなることがある          |
| <input type="checkbox"/> 人と会わずに一人でこもることが増えた | <input type="checkbox"/> 立ちくらみをするが増えた           |
| <input type="checkbox"/> 気がつけば、いつも何か食べている   | <input type="checkbox"/> 手のひらやわきの下によく汗をかくようになった |
| <input type="checkbox"/> 酒の量が増えて、酒癖が悪くなった   |                                                 |
| <input type="checkbox"/> なかなか眠れない日が続いている    |                                                 |

#### 〈チェックの数が〉

- 5個以下…………… 問題なし【ストレスは正常範囲】
- 6～10個 …………… 要注意【時にはのんびり過ごそう】
- 11～15個 …………… 危険！【早めに休養を】
- 16個以上 …………… 病院へ【心療内科や精神科へ】

### ストレスに強い人、弱い人

一般に、おらかな性格で気持ちの切り替えの早い人はストレスに強く、完全主義者や物事にいつまでもこだわるタイプはストレスに弱いと言われています。

- ◆ストレスに弱いタイプ
- ・ 趣味とは無縁で、運動もしない。
  - ・ 頭の切り替えが下手
  - ・ プライドが高すぎる
  - ・ 仕事ですべてで、他に生きがいがない

・ 生活に変化がない

・ 内向的で神経質

・ 人に甘えるのが下手

◆ストレスに強いタイプ

- ・ 生活にメリハリがある
- ・ 自分流のストレス解消法がある
- ・ 家族や友人とのふれ合いを大切にしている
- ・ 気分転換がうまい
- ・ おおらかで構えない
- ・ 仕事以外にも生きがいをもっている



# Tapで いこう!!

## 寒さに負けない 健康づくり

寒い冬を一つのきっかけにして、健康づくりや仲間づくりを一緒にしましょう!

雪が降り、寒くてなかなか外にでることがおっくうになる人も多いのではないのでしょうか。また、寒くなるまでは外でウォーキングなどの健康づくりをしていたみなさんも身体を動かす機会が減ってしまいがちです。

そんな皆さんに今回は冬でも継続して行える教室を紹介します。

### 3つの健康づくり

Tapは毎週エアロビクス、卓球、ロコチャレの3つの教室を開催しています。エアロビクスは、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。普段使っていない筋肉への適度な刺激で全身リフレッシュ! あつという間の1時間です。

卓球は、初心者の方から経験したことのある方まで、みんなで笑いあいながらボールの打ち合いをしています。昔、職場や仲間と卓球をしていたみなさん、卓球に再チャレンジしてみませんか。

ロコチャレはロコモティブシンドロームを予防するための教室です。ゴムバンドやボールを使ったエクササイズ、バランス運動をしています。参加者には膝の痛みが軽減した方もいます。

種目	曜日	時間	会場
エアロビクス	月曜日	10:30 ~ 11:30	総合センター
		19:00 ~ 20:00	
卓球	月曜日	20:00 ~ 21:30	総合センター
	水曜日	13:30 ~ 15:00	
ロコチャレ	火曜日	10:30 ~ 11:30	そだき苑



### Tapでうん!!!

広報つなん12月20日号に合わせてTapの活動を紹介した広報紙を配布しました。今年の4月から様々な活動を通して人と人との「つながり」が広がりました。

## 津南石造物散歩

199

つまり石仏の会  
文責 桑原和位

### 仏像の多面、多眼、多臂(手)

この十月に、芦ヶ崎小学校四年生と集落の石仏探訪に出かけました。子どもたちは、「子どもたちの澄んだ眼から飛び出す質問で、「仏様は何で腕がいっぱいあるの」「顔もいくつもあるよ」「手に何か持っているよ」と 仏像の表現の本質をズバリ突いてきます。その質問を受けて、私はわかりやすく説明することの言葉の少なさや難しさを、つくづく教えられました。

