

まきおんーどのふう穴から  
ざんしょお見まい申し上げます。

サ  
イ  
ツ  
ビ  
イ  
ヨ  
ー

主な内容

- 特集 ジオサイトを探検しよう!... 2-5
- かわらばん ..... 6-7
- まちかどスケッチ(津南まつり)... 8-9
- 町水泳大会の結果について ..... 10

僕たちが案内するよ!

芦ヶ崎小学校1年  
わくい えいた  
涌井 永太くん  
【好きな物】レゴブロック

芦ヶ崎小学校1年  
すずき こうゆう  
鈴木 煌悠くん  
【好きな物】恐竜、電車



めざせー苗場山麓ジオパーク  
ジオサイト紹介コーナー創刊号  
みんなでジオサイトを探検しよう!

夏休み  
ジオサイトを  
探検し隊!

※メンバー募集中。

※ジオサイトとは、地質や動植物、人の歴史など苗場山麓の見どころのことです。

ジオサイトNo.1  
河岸段丘(マウンテンパーク津南からの眺望)



日本各地に河岸段丘は見られますが、苗場山麓の河岸段丘は、その何段もの見事な姿を一望できる教科書的な場所です。

平坦な部分(段丘面)は、過去に河原だった部分、緑のように見える木に覆われた急傾斜の部分は、川が谷壁を削ったり、川底を掘ったりしてできたもので段丘崖と呼びます。段丘面には、かつての河原の砂や石の層(河岸段丘礫層)と、その上に遠方の火山から飛来して降り積もった火山灰(黒土や赤土になっていて、それを調べることで、段丘の古さが分かる)がのっています。

このような地形は、地球規模の気候変化のもと、中津川の働きと大地の隆起(もち上がる活動)によって、およそ40万年前から形成されてきました。

い  
い  
な  
が  
め



ジオサイトNo.2  
上野の大杉

上野集落のはずれにあり、「原の稲荷様」が祀られた塚の上に立つスギです。この塚は、墳丘状の土まんじゅう形をした塚で、その大きさを一里塚というよりも信仰上の塚で、お経を埋めた経塚と推測されます。幹周6.5m、高さ30m、樹齢300〜400年と推定される集合樹です。

昭和58年8月20日、津南町の天然記念物に指定されました。



ジオサイトNo.3  
今井城跡(新潟県指定史跡)

今井城は、中津川の左岸、信濃川を一望する段丘面の突端に築かれた中の城です。遺構などから天分年間(1532〜1555)から弘治年間(1555〜1558)の頃に城壁が築かれ、戦国時代には、上杉氏の番城として戦国末まで使用されたとされます。太平記にも

記されている山城で、建物跡は残っていないものの、堀や本丸・二の丸の跡が残っており、現在も当時の面影を残しています。

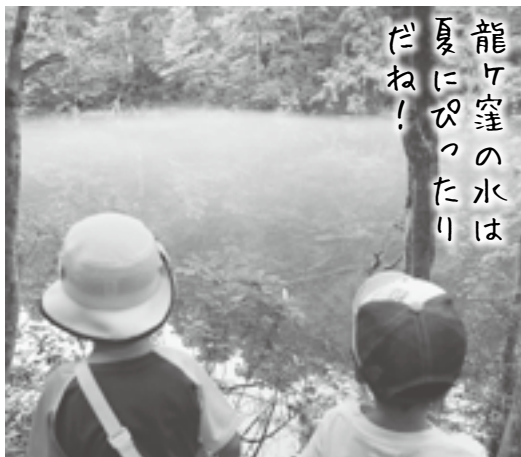


57個も見どころがあるジオサイトマップはないよもんに行けばもらえるよ！



ジオサイトNo.4  
龍ヶ窪(日本名水百選)

龍ヶ窪の水は夏にひびたりだね！



おじさん、なにしてるんですか〜？

おじさんはね、ウッドチップをひいて、遊歩道を歩きやすくしているんだよ



中津川左岸に広がる段丘面(米原II面)、通称沖ノ原台地は、標高約450mの緩い起伏を持つ台地です。この沖ノ原台地の上にこんもりと広がる台地があり、そこに妙法牧場などが営まれています。このこんもりとした丘陵は苗場山の溶岩からなっています。龍ヶ窪の水は、その苗場山の溶岩とその下のローム層との境から湧いています。

龍ヶ窪の広さは約1.2万㎡、その水深は約1.5mです。平均水温8〜10℃、湧水量は季節によって異なりますが、毎分18〜30トンが湧き出ています。この湧水量は、広大な龍ヶ窪の水が1日に入れ替わる量です。その水年代は、調査によるとおよそ40年という値が導かれました。水質はミネラル含有量が19mg/lの超軟水に分類されます。この龍ヶ窪の畔には、岡・谷内各集落の弁天様が祀られています。ブナやスギで覆われた付まいは神秘的で、数々の龍神伝説が残っています。

水年代：雪や雨が大地にしみ込み、湧き水となって地上に出てくるまでの時間

# ジオパークに認定されるとどうなるの？

日本ジオパークには、33の地域が認定されており、  
また現在、6つの地域が苗場山麓を含め申請中です。

その1  
研究(学習)による  
活用が進みます

私たちが住んでいる地形は、いわば歴史の上に成り立っています。地質などからその歴史を紐解くと、実は水害や土砂崩れなど、災害の上に成り立っているといっても過言ではありません。災害の歴史を研究することによってこれからの防災に役立ちます。

その2  
環境保護に  
役立ちます

世界遺産と同じく、独特で貴重な環境を誇りとし、環境保護の意識を高めます。

その3  
観光を  
アピールできます

ジオパークに興味がある人を中心に、日本に限らず世界中からジオやエコ、カルチャーを体感するために訪れるかたが増えるかもしれません。  
津南の良さを伝えられるようになりたいですね。

認定されても補助金などは一切できません！

私たちが目指しているのは、「ジオパークの認定」ではありません。

認定される、されないにかかわらず、今まであまり地元でも関知されてこなかった、この大地、自然、文化のつながりを勉強し、他にはないこの環境を誇れるようになってもらいたいです。その活動がジオパークなのです。

最近、「世界遺産」に登録されたことで話題となった群馬県の富岡製糸場ですが、ジオパークと同じ「ユネスコ」が支援をしています。  
ジオパークは、一度認定された後も、4年に一度行われる審査によりジオパークライセンスが剥奪される可能性があります。まだまだ調査研究が必要なものがたくさんあります。認定されたら終わりではなく、常に進化していくことで、認定取り消しにならないよう継続して活動していくことが重要です。



水温8℃  
つめたい



龍ヶ窪を管理している  
赤沢の根津さん 陣場下の本山さん

しっかり勉強していて  
えらいねえ！

わーい

ほめられちゃった！

改めて考えてみませんか？

子どもたちが未来も安心して暮らせる地球のために。

まちかどスケッチ

ジオパークに認定へ向けて  
現地審査が行われました。



真夏には外気と30度の温度差にもなる風穴  
うっすらと霧がかかります (山伏山)



