

調和

主な内容

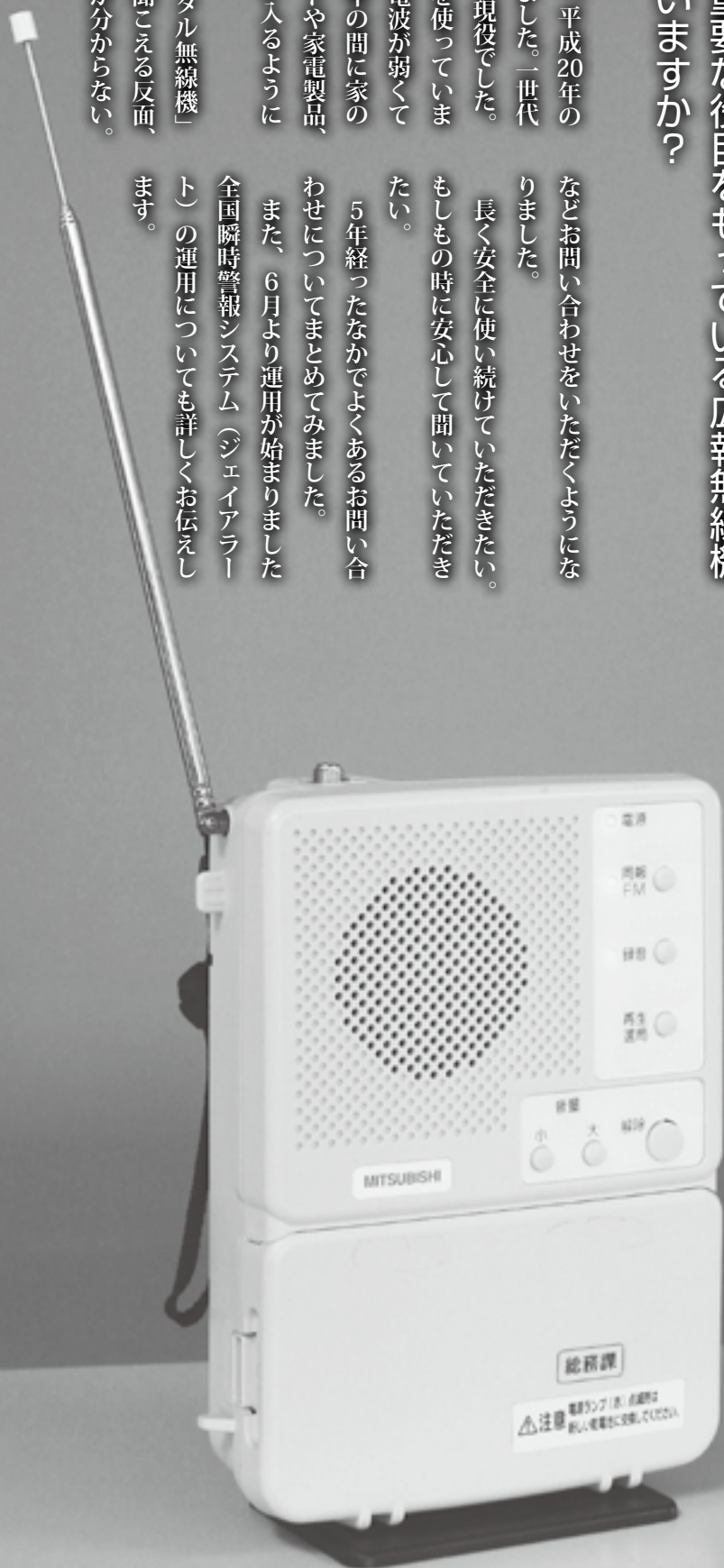
- 特集 広報無線機、聞こえていますか? ... 2-7
- 中津川インフォメーション 10
- つなまちかどスケッチ特別編... 12-13
- 地域で支えよう みんなの笑顔... 14-15

地震・雷・火事・親父？ 広報無線機、聞こえていますか？

6月は梅雨の季節、また秋にかけ、雨や雷、竜巻など災害が起こりやすい季節となります。もしもの災害が発生したとき、役場から情報を伝達する重要な役目をもっている広報無線機は聞こえていますか？

現在の防災行政無線は、平成20年の運用開始から5年が経ちました。一世代前の無線機はなんと25年も現役でした。以前はアナログの電波を使っていたが、アナログ電波は電波が弱くても聞こえる反面、この25年の間に家の外壁の変化インターネットや家電製品などにより無線に雑音が入るようになってしまいました。

そこで登場した「デジタル無線機」ですが、音声がきれいに聞こえる反面、電波が届かない、使い方が分からないなどお問い合せをいただくようになりました。長く安全に使い続けていただきたい。もしもの時に安心して聞いていただきたい。5年経ったなかでよくあるお問い合せについてまとめてみました。また、6月より運用が始まりました全国瞬時警報システム（ジェイアラート）の運用についても詳しくお伝えします。



その1
広報無線機
よくある
お問い合わせ



電源ランプについて

「**緑色**」が点いている

正常です。

電池も入っており、電源コードからも正常に給電されています。

「**赤色**」が点滅している

電池の交換が必要です。

使い切った電池を入れたままにしておきますと、液漏れが起き、最悪の場合中の基盤にかかるなど故障の原因となります。

「**赤色**」が点いている

電池だけで動いています。

電源コードから電気が給電されていない状態です。停電時にはこの状態となります。停電で無い場合は、電源アダプターが接続されているか確認願います。

電池を交換してみても何も点かない場合や、電池を交換してもすぐに聞こえなくなる場合は、電源コードが壊れていることが考えられます。最近、近所で雷が落ちた。という事はありますか？

また、地震などにより高いところから落下した場合も、中の基盤が外れていることがあります。その場合は、電源が点かない、もしくはランプは点くが、操作が出来ないといった不具合が起きる場合があります。地震などの有事の際に必要な防災無線ですが、こういったときに役に立たなければ、どうしようもありません。

まずは確認！

電源コードが差し込まれていて、脇のスイッチがONになっていることを確認してください。



ピックアップ まちかど
災害に備えています！

梅雨時期を前に、先月 21 日に中津川運動公園で信濃川魚野川水防連絡協議会（国や県、町、十日町地域消防、消防団で作る組織）による水防訓練が大雨が降るさなか、行われました。

地震対策としてガムテープで補強するなど、少し工夫することで災害に備えましょう。



このように、少しの工夫で、落下を防げます。

その2
広報無線機
よくある
お問い合わせ



同報・FMランプについて

「緑色」が点いている

広報無線が聞ける状態です。無線の電波が拾えている状態です。正常に定時や臨時の放送が聞こえる状態です。

「橙色」が点いている

FMラジオが聴ける状態です。災害時に有効なFM放送が聴けます。ただし、広報無線が流れる際は、自動的に広報無線へと切り替わります。

何も点いていない

電波を拾えていません。マウンテンパーク津南の頂上（下図参照）の電波塔から電波が流れてきます。緑色が点いていない場合は、

- ① 屋内の窓際（マウンテンパークの方向）など、電波が入りやすい場所に動かしてみてください。
- ② 電波が弱い地区にある場合は、専用の屋外アンテナの設置が必要となります。
- ③ 機器が故障している可能性があります。

ここから電波が飛んできます。



役場の屋上からみたマウンテンパーク津南の方向
 外丸・三箇地区は山かげとなるため、外丸公民館の再送信基地から送信されます。

もし症状が改善 されない場合は

直接、津南町役場総務課総務班まで持ち込んでいただくか、1ヶ月に1度、委託業者が町内を回っていますので、お電話いただければ対応いたします。
 (総務課直通番号 TEL 765・3112)
 なお、戸別受信機をご自分で分解・修理するのはお止めください。思わぬ事故につながる可能性があります。



無線機は平成20年に 新しくなっています

- 広報無線委託業者
藤島無線工業
 (長岡市)