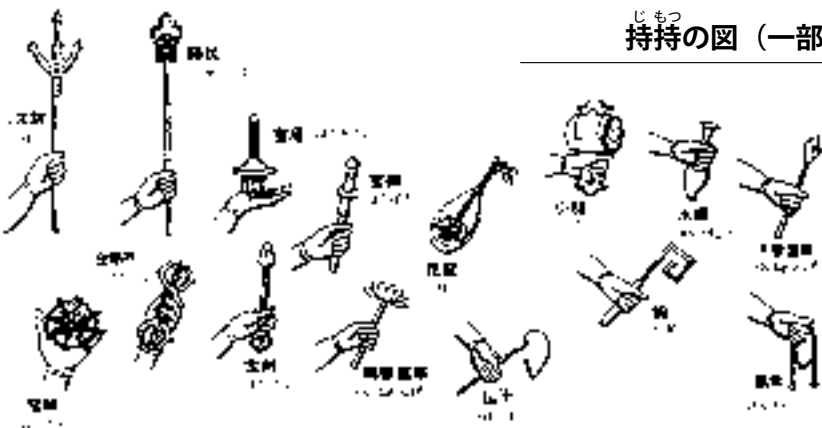
そこで、仏像の種類によって、その性格や役割の違いが仏像の姿形に表れる事について、子どもたちとの対話から示唆を與えられたことの幾つかに触れてみます。

私たち人間とは違い、顔や眼や手を具えた多面、多眼、多臂(手)の仏像をあげてみますと十一面観音、千手観音、馬頭観音、如意輪観音、青面金剛があげられます。さらに怒りと威喝の表情をした不動明王を思い出します。これらの仏様は人間をはるかに超えた超能力者です。その超能力を表現するには、効力を象徴する多種多様な物を持つか、顔や眼や手足の数を増やした姿形にすることが、わかりやすくそして自然な考え方でしよう。

人間を超える能力に救いを求める仏教では、超能力を具えた多面、多眼、多臂(手)の仏の姿を創造したのではないでしょう。

仏像の薬師如来の薬壺、聖観音の水瓶、不動明王の剣、青面金剛の弓矢のように、その仏の働きを示す持ち物を持つています。今後、折に触れて持持について、仏像とともに説明したいと思います。

### 持持の図 (一部)





# 農業委員会窓

平成26年度

## 津南町農業施策に関する建議要望

農業委員会は「農業者の公的代表組織」であります。地域、集落、関係組織での話し合いを通して出された問題、課題、さらに農政に対する意見、要望等を町並びに国県に対し、建議という形で提言する役割を持っており、11月に平成26年度に対する要望書を町長に提出しました。

### 1. 稲作振興対策

- ① 津南町認証米制度の継続
- ② 津南ブランド米の独自販売経路への取組みと販売戦略の強化
- ③ 津南版コスト低減策の構築
- ④ 米の消費拡大運動の展開

### 2. 畑作振興対策

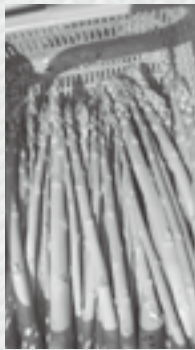
- ① 基幹作物栽培の推進と新品目への取組み
- ② 有害鳥獣被害防止対策(電気柵設置等)への支援
- ③ 雪下ニンジンの経費削減対策への支援
- ④ 雪を活用した畑作物の早期確立と普及促進

### 3. 畜産振興対策

- ① 家畜排泄物処理法への適正指導の実施
- ② 家畜伝染病の未然防止対策
- ③ 耕種農家と畜産農家の連携による堆肥処理対策
- 4. 担い手・後継者対策

- ① 新規就農者及び後継者への支援体制の強化
- ② 認定農業者、家族経営、農業法人への支援の継続
- 5. 地域振興対策

- ① 農業と観光の連携による「津南ブランド」の確立
- ② 地場産農作物及び米粉の利用促進と消費拡大
- ③ 新エネルギーの有効性の検証



⇒津南ブランド農産物として規格統一を考えているアスパラ。来年度では新植補助を予定しています。

### 狭山市農業祭で

津南の農産物をPR  
— 狭山市農業祭 —

11月23日、狭山市J A いるま野で開催された農業祭に参加しました。

当日は天候に恵まれ、朝早くから大勢のお客さんが会場に訪れました。

津南産コシヒカリ、こがねもち、米粉、手作りの漬物、ユリ切花「雪美人」を持参し出店しました。コシヒカリは、狭山市民農業体験で田植え、稲刈りをして収穫されたお米です。

農業委員会では狭山市との「都市と農村の交流」を今後も継続していきます。



↑たくさんのお客さんでにぎわう狭山市農業祭の様子。

毎年、津南の農産物を楽しみにしているかたも多く、午前中で品物がなくなるほど好評でした。今年は、昨年の来場者の要望に応じて、「雪美人」(ユリ)を多めに持っていったのですが、瞬間に売り切れてしまいました。