河原から温泉がわき出る切明温泉 (栄村・切明)



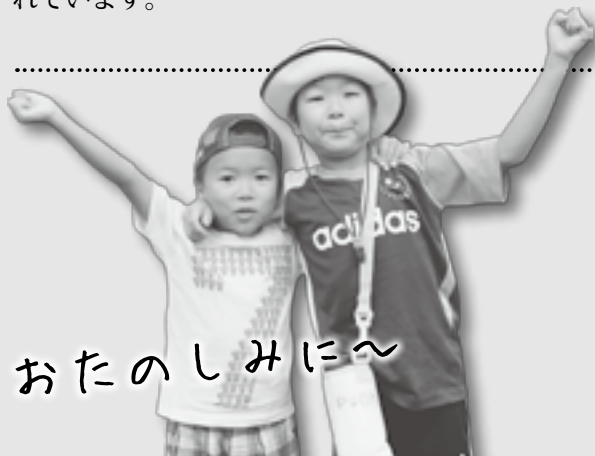
ジオパーク構想に合わせ、地酒を使ったお菓子などを試  
作中の商品開発部を視察

8月4日、5日と日本ジオパーク委員会による現地審査が行われました。ガイド養成講座を受講されたかたの中から当日、実際にガイドをお願いし、いくつかのジオサイトを巡り苗場山麓をアピールしました。

※8月30日(土)には第10回目となるガイド養成講座がありますので、ぜひご参加ください。

日本ジオパークに認定されるといいねえ！  
ジオパークにちなんだお菓子や、活動を集めた本も予定されているよ。

この秋、刊行予定の「津南学 第3号」では巻頭グラビアやジオパークの活動の特集、ジオパーク関連で著名な東京都立大学名誉教授町田先生、野尻湖ナウマンゾウ博物館学芸員の近藤先生らによる講演も収録されています。



おたのしみに～

なじよんでは、一緒にジオサイトを紹介してくれる子どもたちを募集しています。ジオパーク探検し隊に参加してみませんか？

お問い合わせ ジオパーク推進室 (なじよん)  
Tel 765-5511

次  
号より毎月1つずつジオサイト(現在、津南町と栄村をあわせて、57のジオサイトが設定されています。)を紹介していきます。



NEWS  
03

## 大自然と満開のひまわりに囲まれて

— 7/27 ひまわりウエディング —



↑新郎新婦がカクテルを振る舞う演出も



↑新郎新婦もスタッフもプロデュースした学生も最後はみんな笑顔でパシャリ

今回で10周年を迎える夏の風物詩、ひまわりウエディング。

今年も祝福の雨が降りましたが、満開のひまわりとスタッフ40名、参列者120名の史上最大規模の式は、全員が忘れられない思い出になったことでしょう。

NEWS  
04

## 津南の天然水 町内で発売

— 8/6 津南の天然水自販機が設置されました —



↑ 555ml ペットボトルが 100 円で売られています。

この春から販売の始まっている、㈱ファミリーマートの「津南の天然水」がようやく津南町役場に自動販売機が設置され、お買い求めいただけるようになりました。また8月下旬ごろ町内のお店でも小売りが始まる予定です。詳しくは津南町商工会(TEL 765 - 2301)までお問い合わせください。

# つなん まちかど スケッチ

Tsunan Event Sketch.



NEWS  
01

## 夕暮れ・夜間は明るい服装と反射材を身に付けましょう

— 7/11 交通安全出前講座(宮野原白金会) —



↑老人クラブ・宮野原白金会さんが出向いて、交通安全講座をしました。

津南町交通安全協会では、女性部による「交通安全出前講座」を行っております。30分程度お時間をいただければ、各集会で交通安全講座を行います。お気軽にご連絡ください。(受付先：総務課 TEL 765 - 3112)

NEWS  
02

## 頭も体も使います

— 7/20 oni game in 中津川運動公園 —



↑ 5 チームに分かれて鬼と戦いました

「大人の本気鬼ごっこ」走るだけではなく、だるまさんがころんだ、や正しいラジオ体操など体も頭も使うように工夫されていました。

参加者は子どもたちのころに戻ったように楽しんでいました。

第35回

# 津南まつり

津南町の真夏の風物詩、津南まつりが、7月26日に行われました。国道117号を通行止めにして行われる大民謡流しのほか、たくさんのイベントで盛り上がりました。その一部を紹介します。



地域振興課  
観光班  
保坂 大輔



7



1



8



3



2



10



9



4



11



5



12



6

- ① [津南小音楽サークル] 毎年恒例の津南小学校音楽サークルの演奏。津南まつりを華やかに盛り立ててくれました。
- ② [ラムネ早飲み大会] 夏と言えばラムネ! 優勝者にはラムネをかたどったトロフィーが授与されました。
- ③ [大声コンテスト] 日頃思っていることを思いっきり叫び声の大きさを測るコンテスト、大人の部、今年度優勝の内山裕介さんはラムネ早飲みと合わせ2冠達成。
- ④ [トークショー] 意外に多い? 津南出身の有名人によるトークショーが開催されました
- ⑤ [DSSダンスキッズ] 毎年、夏まつり・雪まつりを盛り上げてくれるダンスキッズ。今年も元気よく踊りました。
- ⑥ [フィナーレ花火] ステージイベントが終わった後は、満開の花が夜空を照らしました。

- ⑦ [おまつりパレード表彰式] 有力ライバルを押さえ、念願の初優勝を果たしたS56。
- ⑧ [うしろシティ凱旋ライブ] お笑い芸人「うしろシティ(金子さん:左は津南町出身)」のライブはたくさんの方が集まりました。
- ⑨ [クライミング体験会] 臨時のウォールクライミングは子どもに大人気でした。
- ⑩ [足湯ならぬ、足水?!] 燕市からおいでいただいたお客様をばっちり。熱気もあり暑い一日に気持ちよさそうでした。
- ⑪ [竜神太鼓] 芦ヶ崎小学校6年生を中心として受け継がれている伝統の太鼓。竜がごとく、迫力ある演奏でした。
- ⑫ [つなん火焰太鼓] 夏らしく、浴衣と扇子で会場を魅了しました。

# 暮らしの載り情報 見て・知って・得をする！ かわらばん



## 国道353号(十二峠) 通行可能時間帯について

4月5日に国道353号 十日町市津地内つちで土砂崩れが発生しました。その後約4ヶ月間にわたり、全面通行止めとなっていました。8月6日から、時間帯指定での片側交互通行が可能となります。

通行可能時間は次のとおりです。  
午前7時～午前8時まで  
午前11時～午後2時まで  
午後6時～午後7時まで  
右記以外は、今までとおり全面通行止めです。  
■お問い合わせ  
十日町地域振興局地域整備部まで  
TEL 025・757・5203