私たちが津南町を担当しています。

藤島無線工業の梅沢さん・石田さん

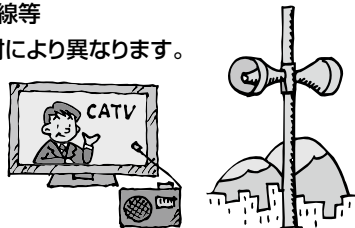
町民の方から業者へ直接ご連絡をいただいても対応できかねますので、役場へお電話をお願いします。

さまざまな情報伝達機器で
瞬時に緊急情報を伝える
それがJアラートです



どこから放送が流れるの？

- 防災行政無線・携帯メール・コミュニティFM・CATV・MCA無線等
- ※各市町村により異なります。



警報が出たら？

- テレビやラジオをつけて下さい。
- 地震の場合は、周囲の状況に応じて、あわてず、まず身の安全を確保して下さい。
- 指示に従い、屋内への避難、近隣の避難所施設等への避難をして下さい。
- 避難先、避難方法、携行品や戸締まりの確認をして下さい。



どんなときに放送されるの？

- 中越地方で震度5弱以上の地震が発生した場合
- 特別警報（警報の発表基準をはるかに超える豪雨等の重大な災害が起こるおそれが著しく大きい場合）
- 国民保護情報（ミサイルなどの脅威）

いつ流されるの？

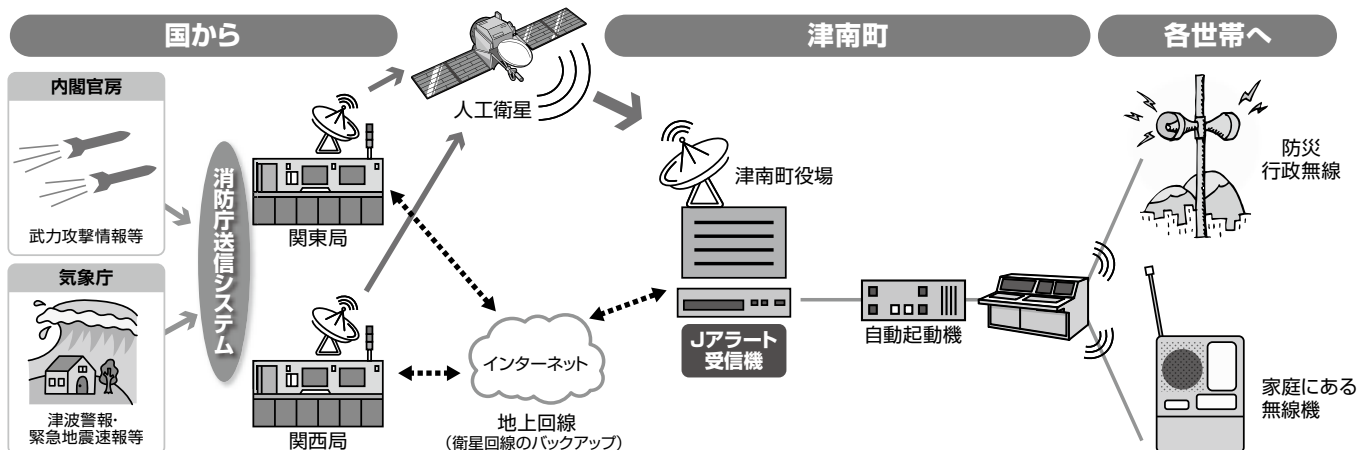
国からの発表と同時にみなさん
のご家庭にある広報無線機から、
瞬時に放送されます。

これは下記の図のとおり、人工衛星や地上回線を使い、役場にあるJアラート受信機から自動的にいきますので、人の手を介さずに瞬時に警報を発令できます。

平成26年6月1日から機械により昼夜問わず放送が自動的に流れます。

Jアラートとは

弾道ミサイル情報、大津波警報、緊急地震速報等の緊急情報を、人工衛星を用いて国(内閣官房・気象庁から消防庁を経由)から送信し、市区町村の防災行政無線や携帯メール、コミュニティFM等を自動起動させるもので、国から住民まで緊急情報を瞬時に伝達するシステムです。



もしもの時の備え

大丈夫ですか!?

地震発生時のLPガスの 取扱いについて

新潟県LPガス協会では、災害時におけるLPガスにおける2次災害を防ぐための注意喚起をしています。

日頃から次のことに注意をお願いします。

- ・地震発生時はまず、自らの身の安全を確保し、揺れが納まってから火の元を確認してください。
- ・LPガス容器（ボンベ）周辺を確認いただき、容器の転倒や傾きがあった場合は購入されたLPガス販売店にご連絡ください。
- ・LPガスを使用中に震度5相当の地震があった場合に、ガスメーターで二次災害防止のためLPガスを遮断します。（メーターに、B・C「ガス止め」の表示が出ます。）ご自身での復帰も可能ですが、ご心配のかたはLPガス販売店にご相談ください。

住宅用消火器等の購入費を助成します。

津南町では、防火対策の促進を図ることを目的に、消火器の購入や古くなった消火薬剤の詰め替えの経費に対して助成します。

ぜひ利用いただき、あらためて家庭での火災予防についてご確認ください。

お問い合わせ 総務課 総務班 TEL765-3112

円が上限）※ただし、1世帯につき1基のみとなります。

■申請方法

- ①消火器の購入（又は詰替え）をして、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（役場総務課窓口）に配置もしくは町ホームページに掲載）に必要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（2F）までご提出ください。

■補助対象者

津南町に住所のある方（事業所等は対象となりません。）

■補助対象経費

住宅用消火器の購入費及び消火薬剤の詰め替えに係る経費（平成25年4月1日以降に購入等をしたものが対象となります。）

■補助率等

補助対象経費の1/2（5,000

自主防災組織の

防災訓練を支援します。

町では自主防災組織の活動促進による地域の防災力向上を目的として、地域の自主防災組織が防災訓練で使用した資機材購入費等の一部を補助する「自主防災組織支援補助金」制度を創設しましたので、訓練等を実施する場合にはぜひご利用ください。

また、組織の設立・活動についてもぜひご相談ください。

■補助対象者

地域を単位として設立された自主防災組織

■対象事業

自主防災組織が主体で実施する防災訓練で使用する資機材や講師謝金等

■補助額

対象事業費の1/2（上限2万円）

■お問い合わせ

新潟県LPガス協会
TEL025-267-3171

「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

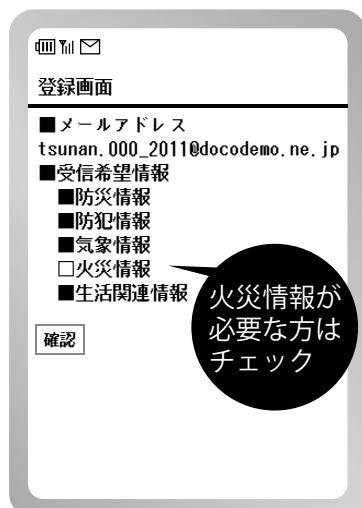
空メールを送ると、メールが送られてくるので※、指示に従い、サイトに接続してください。次に利用規約を確認する画面に移ります。全て確認し、利用規約最下部にある同意ボタンを押してください。

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 TEL765-3112 ※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。

暮らしの載 情報満 見て・知って・得をする!

かわらばん



6月23日～29日までの1週間は「男女共同参画週間」です

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性を発揮できる社会、それが「男女共同参画社会」です。

新潟県では新潟県男女平等推進相談室を設置しています。職場や家庭等で性別による差別を受け、一人で苦しんでいませんか？相談室では、専任の相談員が悩みに応じます。近年は、女性だけでなく男性からの相談も増加しております。お気軽にお電話ください。

お問い合わせ
新潟県男女平等推進相談室
TEL 025・285・6605
平日：11時～18時 土曜：10時～17時

水道・下水道メータ検針

7月8日(火)から、町営水道及び下水道メータの検針を行います。正確な検針のために、ご協力をお願いします。

■日程 7月8日(火)から3日間(予定)
■検針期間中のお願い

・メータボックスは地面に設置されています。メータボックス上に物や車等が乗っていると検針できませんので、移動をお願いします。

・メータ付近に犬を繋いでいる場合、検針期間中は別の場所に繋ぐなどのご配慮をお願いします。

・メータボックスが草や土で隠れてしまったり、メータボックスの内部が土や水で埋まってしまうたりしないように管理をお願いします。

お問い合わせ
建設課上下水道班 TEL 765・3116

「第8回ほくほく探検隊」

参加者募集中!