都市部の消費者と顔を合わせ、話を聞くことで、新たな生産意欲と課題を見出すことができました。

## 大地に生きる



大平 清さん(56歳)

水稲1.2ha、畑2haを経営中です。畑では花卉栽培を行っていて、主な品種は「アスター・サンディルシー」で20種類を育てています。

毎日が真剣勝負ですが、花卉づくりは、自分でのんびりですが、仕事をしながら花に癒されて、喜びを感じる農業だと思っています。

### 農業委員会の主な動き

- 【実施された行事】
- 〔10月〕 25日 第28回総会・振興部会
- 〔11月〕 5日 農業委員大会
- 15日 中越協議会研修会
- 23日 狭山市農業祭
- 25日 第29回総会
- 〔12月〕 町政懇談会
- 9日 企画会議・広報部会
- 【今後の行事予定】
- 〔12月〕 25日 第30回総会
- 〔1月〕 27日 第31回総会
- J A・議会懇談会





## 皮の力

農村地域生活アドバイザー 樋口久子（反里口）

\*\*\*日本の食文化「和食」が無形文化遺産に登録されました。世代を越えて受け継がれ、地域の結びつきを強めている伝統食文化に対し登録が決まったとのことです。本当にうれしく思います。\*\*\*

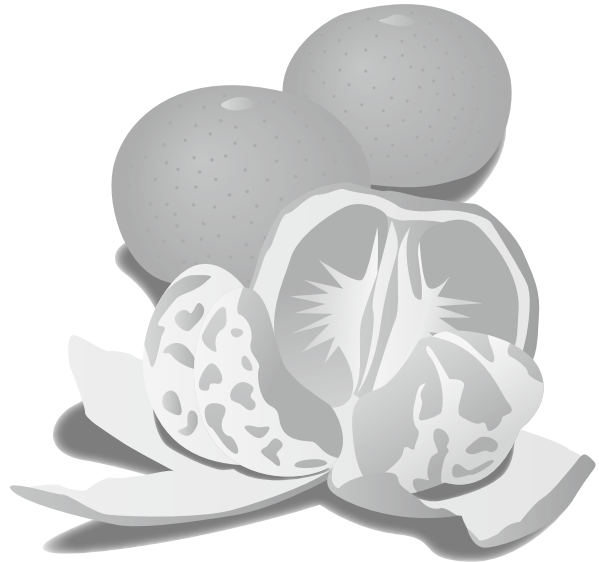
さて今回は、普段は捨ててしまう、皮の活用法を一つご紹介します。

みなさんも、ミカンの皮を干して土に混ぜると害虫予防になると聞いたことがあると思います。それと同じで、畑に小さくちぎったミカンの皮をそのまま播いてみました。すると、たくさんいたアブラ虫が全然見えなくなったのです。驚きました。

冬の間は、生ではとっておけませんので、ちぎって干しておきます。そうすれば、何年でも使えます。春以降に出回る柑橘類は、乾燥させなくてもそのまま細かくちぎってパラパラ撒く方がよく効きます。外国産の皮は収穫してから時間が経ち過ぎているため、効き目はないそうです。ビニールマルチの上からでもよく

効きます。

この冬、みかんの皮の再利用にチャレンジしてみませんか?!皆さんも、来年の畑でぜひお試しを♪



## Move On!!

結婚相談員から  
愛を込めて

今回は、今月1日に結婚相談員会議が主催し行われたクリスマスパーティーの報告を兼ね、お話をしたいと思います。

今年のクリスマスパーティーは、男女18名と、昨年に比べますと参加数は減りましたが、めでたく3組のカップリングがありました。

始まりこそ多少の緊張も見られましたが、会場には、終始笑い声が絶えず、昨年同様に盛り上がりのあるパーティーとなりました。

前回から、自己紹介カードの導入や、気になる人を、初対面・中間・最後にとの三段階に分けて、印象を記入してもらうシステムを取り入れられました。内容も、友人や仲間同士でかたまることのないように、事前にルール説明を行い、さらに時間を区切り席替えもさせていただいております。

そういったちよつとしたルールを設定することにより、会話が自然と弾みきつかけになったり、お互いに話をしてみたいけれどなかなか切り出せないかたには、カードを見ることによって、話の切り口を見つけることができたのではないかと思います。

今回も、イベントの終了時には、簡単なアンケート用紙に記入してもらいました。毎回、相談員で開催したイベントについて検討を行っています。素敵な出会いの空間を提供できたのではないかと考えます。また、反省点も今後の活動に活かしつつ、さまざまな形で出会いの場を提供していきたいと思っております。