## 平成26年度第3回 認知症相談会のお知らせ

今年度3回目となる専門医による認知症相談会を開催します。  
相談を希望されるかたは事前に福祉保健課保険班までお申し込みください。

■日時 平成26年9月18日(木)  
午後1時～4時  
■会場 津南町役場

■相談対象者 本人及び家族  
■相談医師 ほんだ病院院長 稲月先生  
■相談料 無料  
■申込締切 9月11日(木) ただし、定員(4名)がありますので、定員になり次第締め切らせていただきます。  
■その他 今年度同相談会をあと1回予定しております。

■申し込み・お問い合わせ  
役場福祉保健課保険班  
TEL 765・3114

## 看護職員再就職支援講習会の参加者募集

現在、就職していない看護職員(保健師、助産師、看護師、准看護師)が安心して就職できるように、再就職に向けた講習会を開催します。

■日程 9月10日(水)、11日(木)  
■会場 県立十日町病院  
■内容 講義・演習「いろいろな現場で使える救命救急処置」、病棟実習

■参加費 無料  
■応募期限 開催日の1週間前までに電話でお申し込みください。  
■申し込み・お問い合わせ  
新潟県ナースセンター  
TEL 025・233・6011

## 弁護士による 無料法律相談

おおむね50歳以上の方、高齢者に関する悩みを抱える家族を対象に、法律に関する悩みごとに弁護士がお答えする「無料弁護士相談」が開催されます。  
相談を希望される方は事前に申し込みが必要です。お気軽にご相談ください。

■日時 平成26年9月10日(木)  
午後1時30分～午後3時30分  
■場所 津南町社会福祉協議会 相談室  
■申し込み・お問い合わせ  
8月29日(金)までに津南町社会福祉協議会へお申し込みください。  
TEL 765・3774

※定員になりしだい締切りとさせていただきます。

## 全県「子どもの人権相談日」(電話相談)の実施について

新潟県人権擁護委員連合会では、9月13日(土)・14日(日)の2日間を全県「子どもの人権相談日」として、人権擁護委員が子どもの人権に関する電話相談を次のとおり

受け付けますので、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。  
■電話番号 0120・007・110 (全国共通・フリーダイヤル)  
(IP電話からは接続できません。)

■開催日時 9月13日(土)・9月14日(日)  
午前10時～午後5時まで  
■相談は無料で、秘密は厳守されます。  
■お問い合わせ  
十日町人権擁護委員協議会(法務局内)  
TEL 025・752・2575  
津南町役場税町民課町民班  
TEL 765・3113

## エコライフコンテスト

家庭における温暖化対策として、レシピや調理方法など、「食」に関する省エネ・省資源のエコな取組みを募集し、優れた取組みを表彰します。応募いただいたかたには「トッキキエコバッグ」を差し上げます。

■応募資格 県内に在住、通勤または通学している個人または家族  
■応募期限 9月30日(火)  
■主催 新潟県環境会議  
■詳細および応募方法  
新潟県のホームページ  
<http://www.pref.niigata.lg.jp/kankyokakaku/1278543731522.html>



## 第19回新潟県環境賞

地域における環境保全活動を募集し、優れた取り組みを表彰します。

■応募資格 県内に居住または勤務するかた、県内に事務所を有するかまたは県内を活動範囲とする法人・団体

■応募期限 9月30日(火)

■主催 新潟県環境会議

■詳細および応募方法

新潟県のホームページ

<http://www.pref.niigata.lg.jp/kankyokkaku/1245355330027.html>

■お問い合わせ

新潟県県民生活・環境部環境企画課

TEL 025-280-5149

## 津南・北野大塾開講式がいよいよ開講されます

化学の専門家であり、テレビなどでコメンテーターとしても馴染みの淑徳大学教授 北野大氏を塾長とする「津南・北野大塾」がいよいよ開講する運びとなりました。当日は、開講式の後、第一部として新潟県出身であり、スポーツ中継でお馴染みの元日本テレビアナウンサー、松永二三男淑徳大学教授による「正月の風物詩・箱根駅伝の裏側からスポーツ中継の楽しみ方」と題する講演を、また第二部として北野塾長と副塾長であり環境問題の専門家である新潟薬科大学名誉教授

及川紀久雄氏による「食と健康」と題するトークを行います。また、講演終了後講師を囲んで食事をしながらの懇談も予定しています。是非参加してみてくださいいかがでしょうか。

■期日 8月30日(土) 午後4時～6時半

■会場 竜ヶ窪温泉 「竜神の館」

■参加費 開講式、第一部、第二部については無料 懇親会については会費3千円

■お申し込みについて

先着50名程度とし、直接お電話いただくか、竜ヶ窪温泉のHPからも申し込む事ができます。

■お問い合わせ

上段地区連絡協議会

(竜神の館内 涌井九八郎)

TEL 765-5888

## 事務エキスパート科2期 平成26年10月入校生募集

■対象 O.Aの基礎から応用へと学び、就職を希望する人(定員20人)。

■期間 平成26年10月2日(木)～平成27年2月26日(木)

■時間 平日午前9時20分～午後3時50分

■会場 (予定)スリーエスI.T  
トレーニングセンター(伊達3)

■受講料 無料。但し、テキスト代受験料等自己負担あり

■申込み ハローワーク十日町

■締切 平成26年9月3日(水)

■お問い合わせ

県立魚沼テクノスクール

TEL 025-794-2410

## 事務系デュアルシステム科 平成26年10月入校生募集

■対象 パソコンの基本的な知識・技能を習得し、就職を希望する人(定員10人)。

■期間 平成26年10月24日(金)～平成27年3月20日(金)

■時間 平日午前9時30分～午後4時10分

■会場 十日町パソコンカレッジ (十日町市)

■受講料 無料。但し、テキスト代受験料等自己負担あり

■申込み ハローワーク十日町

■締切 平成26年9月26日(金)

■お問い合わせ

県立魚沼テクノスクール

TEL 025-794-2410

## 知っていますか? 建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

■加入できる事業主：建設業を営む方

■対象となる労働者：建設業の現場で働く人

■掛金：日額310円

【特長】

国の制度なので安全、確実、申し込み手続は簡単です。経営事項審査で加点評価の対象となります。掛金の一部を国が助成します。

◎掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。

事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

【建退共制度の特例措置のお知らせ】

建退共では、地震等により災害救助法が適用された皆様に対し、各種手続の特例措置を実施しております。

【建退共から事業主の皆様へお願い】

・共済証紙は、労働者の就労日数に応じて適正に貼付して下さい。

・「建設業退職金共済手帳」を所持している労働者が、建設業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導して下さい。

ホームページ「建退共」に、制度説明用動画、Q&Aなど建退共制度の知りたい情報が記載されています。ぜひ、アクセスしてご覧下さい!!