親子でほくほく線をまるごと探検しよう!

■日時 7月12日(土)

午前9時～午後3時45分

■参加対象者

十日町市と津南町の小学生とその保護者

■参加料金 (昼食付き)

大人 2,170円

小学生 1,440円

■集合場所 ほくほく線 しんぎ駅、十日町駅、まつだい駅のいずれか

■募集締切り 6月27日(金) (消印有効)

※お申し込みされた方には、詳しい案内を郵送します。7月7日(月)になっても案内が届かない場合は連絡をお願いします。

■お申し込み、お問い合わせ

十日町地域振興局企画振興部

TEL 025・757・5517

FAX 025・752・5604

平成26年度第1回 つなん在宅介護教室

今年度1回目の「つなん在宅介護教室」は、福祉用具の上手な活用方法や最新情報について、学習します。

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

■日時 7月10日(木)

午後1時30分～午後3時

■内容 『く見て聞いて使って分かる福祉用具』

・福祉用具の展示・説明・実習・座談会

■会場 津南町役場3階大会議室

■申込締切 7月7日(月)

■お申し込み・お問い合わせ

福祉保健課保険班

TEL 765・3114

狂犬病予防注射は お済ですか？

狂犬病予防法で、毎年1回狂犬病予防注射を受けることが義務付けられています。

平成26年度の集合注射は終了しましたので、まだ未接種の場合は、早めに動物病院で接種してください。

■予防注射ができない場合
病気や高齢により健康に不安がある犬、体調が悪い犬は予防注射を接種することができない場合があります。

獣医師が狂犬病予防注射の接種不可能と判断した場合は、獣医師発行の「狂犬病予防注射実施猶予証明書」を税務町民課へ提出してください。

■犬が死亡した場合

税務町民課へ届出が必要です。認印と鑑札(犬を登録した際に交付されたもの)・注射済票をお持ちのうえ(紛失の場合はなくても可)、お越しください。

■お問い合わせ

税務町民課町民班

TEL 765・3113

家庭犬しつけ方教室

愛犬の気持ちがわからずに、しつけに悩んでいるかた、より深く愛犬とコミュニケーションをとりたいかたを対象に、「家庭犬しつけ方教室」を開催します。

■日時 7月2日(水)・9日(水)・16日(水)

※3日間で1セットですので、1回のみの参加は出来ません。時間は、全て午後7時から午後8時30分までです。

※2日(水)は座学のみです。愛犬は連れて

こないでください。

■会場 十日町保健所駐車場

■対象 生後4カ月から1歳くらいまでの愛犬と飼い主(定員15組)

■参加条件

①愛犬に7〜8種混合ワクチンを接種していること。

②愛犬は健康で、清潔であること。

③狂犬病予防注射を接種していること。

■参加費

・動物愛護協会会員 1,000円

・動物愛護協会非会員 2,000円

■お申し込み・お問い合わせ

十日町保健所 TEL757・2707

※申し込み多数の場合は先着順とさせていただきます。

在宅医療に関する講演会を開催します

住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるようにするため、在宅医療の重要性を説明する講演会です。

■日時 7月9日(水) 午後2時〜4時

■会場 クロステン 大ホール(十日町市)

■内容 講演「知っておきたい在宅医療と介護のこと」

■講師 川島孝一郎先生

(仙台往診クリニック院長)

■参加費 入場無料

■お問い合わせ

十日町地域振興局健康福祉部

TEL025・757・2400

「在宅介護者の集い」開催

在宅で介護をしている介護者に日ごろの疲れをいやし、心身ともにリフレッシュしていただくために「在宅介護者の集い」を開催します。

今年度第1回目の集いを下記のとおり

計画いたしましたので、対象となるかた

の参加をお待ちしております。

■期日 7月19日(土)

■会場 大湯温泉「ゆの宿峽里」

■対象者 次のかたを在宅で介護されているかた

・要介護認定者・重度障害者

■日程 午前9時 役場前出発
午前11時15分〜午後2時
昼食・入浴・じよんのびタイム

次のとおり、土・日も相談に応じます

午後4時 役場前着

■参加費 3,000円(当日徴収)

■申込締切 7月14日(月)

【定員になり次第、締切り】

■申し込み・お問い合わせ

津南町社会福祉協議会

TEL765・3774

「子どもの人権110番強化週間」について

新潟県地方務局及び新潟県人権擁護委員連合会では、6月23日(月)から6月29日(日)までを「子どもの人権110番」として、法務局職員または人権擁護委員が、子どもの人権に関する電話相談を受け付けます。

次のとおり、土・日も相談に応じます

ので、ご利用ください。

■相談内容 いじめ・体罰・虐待など広く子どもの人権に関すること。

■相談時間

6月23日(月)〜27日(金)

午前8時半〜午後7時

6月28日(土)・29日(日)

午前10時〜午後5時

■電話番号(フリーダイヤル)

TEL0120・007・110

※IP電話からは接続できません。

津南町歴史民俗資料館「臨時休館」

平成26年7月7日から11日の5日間津南町で保存している古文書・民具等の文化財を虫菌害から守るため、歴史民俗資料館収蔵庫において薬剤による燻蒸防除を実施いたします。

防除方法は「エキヒュームS」を使用した密閉燻蒸処理方法となります。

防除実施場所は資料館の一部ですが、作業効率と薬剤被害を考慮して施設全館を休館いたします。

大変ご迷惑をおかけいたしますがご理解、ご協力をお願いいたします。

■施設名 津南町歴史民俗資料館

■所在地 津南町大字中深見2827番地(船山)

■お問い合わせ

津南町教育委員会 文化財班

TEL765・5511

体験実習館なじよもん

看護のお仕事をお考えの方へ 平成26年度 看護職員再就職支援相談会

未就業の看護職員が安心して就業できるよう支援することを目的に、「看護職員再就職支援相談会」を行います。

再就職に向けた相談や病院等の情報提供、再就職支援講習会の案内、資格取得に向けた相談等(進学相談)について、新潟県ナースセンターの相談員(看護職)が対応します。

■日時 7月29日(火) 午後2時から4時

■会場 ハローワーク十日町 TEL025-757-2407

■申込み方法

相談の予約はハローワークの窓口で受け付けています。

電話で予約の際には「看護職員再就職支援相談会」とお申し出ください。

■主催 新潟県

■その他

・相談時間は概ね30分です。

・相談に関する秘密は堅く守られます。

■お問い合わせ

新潟県福祉保健部

医師・看護職員確保対策課看護職員確保・育成係

担当:榎田 TEL025-280-5178

中津川運動公園 インフォメーション

●お問い合わせ 総合センター TEL765・5776

町公民館では、中津川運動公園を会場に運動不足の解消や町民の交流を図るために、イベントを企画しています。たくさんの皆さんの参加をお待ちしています。

新イベント！15歳以上なら参加できます 第1回町民ナイターソフトボール大会

若い方から、壮年、婦人のかたまで幅広い年代の皆さんでスポーツをとおして交流してみませんか。

■参加資格 町内在住者または在勤者で男女15歳以上の者（高校生以上）とする。
※男女とも現時点で野球部やソフトボール部に所属する学生については、参加を認めない。

■チーム編成 男子は40以上の者を3名以上、女性は30歳以上もしくは既婚者1人を含む3名以上で編成しなくてはならない。

■日程 7月22日(火)～23日(水)

予備日 24日(木)・25日(金)

■会場 中津川運動公園野球場

■参加費 1チーム 2,000円

■申込締切 7月11日(金)まで

ゲートボール愛好者全員集合!!