以前にも書かせていただきましたが、まずはこういった出会いの場に積極的に参加してもらいたいと思います。

なかには、恥ずかしい、参加して何を話したらいいかわからないなどの理由で参加を躊躇してしまっているかたも居られるようです。そのようなかたのために、参加者事前アドバイス（講習会）なども実施していますので、相談員へお気軽にお声がけください。

来年3月には、昨年に引き続き「クッキングデート」と題し、男女一緒に料理を作るイベントを企画中です。共同作業のなかから新たな出会いが見つかるかもしれません。ぜひ参加してみませんか？さあ、素敵な出会いを求め、一歩前に進もう！

結婚相談員 福原茂宝（大割野）

## 戸籍の窓

おめでとう  
おさいます (出産)

風巻 優衣(大割野) 大五郎さん  
優美さん  
中澤 結陽(中深見) 裕太さん  
利枝さん

すえながく  
おしあわせに (結婚)

草津 圭吾(赤沢) }  
大谷 美晴(群馬県) }  
桑原 隆宏さん(貝坂) }  
桑原 悠さん(貝坂) }  
津端 健三さん(外丸) }  
樋口 紗弥花さん(十日町市) }

おくやみ  
もうしあげます (死)

村山 サクさん (99歳・上段)  
大口 さとさん (88歳・芦ヶ崎)  
藤木 正一さん (91歳・谷内)  
江村 良平さん (77歳・割野)  
山田 忠一さん (85歳・朴ノ木坂)  
島田 誠さん (63歳・正面)  
久保田 ぶささん (100歳・恵福園)  
島田 フクさん (90歳・宮野原)

## ●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)

毎回好評をいただき、  
4回目を办かえるMyコ  
レクション展!

町内外からさまざまな  
コレクションを募集し、  
展示いたします。

王道から意外な物まで、  
ジャンルは問いません。  
あなたはもちろん、知人が「こんな物を集めている」という情  
報がありましたら、是非ご一報ください。

- 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 / なじもん友の会(石沢) TEL.765-3113



## ●めざせ! 苗場山麓ジオパーク ガイド募集中!!

津南町では「めざせ! 苗場山麓ジオ  
パーク」と題し、長野県栄村と協力して  
ジオパーク認定を目指しています。

ジオパークとは、大地(ジオ)の活動・  
動植物などの自然(エコ)・縄文文化や  
雪国文化(カルチャー)の3つの地域の  
「宝」を、総合的に守り活用していこうと  
いうものです。

そこで、これらを紹介していただくガ  
イドを募集いたします。また、1月には  
「ガイド養成講座」も開催予定です。

一緒に地域の「宝」を探し、守り伝えて  
いきましょう!

- お問合せ先 / 津南町教育委員会 TEL.765-2299
- なじもん TEL.765-5511



結東の柱状節理と石垣田

《先月の訂正》  
先月号の最終処分場につい  
て「上野集落」と書かせてい  
ただきましたが、正しくは、  
「田中の原」ということでし  
た。訂正してお詫びします。

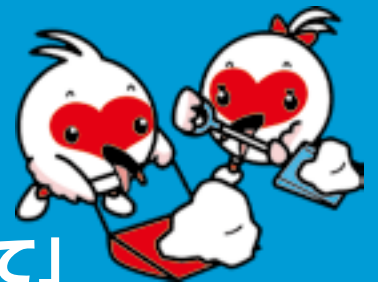
広報  
編集室  
あつという間に年の瀬です。本紙をご覧  
いただく頃は一年で一番昼が短い「冬至」  
でしょうか。厳しい冬はこれからですが、  
これからはだんだんと夜が短く、昼が長  
くなります。それがせめてもの救いですね。  
それではみなさん来年も良い年を。◎

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

1月		【なじもん☎ 765-5511】		金額	対象
日時	プログラム				
12日(日)	13:30~15:30	アングン編み	1,000	中学年から	
13日(祝)	13:30~15:30	ヤママユガの糸とり	300	高学年から	
19日(日)	13:30~15:30	わら細工	500	高学年から	

※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10,570(-14) 男5,141(-9) 女5,429(-5)  
12月1日現在( )内は前月比  
■世帯数3,604(-5) ■転入 / 10 ■転出 / 19 ■出生 / 3 ■死亡 / 8 ■婚姻 / 5