※詳しいことは、最寄りの建退共支部へお問い合わせ下さい。

TEL 025-285-7117

# 第46回津南町小学校 親善水泳大会結果



- 50 m背泳ぎ①関沢桃加(芦ヶ崎)②藤ノ木彩加(中津)③板場まどか(津南)
- 100 m個人メドレー①小野塚優月(津南)②関沢桃加(芦ヶ崎)

## ■ 5年生男子

- 50 m自由形①高波拓朗(津南)②石沢朋輝(上郷)③根津明人(芦ヶ崎)
- 100 m自由形①高波拓朗(津南)
- 50 m平泳ぎ①根津明人(芦ヶ崎)②石澤広気(芦ヶ崎)③齋喜幸成(外丸)
- 100 m平泳ぎ①滝沢育矢(芦ヶ崎)②大島拓斗(津南)③高波仁(津南)
- 50 m背泳ぎ①涌井悠吏(上郷)②小林琉華(津南)③千葉颯太(津南)
- 100 m背泳ぎ①小島陽真(外丸)
- 100 m個人メドレー①滝沢育矢(芦ヶ崎)

## ■ 6年生女子

- 50 m自由形①小島弥子(津南)②根津歩奈(芦ヶ崎)③高橋結愛(中津)
- 100 m自由形①風巻奈沙(外丸)②根津歩奈(芦ヶ崎)③福原鈴花(外丸)
- 50 m平泳ぎ①蘭部一步(津南)②渡邊倫(中津)③高橋佳世(津南)
- 100 m平泳ぎ①蘭部一步(津南)②渡邊倫(中津)③福原真宝(津南)
- 50 mバタフライ①風巻奈沙(外丸)②中島穂香(上郷)
- 100 mバタフライ①小島弥子(津南)

- 50 m背泳ぎ①日熊千穂(津南)②福原莉子(外丸)③中澤彩(中津)
- 100 m背泳ぎ①福原莉子(外丸)②富澤梨花子(中津)③樋口真南(津南)
- 100 m個人メドレー①日熊千穂(津南)②福原鈴花(外丸)

## ■ 6年生男子

- 50 m自由形①林亮太(津南)②高橋健一(津南)③石沢宏郎(上郷)
- 100 m自由形①高橋駿(芦ヶ崎)②村山晴斗(津南)③村山克輝(外丸)



- 50 m自由形①林亮太(津南)②高橋健一(津南)③石沢宏郎(上郷)
- 100 m自由形①高橋駿(芦ヶ崎)②村山晴斗(津南)③村山克輝(外丸)



- 50 m平泳ぎ①樋口龍斗(中津)②高橋健一(津南)③高波宙八(上郷)
- 100 m平泳ぎ①島田季尚(津南)②矢口竜也(津南)③樋口龍斗(中津)
- 50 mバタフライ①市村拓夢(津南)②大平拳吾(津南)③風巻陽翔(外丸)
- 100 mバタフライ①風巻陽翔(外丸)
- 50 m背泳ぎ①石沢宏郎(上郷)②中澤優希(中津)③藤ノ木勝吾(津南)
- 100 m背泳ぎ①村山克輝(外丸)②本山雄太(津南)
- 100 m個人メドレー①島田季尚(津南)②高橋駿(芦ヶ崎)③大平拳吾(津南)
- 200 mメドレーリレー (50 m×4) ①津南A②津南B③外丸
- 200 mフリーリレー (50 m×4) ①津南A②津南B③外丸
- 200 mフリーリレー (50 m×4) ①津南A②津南B③外丸

## 効率よい体重管理を

院長 阪本 琢也

男性は30代より体重増加が見られ、20代前半の理想体重から平均7キログラム増加します。10キログラム以上体重が増加すると、血糖、血清脂質や血圧の上昇傾向が認められます。その原因は食習慣によるとされ、朝の欠食、昼は軽め、遅い時間の夕食に一番カロリーが集中し、飲酒、外食の頻度が多いのが特徴です。夕方になると自律神経は寝るための準備を始め、摂取したカロリーは効率良く吸収、脂肪となつて貯蔵されて体重増加の原因となります。したがって減量のためには、夕食の炭水化物制限が効果的です。お茶碗一杯分のご飯、2000カロリーを節約すると、月に6000カロリーの節約になります。計算上7000カロリーの節約が、体重1キログラムの減量につながります。毎日の少しずつの減量と、週末の小1時間の有酸素運動を併用することで、月に1キログラム、半年で6キログラムの減量が可能です。一度お試しください。



## 年金 コーナー

### ■国民年金の任意加入制度 ～満額の年金を受け取るために～

65歳から受けられる老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ満額の年金を受け取ることができません。国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることで、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や免除期間等が原則として25年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまでに任意加入することができます。

ただし、昭和40年4月1日以前に生まれたかたに限られます。詳しくは年金事務所もしくは役場窓口にご相談ください。

### ■国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間があるかたへ ～保険料の追納をお勧めします～

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、若年者納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めたかたと比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

そこで、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、これらの期間の保険料は、10年以内であればさかのぼって古い月分から納める(追納)ことができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せられます。

詳しくは年金事務所にご相談ください。

### ■お問い合わせ

・六日町年金事務所  
TEL 025-716-0800  
・税務町民課町民班  
TEL 025-765-3113

## 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、このコーナーで紹介いたします。(敬称略)

- 3400日 高橋美佐子(見玉)
- 2200日 大倉トヨ(小下里)
- 900日 若井栄一(穴山)、大倉アサ子(小下里)
- 100日 半戸琉哉(朴木沢)、涌井アイ(相吉)

主な運動: 健骨体操、ランニング、水泳、ホッケー、ジョギングなど

## 議 会 コ ー ナ ー

### <実施された行事>

- [7月]  
22日~24日 平成26年第2回定例会  
26日 津南まつり  
27日 青戸こはるびの里夏祭り  
30日 平成26年度一般国道353号十二峠新トンネル開削期成同盟会総会  
31日 平成26年度上越魚沼地域振興快速道路建設促進期成同盟会総会
- [8月]  
1日 津南地域衛生施設組合第2回定例会  
1日 飯山市市制施行60周年記念式典

- 6日 十日町市立中里なかよし保育園、同中里体育館視察(総文福祉常任委員会)  
6日 公共土木関係事業上部機関要望(産業建設常任委員会)  
7日 全員協議会

### <今後予定されている行事>

- [8月]  
21日~22日 県外視察(産業建設常任委員会)  
28日 東京電力水力発電施設等視察(全議員)  
29日 新潟県町村議員研修(新潟市)第3回津南町議会定例会一般質問締切
- [9月]  
1日 議会運営委員会  
1日 全員協議会  
4日 作況調査(産業建設常任委員会)  
8日~12日 第3回定例会