町民健康づくりゲートボール大会

町内ゲートボール愛好者が一堂に会し、

競技を通じて健康、体力づくりと親睦を深めませんか。参加チーム大募集です。

■日時 7月15日(火)午前8時30分～

■会場 中津川運動公園ゲートボール場

■チーム編成

・原則として集落単位とするが、近隣集落でチームを組むことも可能
・1チーム、競技者5名以上7名以内

■参加費 1人 300円

■申込締切 7月7日(月)まで。

■その他 当日、希望者には保健師による血圧測定を行います。

町民マラソン大会参加者募集

今年も中津川運動公園を舞台に、津南中等教育学校を発着とするコースです。

日頃の練習の成果を試す絶好のチャンスです。川風が心地よい運動公園内を駆け抜け、気持ち良い汗を流しましょう。

■日時

7月13日(日) 午前9時～選手受付

9時30分～開会式

■会場 津南中等教育学校及び中津川運動公園

■種目 小学1・2年男女 1.5km

小学3・4年男女 1.5km

小学5・6年男女 1.5km

中学生・高校生・一般 2.5km

一般(高校生を除く) 1.5km

■参加費 500円※当日参加は700円

■申込締切 7月4日(金)まで

テニス教室開催のお知らせ

津南町テニス協会では初心者から経験者までを対象にテニス教室を開催します。小学生から一般のかたまでどなたでも参加出来ますので、ぜひこの機会にテニスをしてみませんか？

■日時 7月22日～8月29日までの

火曜日と金曜日(全10回)

ただし8月15日と26日はお休み

雨天の場合は順延となります。

■場所 中津川運動公園テニスコート

■時間 午後7時～9時

■参加料(ボール代)

大人 300円/1回

学生・子ども 100円/1回

■その他 貸し出し用のテニスラケット有。低学年向けにプラスチックラケット・スポンジボールで行う「スポレック」も体験できます。

町長杯争奪！町民ゴルフ大会

参加者大募集！

第23回津南町長杯争奪町民ゴルフ大会

を次のとおり開催しますので、仲間を募ってご参加ください。この大会は参加者の親睦が一番の目的ですので、単独での参加、初心者の参加も大歓迎です。ふるって参加申し込みください。

■日時 7月24日(水)9時6分～、

27日(日)9時55分～

■場所 十日町カントリークラブ

■参加費

24日～一律9,700円

27日～メンバー11,000円、ビジ

ター13,000円

■申込締切 7月14日(月)

■申込先・問合せ先

津南町公民館 板場 TEL765・3134

■その他 スタート時間、表彰式等詳細は後日、申込者に連絡します。

町総合センタープールの 一般開放に伴う プール監視のアルバイト 学生の募集について

- 対象 高校生、専門学生、大学生
- 募集人数 6～8名程度
- 募集期間 6月23日から7月4日
- 申込み

申込み用紙は、町総合センターにございますので、希望する方はお越しください。

NEWS 01 **運動会日和!**

— 5/31、6/1 町内の小学校で運動会! —



↑白熱した津南小学校の高学年による親子で二人三脚リレー



↑芦ヶ崎小学校は保護者、地域も持久走へ参加します

町内の各小学校で運動会が行われました。二日間ともお天気に恵まれ、運動会日和のなか中津小学校・外丸小学校については、今年度閉校することや140周年を迎えることもあり、次ページにそれぞれ拡大版で載せていますので、あわせてご覧ください。

NEWS 03 **地域社会の明るい街づくりに貢献**

— 6/4 東北電力様よりLED街路灯を寄贈いただきました —



↑今回はLED街路灯を10灯寄贈いただきました

東日本大震災により平成23年度以降中止していた、街路灯の寄贈が平成26年度より、再開されました。再開に当たり、省エネ対策として急速に普及しているLED照明が比較的安価になり、また地域から要望の多いことから蛍光灯方式からLED方式に変わりました。更なる安全で安心して住める地域づくりに役立てていきます。

つなん まちかど スケッチ

Tsunan Event Sketch.



↑上郷小学校は風船をあげ50周年を祝いました

またのまきる おいかまきくお
NEWS 02 **北野大先生・及川紀久雄先生による地域密着型の塾、開講**

— 5/24 津南・北野大塾 キッズ塾 発足会見 —



↑従来の講演会とは違い竜ヶ窪温泉を中心に活動が行われます

集落に入って講演、講話の機会をつくり、町民の方々と膝を突き合わせて、分かり易い話をさせていただくとともに、双方向の会話を通じ、地域住民が自信と誇りを持っていただくこと、外から見た津南、地域の良さの再発見できるような取り組みを行っていかれる予定です。

つなんまちかどスケッチ「特別編」

紅組も白組も関係なく
140周年にふさわしい
運動会になりました

中津小学校



—熱戦を終えて—
競技優勝…白組
応援優勝…赤組
高学年リレー優勝…赤組
低学年リレー優勝…白組



“中津っ子の思いやる気持ち”
中津保育園の園児たちが披露したアトラクション
卒園児である小学生たちも園児とともに踊りました

外丸小学校



かつてこの学校で学んだ先輩たちも運動会を盛り上げました

清い空気の
満ちみらた
鎮守の森の
そば近く
われらが母校
外丸校
よい友達が
集って
みんな仲良く
学びます

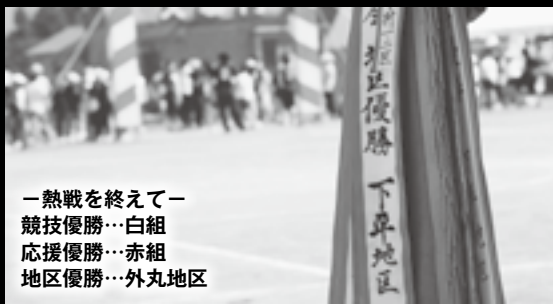
外丸小学校140周年記念大運動会



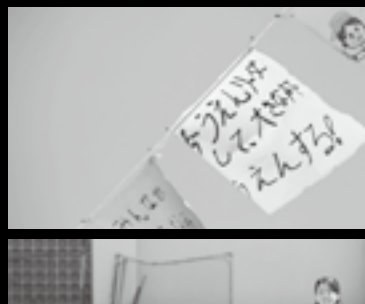
緑の朝風
 大地を吹けば
 朝日かがやく
 わが校舎
 段丘は高く
 空は無限に
 夢を浮かべて
 中津は流れる
 歌おう
 歌おう
 希望の中津



中津小学校140周年記念大運動会



一熱戦を終えて一
 競技優勝…白組
 応援優勝…赤組
 地区優勝…外丸地区



みんな笑顔で集合写真



こんにちは

地域包括支援センターです

地域で支えよう みんなの笑顔

認知症になっても、安心して暮らせる

まちづくりのために

85歳以上の4人に1人はその症状があると言われる認知症は、誰でもなる可能性のある脳の病気です。いつ自分や家族が、あるいは友人や知り合いが認知症になるか分かりません。他人ごととして無関心でいるのではなく、「自分の問題である」という認識を持つことが大切です。

高齢者をとりまく状況は

平成22年の調査では、全国には認知症の高齢者が462万人、認知症になる可能性がある軽度認知障害(MCI)が400万人と推計されています。

町では、平成24年の要介護認定者の原疾患の第1位が認知症(30.9%)で、認定者全体においては、誰かの見守りを必要とする「認知症高齢者の日常生活自立度」がⅡ(日常生活に支障をきたすような症状・行動や意思疎通の困難さが多

少見られても、誰かが注意していれば自立できる)以上の人が、7割近くを占めています。また、平成25年末の総世帯における単身高齢者世帯・高齢者夫婦世帯は28.4%で、約3件に1件が高齢者のみの世帯となっています。(施設入所含む)

今後、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる2025年に向け、住民・民間・行政が一体となった認知症への取り組みがより重要となります。



認知症相談会

町では、認知症の心配のある人を対象に、精神科医師による認知症相談会を開催しています。簡単な聴き取りテストなどを行い、治療や生活上の予防に関する話が聞けます。家族のみの相談にも応じ、本人への対応のアドバイスが受けられます。事前に申し込みが必要です。