### 『えちごのこころ ~伝えよう!! 利他の思い~』

ACTIONリーダー育成委員会/文 諏訪 緑/絵  
新潟には、友人や地域の人のために命を懸けた偉人たちがいました。

もうすぐ夏休みが終わりますね。子どもたちは有意義な夏休みを過ごしていたでしょうか？わがままをたくさん言ってしまった子どももいるのでは？

今月の1冊で紹介する絵本の主人公は、ちよっぴり自分かってでわがままな男の子です。この男の子、おもちゃの取り合いで友達とけんかをしたり、嘘をついて学校を休んだりしています。そんなある日、夢の中で新潟県の偉人たち（涌井藤四郎、松尾与十郎、小林虎三郎、堀部安兵衛、鈴木牧之、上杉謙信）に出会います。この出会で偉人たちの利他の想いを知り、利他とは何か考えるようになります。

この絵本は、公益社団法人日本青年会議所の北陸信越地区新潟ブロッ

## 7月の新着図書

### 【大人の本】

- 2014年、上半期ベストセラー『人生はニャンとかなる!』水野敬也/著 文響社
- ジャンクフードの恐怖『フードトラップ』マイケルモス/著 日経BP社
- ありそうでなかった本格縄文時代小説『二千七百の夏と冬』萩原浩/著 双葉社

### 【子どもの本】

- 心の豊かさとは何だと思いませんか?『世界でいちばん貧しい大統領のスピーチ』くさばよしみ/編 中川学/絵 汐文社
- よみきかせ日本昔話『うらしまたろう』令丈ヒロ子/文 たなか鮎子/絵 講談社
- 10年前とは主食が違ってきます。『はじめてのうさぎの育て方』岡野祐二/監修 大泉書店

その他、寄贈本含め69冊が新着となっております。



### 視聴覚ライブラリーLUN

津南町公民館図書室には、DVDやビデオ等、視聴覚資料は置いていませんが、十日町情報館から借りることが出来ます。一覧は図書室で確認することが出来ますので、ぜひ職員にお声掛けください。

### 休館日

8月25日(月)・9月29日(月)

## Pen Relay

### 本とわたし

紹介する本  
みゅうの足パパにあげる  
著者/山口隼人 日本文学館  
おおひら みえ  
大平 美恵さん(割野)

突然、自分の体に異変が起きたら、あなたはどつしますか？  
病院へ行ってきちんと診察を受けますか？それとも、『すぐに良くなるさ!』なんていつて、そのままほっておきますか？私は、後者のほうです。

この本の著者でもある山口隼人さんは、工事会社に勤めていました。ある日、爪先の感覚がおかしいと感じ、そのうち治るだろうと思いついてほっておきました。

日を追うごとに悪化し、歩き方に異変が起き、足に力が入らない、電車のつり革すらつかまっていることができなくなり、体の疲れもとれなくなっていました。

ここまでになって初めて病院を受診しようと考えた山口さん。受診するタイミングって...人それぞれでしょうけれど、病院嫌いの私も彼と同じかもしれないです。

結局、最初に行った病院では、『手

短歌

砂丘

遠く住む息子が連れて来し孫を  
抱きふつくりした手を握る

山本 光一

家族らにせかされ初孫抱き上げる  
夫はとまどいおつかなびつくり

津端 恵子

一日ごと緑増しゆく榭林  
朝の光のこぼれ明るし

貝澤 圭子

初夏に贈られ届く枇杷の実の  
粒の大きく甘みに品あり

関谷 郁子

少しずつ柄になりゆく楽しさに  
一段編むごとかざし眺むる

恩田 久美子

「ほらさくら草の花びらはハート型」示せど  
夫は新聞読めり

丸山 直子

青空へと続く青田の稲揺らし  
押し広げつつ風渡りゆく

小野寺 恒代

「ビール冷やし待つ」とふ母の誕生日  
約束破りしを今に悔ゆ

樋口 康子

年齢の折り返しなき人生を  
走れるわれにゴールの見えず

内山 キク

夢で逢ふ十九で逝きし友の顔  
少女のままなり吾が老い増すに

麻績 初恵

病む不幸あなたもあなたも皆あれど  
このにぎやかさ健康者のごと

滝沢 勝枝

花壇には友の姿はなけれど  
白い紫陽花たわなに咲ける

風巻 京子

賑はへる蛙の声に包まれて  
遠き懐ひに安らぎ眠る

月岡 ヨリエ

広島原爆記す新聞に  
包まれ届くカサブランカの花

鈴木 綾子

野の果ての緑しづまる朝の森  
風の渡れば振れふくらむ

萩原 光之

長生学園

田の跡に今は草伸び木も生えて  
樽田に人の影もまばらに

滝沢 義正

桐の花甘き香りに誘われて  
日陰選びて一時憩ふ

柳沢 チヨ

納屋の戸を少し細めに開けやれば  
果作りするか燕出入りす

富沢 キミ

休耕田に南瓜広がり真黄なる  
花ほつほつと耀いて咲く

板場 寛

真夏日のあをきプールは波立ちて  
バタフライの男孫目で追ひかける

島田 眞之

個人………  
(町小学校親善水泳大会)

グループホームひまわり

職員の声暖かく包まれて  
今日も一日を心安けて

清水 貞子

岩すげ俳句会 (七月)

結束萌木の里吟行  
山荘に男が作る胡瓜もみ

千年雄

静寂の池に釣り人山の宿  
薬草を露台上に干して夏館

冬詩子

すぐに巢へ戻る子燕山の家  
岩清水掬ぶ親子の顔に跳ね

房 良

大景を完成させし雲の峰  
海の日青嶺望みて峽を訪ふ

れい子

渡 舟

妙 貞

ラン・バレー症候群(5万人に1人の発症率。一過性の病気で1〜4週間間で症状の極期、その後改善される)と診断されますが、それも誤診。実際は「慢性炎症性脱髄性多発神経炎(10万人に1人の発症率。完治はない)」でした。

現在の日本は、障害を持つ方達にとって住み良い環境なのでしょう

実際に自分になつてみないとわからないことかもしれません。でも、なにかお手伝いできることがあるのではないのでしょうか。もちろん、お願いする側もされる側も勇気がいると思います。私だつて声を掛けて手助けできるのかと言われたら、簡単にできるわけではありません。

でも、お互い少しずつでも勇気を出せたら、声を出せたら、もつと住み良い環境な気がします。

そんなことを考えさせられた一冊でした。

次は、娘の同級生のお母さん。  
桑原香織さんを紹介します。



こんにちは

# 地域包括支援センターです

## 気をつけよう高齢者の家庭内事故

家の中にいれば  
安心と思っていませんか

高齢者の皆さんの中には事故防止のため、なるべく外出をひかえて家の中にいれば安全と思っているかたもおられると思います。

しかし、平成20年の国民生活センターの調査によると、65歳以上の不慮の事故発生場所の過半数は家庭内が占めています。家にいるだけでは、事故の危険をさけることはできません。

高齢者の家庭内事故の  
傾向と対策

高齢者の家庭内事故の多くは「居室」や「階段」「台所」で起きています。それぞれの場所に応じた事故の予防策が必要となります。

「居間・寝室」での  
事故に注意しましょう

居間や寝室は暮らしの中心となる場所

で、長い時間過ごすために家財も多く、事故につながる危険要素はさまざまあります。

高齢者の場合、家財が多いだけでも歩行の邪魔となったり、ちよつとしたものにつまずいたり、すべつたりして打撲や転倒、骨折の可能性があります。

居間や寝室での  
事故を防ぐためのポイント

- ・部屋の整理整頓を心がけましょう。
- ・普段歩くところにはものを置かないようにしましょう。
- ・床面の素材や状態を検討しましょう。
- ・すべり防止などのために身体状況の合わせて、カーペット、畳、フローリングなどの素材を検討しましょう。
- ・寝具を見直してみましょう。
- ・身体状況に合わせて、布団からベッドに替えるなど寝具の見直しも大切です。
- ・ベッドは布団の上げ下ろしの必要がなく、寝起きも比較的楽にできます。

「階段・廊下」での  
事故に注意しましょう

足腰の機能が衰えてきている高齢者にとって、階段の上り下りは、それだけで大きな危険をとまいません。また、居間などにくらべて照明が少ないために死角も多く、特に夜間に歩行するときには事故が起こりやすいという傾向があります。

- 階段や廊下での事故を防ぐためのポイント
- ・手すりを連続してつけましょう。
- ・転倒や転落防止のために、階段や廊下には手すりをつけましょう。
- ・すべり防止の工夫をしましょう。
- ・すべりやすい靴下やスリッパは避けましょう。
- ・つまずき防止の工夫をしましょう。
- ・階段はもちろん廊下にも、ものを置かないようにしましょう。
- ・明るい照明や足元灯をつけましょう。
- ・階段や廊下の照明は明るくしましょう。
- ・夜間の転倒やつまずきなどを防ぐために、夜間は足元灯をつけておくことも有効です。
- ・生活空間の中心を「階」にしましょう。
- ・高齢者の生活の中心となる居間や寝室といった部屋を一階に移すことを考えましょう。

「浴室」での事故」  
注意しましょう

「浴室」は、転倒の危険が高く、また熱湯によるやけどの心配もあります。さ

らに冬場には、浴室と脱衣場などとの急速な温度差が、脳血管疾患や心疾患の発症につながる恐れもあります。

- 浴室での事故を防ぐためのポイント
- ・床をすべりにくい素材に変えましょう。
- ・浴室の洗い場の床をすべりにくい素材のものに変更しましょう。
- ・浴槽との段差を減らす工夫をしましょう。
- ・洗い場や浴槽の床にすのこを置くなどして、出入りの段差を減らしましょう。
- ・浴室と脱衣場の温度差をなくしましょう。
- ・浴室を暖めてから入浴する、冬場は脱衣場を暖房するなど、温度差を減らす工夫を。

熱中症に注意しましょう

熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内に熱がこもり体温調整機能がうまく働かないことで起こります。

- ・特に高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や調整機能などが低下しており、熱中症にかかりやすくなっています。
- 熱中症予防のポイント
- 〈水分補給〉
- ・のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ・たくさん汗をかいた場合は、塩分も補給しましょう。
- 〈外出時の準備〉
- ・日傘や帽子を着用しましょう。
- ・通気性の良い衣服を着用しましょう。

はい  
保健師  
で～す



今月は  
滝沢 章子  
保健師

## ラジオ体操はすっぴい!!

先日ラジオ体操講習会に参加しました。講師の先生からラジオ体操の始まった経過をお聞きしたり、一つ一つの動きに意味がある事等お話を運動のポイントを教えてくださいました。

動作の意味が分かる事で今まで力が入り過ぎていた事が分かったり、楽にできるようになったり、なるほどなあと新たな発見でした。

### ◎こんな効果が!

①日常生活や仕事ではあまり使われない筋肉や関節をバランスよく動かす事によって柔軟性を保持し、筋力を高めま

す。  
②調整力(バランスをとり、リズムミカルに体を操作したり、すばやく身体を反

応させて安全性を高めたりする機能)や全身の血液循環を良くします。

③子どもたちにとっても全身をバランスよく動かすことにより、発育・発達への刺激になり運動能力が向上します。

80年以上も親しまれているラジオ体操はこんなに素晴らしい効果が期待できる体操だったので。

各地域を、健康診査等で回っていると「運動したいけどなかなか時間が無くて」という声もよく耳にします。

そういう方でもラジオ体操なら短い時間でバランスよく身体が動かせるのでお勧めだと思いました。

高齢になると一日寝ていると全体の筋肉の0.5%が落ちるという事で、体を適度に動かし、使う事が大事です。

さあ、皆さん一日の中にラジオ体操を取り入れて元気に生活していきましょう。



## 健康づくり ア・ラ・カルト

# ヨガと健康

クアハウス津南

かみむら 上村  
かおり 香織さん

きも向上します。

暦の上では立秋ですが、まだまだまだ厳しい暑さが続きますね。皆さんは夏バテしていませんか？

四季のある日本では、年間を通して気温がとも変化します。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりですが、健康な状態を保つために適度な運動は必要不可欠ですね。

今現在の自分自身の心と体と向き合い、今ある状態を受け入れ、少しずつ前進していく。続けることで柔軟性や筋力が増し、健康へと繋がっていくのです。

頭痛・肩凝り・腰痛・冷え性などの改善・予防にもなるヨガは、とっておきの常備薬となるでしょう。

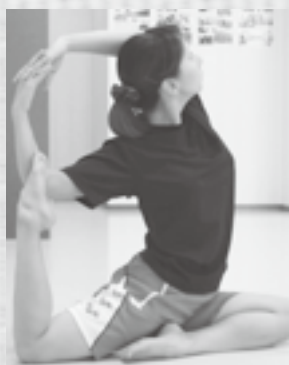
私が勤めているクアハウス津南では月曜日の昼間と、金曜日の夜にスクールを行っています。昨日の自分より少し元気になる為に、私と一緒にヨガを始めませんか？