担当：ほんだ病院(魚沼市)稲月 原先生
日時：平成26年7月24日、9月18日、11月20日 午後1時から4時

※日程が変更になることがあるので、広報紙でご案内します。

会場：津南町役場

津南町
「認知症
見守りキャラクター」
にんこっこ

認知症介護家族の会 「さくら会」

介護をしている家族や認知症に関心のあるかたを対象に、座談会や講話などを行っています。家族が認知症について正しく理解し接しかたを学ぶことで、症状の軽減につながり、また介護者同士で体験や思いを分かち合うことで、穏やかな気持ちで介護に向き合え、自分自身の生活を考える場にもなっています。会での話は外へは持ち出さない約束です。

日時：8月19日、10月21日、12月24日、

2月17日 午後1時30分から3時

※日程が変更になることがあるので広報

無線でご案内します。

会場：津南町保健センター



認知症サポーター養成講座

平成17年から、厚生労働省の認知症対策である「認知症を知り、地域をつくる10か年計画」キャンペーン事業として全国で始まりました。講座を通して認知症を理解し、日常生活の中で認知症の人とその家族へ優しい声かけや見守りができる「認知症サポーター」を養成しています。

これまで老人クラブや企業、学校などで開催され、町では約1,800人のサポーターが「認知症の人を応援します」という目印となるオレンジリングを身に付けて高齢者への支援をしています。町内の福祉施設従事者などを講師（認知症キャラバンメイト）とし、各会場に出向き分かりやすく説明します。皆さんも、職場や地域で講座を開催してみませんか。

【認知症サポーター養成講座のご案内】

○講話

(1)認知症を理解しましょう

①症状と支援②診断と治療③予防についての考え方④認知症の人と接する時の心がまえ⑤家族の気持ち

(2)認知症サポーターができることは？

①サポーターの役割と活動②話し合い

※ロールプレイや寸劇などを行うこともあります。

○時間 1時間程度

○費用 無料

地域でみんなで支え合う

認知症が進行すると昼夜の逆転や排泄の問題、徘徊などの対応の負担が大きくなり、家族だけで介護を続けていくのは困難になります。身内で抱え込まず、必要に応じ介護保険サービスを利用することも大切です。福祉保健課で要介護認定申請をし、介護支援専門員（ケアマネージャー）と作成したサービス計画に基づき、サービスが提供されます。



オレンジリングを付けて対応する職員

一例として、在宅を基本としたサービスには「小規模多機能型居宅介護（通い・訪問・泊まりを利用者の状態に応じて組み合わせる多機能サービス）」や「認知症対応型通所介護」（認知症の人を対象に専門的なケアを提供するデイサービス）があります。在宅生活が難しくなってきた場合には、グループホーム（認知症の人が、少人数で家庭と同じような環境やなじみの中、安心してその人らしく暮らせるように支援する施設）などのサービスもあります。

認知症でできなくなったことがあっても、周囲の手助けで補うことができれば、本人の望む自分らしい生活を送ることができます。近所からの思いやりのある声かけが支えとなり、介護を続けられる家族もいます。制度やサービス、そして住民ひとりひとりの理解と協力で、認知症になっても笑顔で暮らせるまちをつくっていきましょう。

この特集に関する事業へのお問い合わせは、津南町地域包括支援センター ☎765・5455までご連絡ください。



睡眠時無呼吸症候群

について

津南病院 副院長 林 裕作

先日、高速道路でのバス運転手の居眠り運転で、死亡事故がございました。原因として、運転手が睡眠時無呼吸症候群だったことが指摘されています。睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠時に舌が落ち込み、気道を閉塞し、酸素の取り込みが困難になってしまつ病態です。低酸素状態が断続的におこるため、血圧が上昇したり、不整脈がおこりやすくなつたりします。また、夜間の尿意で頻回に目がさめたりもします。良好な睡眠がとれないため、日中眠気が強くなり、仕事の効率も落ちてしまいます。車の運転中に居眠りをしてしまつ可能性も高く、大変危険です。

津南病院では、睡眠時無呼吸症候群の診断を行っています。自宅で行える診断装置がございますので、日中の眠気の強い方や、いびきのひどい方などは、外来にてご相談下さい。もし、重度の睡眠時無呼吸症候群と診断されれば、CPAPという治療装置を睡眠時に使用していただきます。現在、町内で、約30名の方が、治療装置を使用されております。治療にて体調が改善された方も多いため、心配な方は、是非ご相談下さい。

年金コーナー

制度を 利用しましょう

平成26年4月分から平成27年3月までの国民年金保険料は、月額15,250円です。

保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、保険料の納め忘れがなくなり、前納することによって割引も受けることができる便利でお得な口座振替もあります。口座振替は役場もしくは金融機関で手続きができますので通帳と口座の届出印を持参しお越しください。

保険料が納め忘れの状態では、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。経済的な理由等で保険料を納付することが困難な場合には、保険料が免除・猶予になる「保険料免除制度」や「若年者（30歳未

満）納付猶予制度」があります。

申請により保険料の納付が全額免除または一部免除となります。一部免除の場合、納付すべき分の保険料を納付しないと免除が無効となり、未納期間となりまので、必ず一部保険料を納付してください。

単なる未納にするより免除制度を利用することにより将来の年金額にも反映されますし、不慮の事態が起きて安心です。免除申請は役場でできますので、ご相談ください。

ご注意ください

本年金機構を騙った「なりすましメール」が配信されています。メールアドレスおよび指定URLには絶対にアクセスしないでください。

【お問い合わせ】

税務町民課

TEL 025-765-3113

六日町年金事務所

TEL 025-716-0800

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、このコーナーで紹介いたします。(敬称略)

- 4200日 中村チエ子(堂平)
- 2500日 柳沢 茂(陣場下)
- 1600日 村山善治(十二ノ木)
- 1500日 本山マサ(反里)
- 1300日 大倉欽一(小下里)、大倉榮子(小下里)
- 1000日 大倉敏雄(小下里)
- 500日 久保田ナツ(小下里)
- 300日 磯部昌一(割野)
- 200日 越村トミ子(小下里)
- 100日 涌井和子(割野)、清水政利(大割野)

主な運動:ラジオ体操、健骨体操、ゲートボール、ウォーキング他

議会コーナー

＜実施された行事＞

- [5月]
- 22日 県内視察(総文福祉常任委員会)
- 23日 新潟県特別豪雪地帯市町村協議会総会(上越市)
- 27日 全国町村議長・副議長研修会(東京)
- ~28日
- [6月]
- 6日 全員協議会
- 6日 常任委員会
- 6日 湯沢町議会との意見交換会
- 9日 津南町旅館組合との懇談会(産業建設常任委員会)

- 10日 十日町地域広域事務組合臨時議会
- 11日 津南地域衛生施設組合との懇談会(常任委員会)

13日 議会広報委員会

＜今後予定されている行事＞

- [6月]
- 25日 新潟県町村議会議長会正副会長・監事会議
- 25日 十日町地域広域事務組合消防本部庁舎起工式
- 30日 新潟県町村議会議長会臨時総会公共土木関係事業上部機関要望(産業建設常任委員会)
- [7月]
- 4日 全員協議会
- 県外視察(総文福祉常任委員会)
- 県内視察(産業建設常任委員会)

平成26年度水中運動教室

新規参加者募集!