私が紹介する運動はヨガです。ヨガというと、『体がとても柔らかくないと出来ない運動』『特殊なもの』という印象が強いかと思われれますが、そんな事は全くありません。

私が行っているヨガでは、ポーズを行う前に時間をかけて全身のストレッチを行い、十分に体をほぐしてからヨガポーズを行います。

体が『気持ちいい』と感じるところまで伸ばし、痛みを感じる程無理をしてはいけません。ヨガは殆どの筋肉を使う運動ですので、普段あまり使わない筋肉も動かします。

また、ヨガの呼吸にはストレスを半減させる効果があると言われています。深い呼吸で体は活性化され、内臓の働



ヨガ場のポーズ  
～楽しく皆で健康づくり～



いきいき  
大好き  
津南町



## 目指せ！ チーム100万歩

景品の提供をいただいた  
事業所のみなさん



(株)苗場自動車



日本食研(株)津南営業所様



(株)ネオックス様



竜神の館様



セブンイレブン十二ノ木店様



メルシーつなん様



ニュー・グリーンピア津南様



(有)津南印刷商事様



北越銀行津南支店様



津南町森林組合様

**今年も町内の事業所から  
景品の提供をいただきました。**  
この事業に取り組んだ町民のみなさんの励みと継続につながるよう、町内の事業所からたくさんの景品の提供をいただきました。大変ありがとうございました。景品は、今回と秋の2回に分け、抽選で参加者のみなさんに提供いたします。

**こ**の事業は、家族や友人、職場の同僚などで3人または5人のチームを作り、1か月間の合計歩数で100万歩を目指すものです。3人では中々100万歩の達成が難しい場合でも、5人チームを作り、日頃の歩数を増やすことからチャレンジできる内容となっています。  
年々参加者が増え、6年目となる今年度（4月～6月分）は、3人チーム・5人チーム合わせて379名の方が取り組みました。また、職場の健康づくりの一環として複数のチームで参加している事業所もあり、それぞれのチームの達成状況を確認し合いながら楽しく取り組めたようです。  
秋（10月）にも実施します。次はチャレンジしてみませんか？



# Tapでいこう!!



## 夏が終われば、運動の秋が目の前に

8月も残りわずかとなり、暦のうえでは秋になっています。秋と言えば、食欲の秋でもあります。運動の秋でもあります。そこでTapが提案する簡単な運動を始めてみませんか。3つの教室の中で、自分にあった運動機会を見つけて、初めの一步を踏み出してみよう。教室の見学もできますので、お気軽にご参加ください。

教室・イベント	内容	日程	対象
エアロビクス (会場:総合センター)	簡単にできる エアロビクス教室	毎週月曜 昼・夜	40歳以上
びんぼん卓球 (会場:総合センター)	女性に大人気! 卓球教室	月曜=夜 水曜=昼	40歳以上
ロコチャレ60 (会場:そだき苑)	運動習慣を身に つける教室	火曜 10:30~	60歳以上

■お問い合わせ先:Tap事務局(総合センター内)  
Tel.765-5776

## 五輪メダリスト三宅宏実さんら 女性アスリートとの交流会

ロンドンオリンピック銀メダリストの三宅宏実選手らウエイトリフティングの全日本女子チームが、8月6日に津南町の小学生から中学生までの約25人と交流会をしました。

三宅選手は「スポーツは楽しむことが大切」などと子どもたちに話、実際に世界で戦っている選手が子どもたちの前で重量を挙げて、見本を見せてくれました。子どもたちは女性アスリートの皆さんからタオルや帽子にサインをもらい、興奮している様子でした。

今回の交流会は、県広域スポーツセンターの事業を受け、ウエイトリフティングを津南町に推進していく活動の一つです。今後は子どもたちを中心として地域の皆さんにも触れてもらえるような教室やイベントの計画をしていますので、今後の活動への参加をお待ちしています。



## 津南石造物散歩

207

つまり石仏の会  
文責 桑原和位

### 田の神の「ケンギ」

石仏研究の先駆者大護八郎氏の著書『石神信仰』のメモを読んでもりましたら、「山の神が春先になると里に降りてこられて田の神の作神となり、秋には新穀を嘗められて(新しい収穫物を神に供える祭り)山に帰って山の神となる。しかもそれはやがて祖霊と考えられるようになった。これは農耕時代に入ってから日本民俗の信仰の最も基本になるものである。」と抜き書きがありました。

津南町でも山の神の信仰と重なって祖霊信仰が昭和の初め頃まではあったのではないのでしょうか。

ニュー・グリーンピア津南から大場集落に下っていくと、三叉路に「ケンギ」という山毛樺の大木に30本余の鉄製の宝剣が打ち込まれていました。(現在、歴史民俗資料館に一部保存 大場集落の古老からの聞き取りのメモに、山にはご先祖様がいらっしやる。死んだ人の霊は必ず山に行く。子どもや孫の供養を受けてやがて清められて仏様(祖霊)となる。「ケンギ」は祖霊の住む山の神の十二様の木で、熊狩りをするときは必ずお参りしたものだ。お供えには濁り酒と、米粉の焼き団子とつまみを少々持参して、いっしょにいった仲間とお下がりをお頂戴したものだと言っていました。また、炭焼きに入るときも、山の幸を収穫すると

きもお参りしたものだとも聞かされました。

また、春は豊穣を願う作神様としてお参りしたものだとも、その時のメモにありました。なぜその時、山の神の神木「ケンギ」を、田の神としても祀られていたことを、最近まで気付かずにお過ごししてしまったのか、気付いておれば田の神のお参りの仕方も詳しく聞けたのにと後悔しきりです。

人間は生きるための不安の中に信仰が生まれ宗教も育ちました。生きていくためには何よりも、まず食うことが大切です。先祖は五穀豊穣だけでなく、生きることに必要な自然現象も動植物の豊穣も大切にしてきました。そして、これらすべてに神格化を認めてきました。

田の神は稲作を守護する神様で、津南では田の神の総称のほかに作神様、農神様とも呼んでいました。また、漁労神である恵比須・大黒天を田の神と考えてもいました。大変複雑な神様です。

宝剣の打ち込まれている「ケンギ」



津南町船山 歴史民俗資料館

# 農業委員会委員会の窓

## 新しい農業委員を紹介します。

任期満了に伴う津南町農業委員会委員選挙は7月1日に告示され、立候補者が12人の定数を超えたため、無投票で当選が決まりました。農業委員会は選挙委員12人、選任委員6人の計18人で構成されます。



会長 涌井 直

3年に一度実施される農業委員の統一選挙が実施されました。津南町では、新人11人を含め、地域からの選挙委員が12名、議会、農協、土地改良区、共済組合からの選任委員が6名の18名の委員が決定されました。この中には女性委員が3名含まれております。

と農業振興に向けた構造政策の推進を行政委員会として担ってきました。しかし一方で昨今の農業委員会改革案では、委員数の半減や、選出方法が選挙から市町村長による選任制に改められる動きがあります。いずれにしても、これまで行ってきた農業委員会が果たす役割の重要性に変わりはなく、留まることなく活動を推進していかねばなりません。農業委員の一人ひとり、農家の皆様から選ばれた代表であり、また農業者であります。めまぐるしく変わる農業施策をいち早く理解し農家につなぐパイプ役として努力していきます。3年間よろしくお願いいたします。



桑原 幸枝  
(貝坂)



根津 秀人  
(石坂)



高橋 悦子  
(谷内)



滝沢 茂光  
(赤沢)



中山 國廣  
(外丸)



宮澤 嘉孝  
(卯ノ木)



清水 作一郎  
(田中)



島田 福一  
(宮野原)



農政部副部長  
八重沢 敏明  
(亀岡)



藤ノ木敬一郎  
(太田新田)



振興部副部長  
藤ノ木 稔  
(堂平)



農政部会長  
桑原 高三  
(十二ノ木)



会長職務代理  
涌井 益夫  
(穴山)



樋口 則郎  
(船山)



振興部会長  
村山 道明  
(割野)



桑原 京子  
(十二ノ木)



滝沢 繁  
(宮野原)





## 新じゃがの冷たいスープ

農村地域生活アドバイザー 阿部 和子（美穂）

山々は色濃く美しく、田も一面深い緑色です。（7月記）この広報が届く頃には、稲穂が出揃いよいよ季節は秋へと移ろう時期ですね。

今号は、当地域でまだまだ種類多く収穫できる夏野菜「新玉ねぎ」と「新ジャガイモ」を使った冷たいスープを紹介します。

### 【材料(2～3人分)】

ジャガイモ(小) 3個、玉ねぎ1/2個、バター 10g、牛乳400cc、塩小さじ1、こしょう少々、パセリ少々

### 【作り方】

- ①玉ねぎとジャガイモは皮をむき薄切りに切り、バターでよく炒める。牛乳を半量入れて少し煮る。
- ②①をミキサーにかけたら、残りの牛乳を入れ、今度は軽くミキサーにかける。塩、こしょうで味を調えて冷蔵庫で冷やして出来上がり。
- ③仕上げにパセリのみじん切りを散らす。

### 【ポイント】

冷やすと、ジャガイモの粘りが出て固まることがあるので、そのときはさらに牛乳を加えて召し上がってください。

畑の常備野菜、暑い夏は冷たく冬は温かくいただける、おすすめの一品です。



## 津南三大盆踊り

かあ～あす踊りを  
踊らねかあ～

■お問い合わせ  
津南町観光協会  
TEL 765-5585

今年も津南地区で盆踊り大会が行われ、親戚や友人と久々の再会に笑顔が溢れました。

8月13日

第11回中津地区盆踊り大会



8月14日

なびよもん夏まつり



8月15日

三箇大まつり



## 戸籍の窓

おめでとう  
おさいます (出産)

- 関沢 菜那(中子) 亮太さん 美由紀さん
- 大口 紗瑛(芦ヶ崎) 雅文さん 奈々さん
- 関谷 悠斗(上段) 雄輔さん 亜由美さん

すえながく  
おしあわせに (結婚)

- 桑原 将太さん(貝坂) }  
井上 実香さん(埼玉県) }
- 樋口 祐輔さん(十日町市) }  
村山 理絵さん(十二ノ木) }
- 大口 慎太郎さん(米原) }  
星 さおりさん(魚沼市) }
- 滝沢 陽一さん(押付) }  
中山 萌子さん(大割野) }
- 内山 俊英さん(芦ヶ崎) }  
小出 富子さん(長岡市) }

おくやみ  
もうしあげます (死亡)

- 太平 ヨリさん (92歳・中深見)
- 藤木ミサイさん (83歳・大井平)
- 涌井トミ子さん (66歳・岡)
- 福原 秀子さん (97歳・大割野)
- 内山 良子さん (84歳・芦ヶ崎)
- 草津 イツさん (92歳・赤沢)
- 小林 源さん (58歳・足滝)
- 根津 貴子さん (90歳・上段)
- 板場 ミツさん (98歳・辰ノ口)
- 石沢 千代さん (87歳・亀岡)

## ●秋季企画展「魚沼地方の先史文化」

会期／平成26年9月6日(土)～11月9日(日)

入館料／大人 300円

中学生以下 無料

津南町を中心とした、魚沼地方における旧石器時代～弥生時代の自然環境など、最新の研究成果をご覧ください。



撮影：小川忠博

## ●津南シンポジウムX

### 「沖ノ原式期の文化様相

### —縄文時代中期末葉の越後を探る—

日時／10月25日(土)13:00～26日(日)15:00

縄文時代中期末葉の沖ノ原式期の文化様相を、最

新の研究に基づいて講演を行います。

※参加には、事前申し込みが必要となります。

会場／花とほたる 湯のさと 雪国

参加費／15,000円(予定)

申込み締切／10月15日(水)

お申込み先／津南町教育委員会 文化財班

TEL765-2299



昨年のシンポジウムの様子

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

9月 【なびよん☎ 765-5511】

日時	プログラム	金額	対象
6日(土) 9:00～11:00	水辺の生物観察会 <野外>	500	低学年から
7日(日) 9:00～15:00	ジオツアー 森林セラピーロードを歩く <野外>	800	高学年から
13日(土) 9:00～11:00	身近な薬草	400	低学年から
14日(日) 13:30～15:30	土版づくり	500	中学年から
15日(月) 13:30～15:30	陶芸 (湯のみ 又は ご飯茶碗)	800	中学年から
20日(土) 13:30～15:30	草木染め	500	低学年から
21日(日) 9:00～15:00	池田先生と歩く津南ぶらり旅 <野外>	800	高学年から
23日(月) 13:30～15:30	樹皮細工	1,000	高学年から
27日(土) 9:00～11:00	雑穀と陸稲の収穫 <野外>	無料	低学年から
28日(日) 13:30～15:30	カラムシの糸祭り	1,000	中学年から

※友の会の皆さんは半額です。

## ご存じですか? 気象庁「高解像度降水ナウキャスト」

気象庁は、30分先までの降水情報を予測するウェブサイト「高解像度降水ナウキャスト」の提供を始めました。

パソコンやスマートフォンにて無料で利用できます。機能を強化するために、観測装置の整備、より多くのデータ解析を行い、高度向上を図っています。

局地的な降雨が増えています。

日頃から災害に備えましょう。



QRコード

津南町役場総務課

## 広報編集室

夏休みもあとわずかです。特集は夏休みの子どもたちと巡りながら絵日記風に作ってみました(表紙の字・鈴木煌悠くん)。現在は57箇所設定されているジオサイトも、この先研究が進めば、新たな発見により場所や内容が増えるかもしれません。また自由研究が終わっていない子どもは、なびよんへ急ぐ！(笑)

## 津南町の人口

■人口10,424(-24) 男5,082(-7) 女5,347(-17)

8月1日現在( )内は前月比

■世帯数3,592(1) ■転入/7 ■転出/22 ■出生/4 ■死亡/13 ■婚姻/6

表紙の写真 真夏でも気温1度の冷風が吹き出ている「山伏山の風穴」。あまりの涼しさに熊も避暑に使っているとか。なるほど一度入ると出たくなくなる(笑)

この紙は再生紙を使っています