町では、平成13年度より高齢者の寝たきりを予防するため、水中運動教室を実施しています。いつまでも自立し、いきいきと元気に生涯を過ごすために、水中運動教室に参加してみませんか？

水中運動教室とは

水中運動教室では、水中運動や健骨体操などの高齢者に適した意図的な運動を行う事により、日常生活に必要な「白筋」を強化します。「白筋」は階段昇降や転びそうになったときに支える筋肉で、鍛えることで転倒予防に効果があります。また、平成17年度、平成22年度に専門家の協力を得て実施した事業評価では、水中運動利用者と非利用者では、水中運動教室利用者の方が「介護保険の利用者が少ない」「生活の質や体調の改善に効果がある」という結果がでています。

水中運動の特徴

水中運動は文字通り水の中で運動をするのですが、陸上での運動と違い水の性質によるさまざまな効果が期待できます。

①浮力：筋・関節への負担軽減

人は肩まで水に浸かった状態では、浮力により体重が陸上の約十分の一に減少します。そのため、陸上では困難な運動が可能になり、膝や腰、肩などの関節への負担を軽減できます。

の負担をかけずに運動できます。

②抵抗：自分にあつた負荷で筋力強化

水の中では、水の抵抗を負荷として活用することができます。手足を動かす速度や大きさを変えることで負荷を調節することが可能なため、自分の体力・体調に応じた筋力強化ができます。

③水圧：心臓の負担軽減、呼吸機能の強化・リフレッシュ効果

水圧により下半身から心臓へ戻る静脈の血液の流れが軽くなり、心臓の負担が軽減されたり、水圧で腹部が圧迫されることにより自然と腹式呼吸となり、呼吸筋が強化されます。また、水の皮膚への圧力で脳が刺激され、楽しく、リラックスした気持ちになり、リフレッシュ効果が得られます。

④水温：脂肪燃焼・体温調節機能の向上

水中では体温が激しく奪われるため、熱生産反応が活発になりエネルギー消費が増大します。また、水温による寒冷刺激により、体温調節機能が向上します。

いんなかたにもおすすめ

このように、水中運動は元気なかた

けでなく、水の特性を利用することで持病があったり、膝・腰・肩などの関節に痛みがあったりして陸上での運動が難しいかたにもおすすめです（ただし、参加する際は主治医の許可が必要です）。また、教室では、スタッフが4人体制で参加者をサポートするので、初めてのかたや水の中が不安なかたでも安心です。まずは主治医に相談してみましょう。

【疾患例】

脊柱管狭窄症、腰椎すべり症、変形性膝関節症、高血圧、高脂血症、糖尿病、不整脈など

参加者へインタビュー!!

参加して1年になるご夫婦（Mさん、Kさん）にインタビューしました。

「参加したきっかけは？」

K：夫が転んでけがをしたことがあり、二人で通えば楽しいかと、私が夫をさそって参加しました。

「1年間参加してどうですか？」

M：脳刺激体操ははじめ難しかったですが、少しずつ慣れてきました。水中運動に行ったあとの2〜3日体が軽く感じます。

K：よく眠れるようになったり、歩くのが疲れにくくなりました。夫は歩く時の姿勢が良くなったと思います。楽しく、これからも続けたいです!

「参加を迷っているかたに一言」

K：是非一度参加してみたいです!

水中運動教室

■対象者

60歳以上（平成26年3月31日現在）で

自力歩行が可能なかた

■実施内容等

・内容 水中運動・健骨体操

（各週一回）

・実施期間 平成26年9月〜27年7月

・場所 クアハウス津南

・送迎 希望者は送迎有り

・参加費 一万八千円

（教室外でのプール利用料の割引有り）

■申し込み方法

平成26年7月18日（金）までに左記までご連絡ください。

福祉保健課 健康班

TEL 765-3114





『ライオンのへんないちにち』

あべ弘士／作 俊成出版社

久しぶりにひとりで出かけたお父さんライオン。雨を待ちくたびれた動物たちと出会います。みんなどこか様子が変で…。

梅雨の時期となりました。毎日、洗濯物が乾かず、梅雨明けが待ち遠しいという方もいるのではないのでしょうか。今月の1冊では、うとうとらしいこの雨がとても大切だと実感できる、雨を待ちわびるアフリカの動物たちの絵本を紹介します。

― いつもは子守りをしているお父さんライオン。久しぶりにひとりで出かけると、シマウマの子どもやハイエナ、ヘビ、バッファローなど、雨を待ついろいろな動物と出会います。声を掛けたり掛けられたり、そうしているうちに雨が降ってきてみんな大喜び…雨の大切さに気付かされる1冊です。―

作者のあべ弘士さんは、『あらしのよるに』他、絵本画家としても活動されています。「旭川動物園」の

6月の新着図書

【大人の本】

- その敬語、間違っていますか？
『森下えみこの私の敬語正しいと思っていただけど』
森下えみこ／著 KADOKAWA
- NHK連続テレビ小説の原作『アンのゆりかご』
村岡恵理／著 新潮社
- 村上春樹9年ぶりの短編集
『女のいない男たち』
村上春樹／著

【子どもの本】

- 第19回日本絵本賞大賞『きょうはマラカスのひ』
樋勝朋巳／文・絵
 - 大人気のため小説版、絵本版2冊購入
小説『アナと雪の女王』
サラ・ネイサン、セラ・ローマン／作 澁谷正子／訳 偕成社
絵本『アナと雪の女王』
斎藤妙子／著 講談社
 - みんなで協力して世話をしよう
『がっこうにヤギがきた！』
長谷川知子／著 新日本出版社
- その他、56冊が新着となっております。



県立図書館より
「ビジネス支援図書」
200冊貸出されました

これは、県立図書館が対象地域の

休館日

6月30日(月)・7月28日(月)

飼育員でもあったため、のびのびと描かれる動物たちがユニークで、子どもたちを惹きつけています。

現在、十日町市であべ弘士さんの展覧会を開催中。ぜひ、あべ弘士ワールドを体感してみてください。

図書館や図書館未設置自治体の公民館図書室に対し、資料の長期一括貸出をする事業の1つです。貸出を受けた200冊は、8月末まで町公民館図書室に置いてあります。図書室にある貸出可能な資料と同じように借りることができますので、どうぞご利用ください。

Pen Relay

本とわたし

紹介する本 滝沢 優輝さんから

動物の世界

監修/三浦慎悟 出版社/新星出版社

鈴木 一葉さん(谷内)

みなさんは、動物が好きですか。わたしは大好きです。

わたしは、動物の行動や姿にき間を持つことがあります。そんなとき、この本がその理由を教えてくださいます。ある日わたしは、ネコの足を見て、人間の足とネコの足では、形が大きくちがうことに気づきました。

人間の足は、つま先からかかとまで足のつま全体が地面についていますが、ネコの足は、つま先しか地面についていないのです。

このことについてわたしは、この本で調べてみました。

すると、おもしろいことが分かりました。

人間の足のつき方は、しよ行性とい、霊長類、クマ、多くのげつ歯類などに見られます。足のつま全体を地面につけるので安定していますが、スピードは出ません。

ネコの足のつき方は、趾行性とい、ネコ科、イヌ科、トビネズミ類などに

短歌

砂丘

離れ住む息子の電話の声弾み
子供ができたこと伝える
幕開きて合唱発表始まれは
心の思い歌に出し切る
福島の青空の下放射線の
測定器背負い人歩みゆく
農作業に励む人らの傍らに
桜楽しむ人びとのおり
ほのかなる苦味とともに甘味あり
今朝摘みたての五月菜を食む
掌にすつぽり入るみどり児の
小さき頭やさしく撫でやる
週に一日預かる孫にしあわせを
分ちもちらひて三年が過ぎ
伐られたる桐の年輪の三十年
わが来し方を重ねて思ふ
一本の針で綴りし紋り縫ひ
誰が装ふか着物となりて
井戸水の跳し飛沫は一日毎に
形異なる水となれり
自家製のカクテルに酔ひうたた寝を
するが楽しと夫の毎夜は
満開の桜見あぐる両陛下
柔和な笑顔テレビに映る
森を越え田原吹きくる北風の
ヒュルルヒュルルと寂しき運ぶ
指揮棒に合はせるごと蛙鳴き
代掻きし田に風渡りゆく
風の煽る野焼きの炎うねりつつ
地を這ひふたたび躍り上がりぬ

山本 光一
津端 恵子
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

売出しに友と出会えてにつこりと
久しぶりねと笑顔をか
よべの雨あがりし朝の庭畑の
トマトやナスの苗は勢う
左手の中指の先右に折れ
支障なけれど百姓の手か
山菜莢の散りたる庭の花水木
数多の蕾咲き初むが見ゆ
児童等と住民の願ひ込められし
風船放たる五月の空に
個人
若葉萌え斜面の山の美しく
紺碧の空皐月晴れなり
岩すげ俳句会(五月)
鯉跳ねる波にあめんぼ宙返り
まだ眠る木々の奥より初音かな
山影にさざなみ尽きぬ代田かな
縄解かれ枝いつぱいに春の空
飴玉のほどよきかたき斑雪山
信濃川までの小径やいぬぶぐり
便りより先に新茶の届きけり
青き踏む万葉の恋想ひつつ
氏神の清掃終へて花の宴
曇り空線引き合つて燕来る
初桜仰ぎ朝日を眩しめり

富沢 キミ
板場 寛
滝沢 義正
柳沢 チヨ
島田 眞之
清水 貞子
千年雄
芳 司
房 良
壽 子
れい子
酔 花
貞 花
東川
冬詩子
渡 舟
妙



見られます。つまり、進歩の過程で人間は二足歩
行のため体を支えやすいしよ行性にな
る必要がありなく、スピードの出る
趾行性になったといわけです。
それぞれの動物がそれぞれのくら
しに合った形の足で生きています。
このように、この本には動物の体の
仕組や行動の理由についてたくさん紹
介されています。
わたしは、この本に出会って、もつ
と動物の観察をすることが好きにな
りました。
興味のある方は、「動物の世界」を
ぜひ読んでみてください。きっと今ま
で見えていなかった動物の姿がきつと
見えるはずですよ。
次は、同級生で、本が大好きな富
沢由衣さんを紹介します。

Tapでいこう!!



絵手紙に想いを込めて

あの人へ…

絵心はなくても大丈夫！気軽に楽しんでみませんか？気持ちがあっさりする絵手紙教室にぜひご参加ください。

- 日時 7月4日(金) 19時半～21時15分
- 会場 総合センター 職業指導室
- 対象 どなたでも
- 料金 会員700円(材料費込)
非会員800円(材料費込)
- 持ち物 描きたいもの(花や野菜など)
- 定員 15名
- 申込み 6月27日(金)まで

おしゃれな

フラワーアレンジメント教室

お花の扱い方なども学べます。カーネーションの素敵な花かごを作りますよ。

- 日時 7月10日(木) 19時半～21時
- 会場 総合センター 職業指導室
- 対象 高校生以上または親子

- 料金 会員2,900円(材料費込)
非会員3,000円(材料費込)
- ※料金に花かご代が含まれています
- 持ち物 花切りはさみ、ごみ袋、新聞紙
- 定員 15名
- 申込み 7月3日(木)まで

韓国語初心者教室を開催します 驪州市の子どもたちも来町します

ヨロブン アンニョンハセヨ(みなさんこんにちは)この夏に韓国語初心者教室を開催します。8月から驪州市の子どもたちが来町するにあたりホストファミリーになる御家族の皆さん、また興味のある方など、どなたでも参加できます。

- 日時 7月3日(木)、7日(月)、14日(月)、17日(木) 19時半～21時
- 会場 文化センター
- 対象 どなたでも
- 料金 会員 1回チケット1枚
非会員 全日程1,500円
1回600円
- 持ち物 筆記用具、ノート
- 申込み 7月1日(火)まで

Oni game 2014

7月20日(日)PM
会場:中津川運動公園
ハンターがあなたたちの挑戦を待っている

※すべての問合せは
Tap事務局 Tel.765-5776
までご連絡ください。

津南石造物散歩

大切な庚申石祠

津南町の庚申信仰を勉強するためには、石仏に刻まれた建立年月日がとても大事です。庚申信仰の歴史の長さを教えてくれるものとして、赤沢集落の観音堂境内に、元禄5年8月と刻された入母屋造りの石祠が祀られています。

見玉集落の正宝院の開山が大同4年(809)です。この頃の仏教史によりますと、寺院が都を離れて地方で建設される事が盛んになります。その際、古くからその地域で信仰されてきた神々を祀る禰宜と寺院建設に尽力する僧侶との結びつきが強固になっていきました。最終的には禰宜はその地を守護する神となり、寺院建設に尽力した僧侶は高僧とか開創者となって仏法の守護神となりました。

この事は神仏習合の一つのあり方として歴史に残りました。地方ではこのことを地域の物語として伝承されてきたことを『定本柳田国男集』に述べられていたように思います。元禄5年(1692)といいますが、江戸時代中期の初め頃になります。津南町では、正宝院をはじめ、延命寺、善政院、吉祥寺、大龍院、善福寺、龍源寺、龍昌寺、久昌寺、実相庵、金剛寺の11の寺が建設されてきました。

江戸時代中期には、すでに教団や教理

205

つまり石仏の会

文責 桑原和位

を中心とした仏教が広まりました。その中で、庚申信仰は民間信仰をしっかりと守り、大きな変化も加えず継続されてきました。

民間信仰とはどんな信仰でしょうか。『民間信仰』(山波全書)によりますと、「民間信仰は民俗の宗教体験の歴史の中の、前宗教的な、未分化の分野を指すものであり、混融複合的な呪術宗教的領域に留まるものと考えられる」と書かれています。

民間宗教とは、どちらかというところ、前宗教で未分化な呪術性の強い自然宗教に近いものと理解してもよいでしょう。先祖の信仰の歩みを以上のように見えますと、信仰に二つの大きな流れがあります。一つは、信仰に二つの大きな流れがあります。一つは、信仰に二つの大きな流れがあります。一つは、信仰に二つの大きな流れがあります。一つは、信仰に二つの大きな流れがあります。



庚申石祠 (右側)

津南町 赤沢

農業委員会窓

農産物の盗難に注意!!

先月の5月16日にアスパラ150kg(15万円相当)が夜間に盗まれる事件がありました。手間を惜しまず苦勞して育てた野菜を最盛期に一晚にして奪われたことに農家はショックをかくせません。

泥棒には おいしくない農地に…。

広い農地で夜間に行われた今回の盗難事件。なかなか対策が難しいのが現状ですが、赤沢地区防犯連絡協議会では、警察と連携して、ソーラー感知式の工事灯を集落に配布し対策に乗り出しました。

津南の高原野菜は過去にも盗難事件が発生しています。繁忙

期と重なり、泣き寝入りしてしまうことが多いようですが、犯人に「津南の農地はおいしい」と思われたいよう地元目を光らせることが重要です。

ぜったい許さない 野菜泥棒・農機具泥棒

たいせつに育てた野菜を盗まれないように、地元の監視を強化しましょう。夜間の犯行でも犯人は昼間に下見をしているはずです。「あやしい人や車」がいたら、情報を警察や役場と共有しましょう。

また農機具も外に鍵を付けたまま放置せず、運搬車などで簡単に持ち出せないように農家人ひとりが防犯意識を高め、この地域から泥棒を追い出しましょう。

大地に生きる



大口善広さん(37歳)、瞳さん

現在、水稻(4ha)ユリ切花(5万5千本)を生産しています。就農して20年目になりましたが、まだ仲間内では若手!?!です。

今、津南のユリは日本のトップブランドとして市場から評価されています。先輩たちがここまで築き上げてくれたユリを私たちの代が引き継いでもしっかり守れるよう努力したいと思います。7月～10月いっぱいが出荷の本番を迎え、これから忙しくなりますが、がんばります。

埼玉県狭山市民の皆さんと田植え農業体験

津南町農業委員会では、友好交流都市である埼玉県狭山市の皆さんが、田植えを体験できる事業を行っています。

今年も21名、7組の市民の皆さんが津南を訪れ、新緑の山々を望む大井平の圃場で田植え体験を行いました。

お昼には、炊き立ての津南産コシヒカリと山菜や、旬のアスパラを堪能していただき、参加された市民の皆さんはとても満足されていました。

リピーターが多いため、今年の田植えはまっすぐ、上手に植えられました。収穫が終わったあとの「津南牛乳」も楽しみの一つのように、帰りにお土産にさ

農業委員会の主な動き

- 【実施された行事】
- 〔4月〕 25日 第34回総会
- 〔5月〕 26日 第35回総会
- 〔6月〕 4日 企画会議
- 14日 魚沼米品質向上生産者決起大会
- 18日 県農業会議常任会議
- 農林水産大臣表彰の贈呈
- 【今後の行事予定】
- 〔6月〕 25日 第36回総会
- 〔7月〕 1日 農委選挙告示日
- 6日 農委選挙投票日
- 25日 第37回総会
- 29日 第1回総会

**津南高原野菜盗難対策
特別警戒
パトロール実施中**

※ここは史上最強巡査の管内(テリトリー)です。

赤沢地区防犯連絡協議会



↑参加者の皆さんと農業委員



～山菜「ワラビ」を味わう～

農村地域生活アドバイザー 桑原 幸枝（貝坂）

皆さん、こんにちは。春のしつけ作業は無事にすんだでしょうか。雪消えと同時に畑や田んぼのしつけで本当に忙しかったことと思います。その疲れがどっと出てしまう時期です。体調管理には十分お気を付けてください。

そしてもう一つ、この時期には自然の恵みの山菜が盛り沢山です。春には苦みを取るといいと言われるように、からだを目覚めさせるのにも、山菜は身近な菜かもしれませんね。

なかでも比較的楽に採れて時期も長くいただけるワラビは、干してもいいですが生でいただくのが美味しいです。一晚アク抜きしたワラビにきざみ生姜と塩コンブを加え、和えて食べてみてください。シャキシャキした食感のワラビと生姜との相性はバツグンです。

それともう一品、みそ汁です。同じく、アク抜きしたワラビにサバの水煮缶をくだし入れて煮て、みそを入れて出来上がり。ワラビ汁には昔からニシンが一般的ですが、ニシンが苦手というご家庭は、水煮缶を使

うと美味しくいただけますよ。ぜひ、お試しください。
山菜にアスパラ、これから次々と地場産の新鮮な野菜が食卓にお目見えします。旬の野菜を食べて、元気に過ごしましょう。

Q：雪国の野菜はアクがなくておいしい？ってホント？

A1：害虫が少ない雪国の山菜はアクが少ないのではないかという仮説はあるようですよ。（残念ながら科学的裏付けはないようですが）

※野菜たちは、一般的に病気に強くなるためにアクが強くなるようです。

A2：雪国は、平場と山地など地形により雪消えが異なります。つまり、旬の時期がそれぞれずれて移動していくということです。ですので、旬の時期（おいしい時期）が長く続き、長い期間おいしく食べられるというわけです。

6月に入り、津南町にも梅雨の時期がやってきました。6月初めは暑い日が連続し、もう夏が来たかと思うほどでしたが、その暑さもひと段落です。この梅雨が明ければいよいよ夏！夏といえば、津南町ではひまわり広場ですね！沖ノ原では、開園に向けて今年も準備が始まっています。約4ヘクタールの畑に時期をずらし、4回に分けて種をまきます。種をまくだけだから簡単♪なんて思っていたら大間違い！機械でまいていくのですが、畑にまっすぐ種をまいていかなければいけないし、しっかりと種が落ちているかチェックしたり種を補充したりと意外と大変。一日かかる作業です。ほかに畑を耕したり、除草剤をまく作業があり、これからは間引きや草取りが始まります。最初にまいた畑からはすでに芽が出始めていました。こうやってどんどん成長していく過程を見るのがとても楽しみです。



トラクターで種をまきます（6月はじめ）



ある程度成長したら間引きを行います（6月下旬）



わり広場をのぞいてみてください。
お待ちしております！
今年もひまわり広場が、ひまわりの花とたくさん笑顔で溢れますように：*
■お問い合わせ 津南町観光協会
TEL 76515585

戸籍の窓

おめでとう おさいます (出産)

- 桑原 快寧(城原) 将登さん 宏美さん
- 田中 陽葵(谷内ファームハイツ) 圭祐さん 宏美さん
- 涌井 維月(相吉) 一重さん 綾子さん
- 箕浦 由梨(大割野) 史登さん 奈緒子さん

すえながく おしあわせに (結婚)

- 樋口 大器さん(城原) }
鈴木 彩さん(十日町市) }
- 瀧澤 佑一さん(陣場下) }
南雲 なつみさん(魚沼市) }
- 吉野 慧史さん(十二ノ木) }
山内 さつきさん(東京都) }
- 島田 正樹さん(宮野原) }
川田 綾那さん(宮野原) }

おくやみ もうしあげます (死)

- 村山 久さん (92歳・下船渡本村)
- 森口 豊造さん (86歳・宮野原)
- 柳沢 スミさん (83歳・田中)
- 小林 フサさん (92歳・割野)
- 大島 トミさん (93歳・駒返り)
- 桑原 一男さん (82歳・リバーサイド信濃)
- 涌井 吉一さん (81歳・相吉)
- 大倉 栄子さん (63歳・小下里)
- 涌井榮太郎さん (89歳・羽倉)

広報編集室 6月例年より1週間早く梅雨入りとなった津南町。先日も短時間に集中的な雨が降り、田んぼや側溝の水があふれるなど被害がありました。表紙の写真のように、かえるの鳴き声だけの夕闇、静かな時、自然の中にいると心が洗われるようです。けれど時に、自然は身を刺すこともあります。私たちは、自然に抱かれて「生かされて」いる存在なのかもしれません。自然に感謝しなければいけませんね。さく、今年の梅雨明けはいつになるのでしょうか？

●苗場山麓に広がる秋山郷の民家 早津剛展 ～未来に伝えたい かやぶき民家のある風景～ 会期:平成26年7月12日(土)～8月17日(日)

●入場料/大人(高校生以上) 300円、中学生以下 無料

苗場山麓に点在する茅葺き民家を描いた作品展です。



早津剛氏が描いた「大赤沢の家」

※「町まるごと博物館展」も同時開催いたします。水槽展示の他、なじよもん10年の歴史を振り返ります。

●「津南学講座」開催のお知らせ

日時:平成26年6月28日(土) 13:30～15:00

●題目/秋山郷を歩いた佐久間象山

●講師/北条 浩(法政大学名誉教授)

受講料は無料ですので、お気軽にご参加ください。

なじよもん通信

NATSUMON Tsumi-SIN

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

7月		【なじよもん ☎ 765-5511】 ※友の会の皆さんは半額です。		
日時	プログラム	金額	対象	
5日(土) 13:30～15:30	おばあちゃんのおやつ(笹だんご作り)	800	低学年から	
6日(日) 9:00～11:00	身近な薬草 <野外>	400	低学年から	
12日(土) 13:30～15:30	土器作りパートII	600	高学年から	
	9:00～15:00 ジオツアー ～風穴を巡ろう～ <野外>	800	低学年から	
13日(日) 13:30～15:30	アングン編み	1,000	中学年から	
	19日(土) 9:00～11:00	水辺の生物観察会 <野外>	500	低学年から
20日(日) 13:30～15:30	和紙のうちわ作り	500	低学年から	
21日(月) 13:30～15:30	土笛作り	500	低学年から	
26日(土) 10:00～12:00	ナワシロイチゴのジャム作り <野外>	500	低学年から	
	16:00～17:00	カラムシの刈り採り <野外>	無料	高学年から
27日(日) 10:00～15:30	勾玉作り	500～600	低学年から	
	9:00～11:00	カラムシのおかき <野外>	300	高学年から
	10:00～15:30	わら細工・ペットボトルホルダー作り(一日体験)	800	高学年から
28日(月) 10:00～15:30	勾玉作り	500～600	低学年から	
	19:30～21:30	星空観察会 <野外>	300	低学年から
	10:00～12:00	土器作りパートII	600	中学年から
29日(火) 13:30～15:30	和紙のうちわ作り	500	低学年から	
	10:00～15:30	勾玉作り	500～600	低学年から
	10:00～12:00	鹿角のアクセサリ作り	1,000	高学年から
30日(水) 13:30～15:30	木のキーホルダー作り	500	低学年から	
	10:00～15:30	勾玉作り	500～600	低学年から
	10:00～12:00	土器作りパートII	600	中学年から
31日(木) 13:30～15:30	滑石の指輪作り	600	高学年から	
	10:00～15:30	勾玉作り	500～600	低学年から
	10:00～12:00	木のうちわ作り	500	中学年から
31日(木) 13:30～15:30	鹿角の釣り針アクセサリ	900	高学年から	
	10:00～15:30	勾玉作り	500～600	低学年から

津南町の人口

■人口10,456(-18) 男5,090(-13) 女5,366(-5)
6月1日現在()内は前月比 ■世帯数3,589(-9) ■転入/16 ■転出/27 ■出生/4 ■死亡/11 ■婚姻/6