

ひたむきに

主な内容

- 特集 平成25年度決算報告 ..... 2-7
- かわらばん ..... 8-9
- ジオパーク認定保留の裏側 .... 10-11
- 軽自動車税が上がります ..... 14



# 平成25年度 津南町 実りの秋の 決算報告

平成26年9月に開催された町議会定例会で、平成25年度一般会計、特別会計の決算が認定されました。決算は、一年間にどれだけの収入があり、どのように使われたのかを分類集計したものです。皆様が納めた税金や地方交付税、国県支出金などがどのように使われ、町の財政状況はどうか概要をお知らせします。

## 一般会計

### 一般会計の決算状況

平成25年度の一般会計決算額は、歳入が71億5,509万円で前年度比2億3,205万円の減(3.1%減)、歳出が68億3,380万円で前年度比1億9,632万円の減(2.8%減)となり、差引3億2,129万円で平成26年度に繰り越しました。

長引く経済不況等により町税は減少傾向であり、町税全体では前年度比1.8%の減となりました。

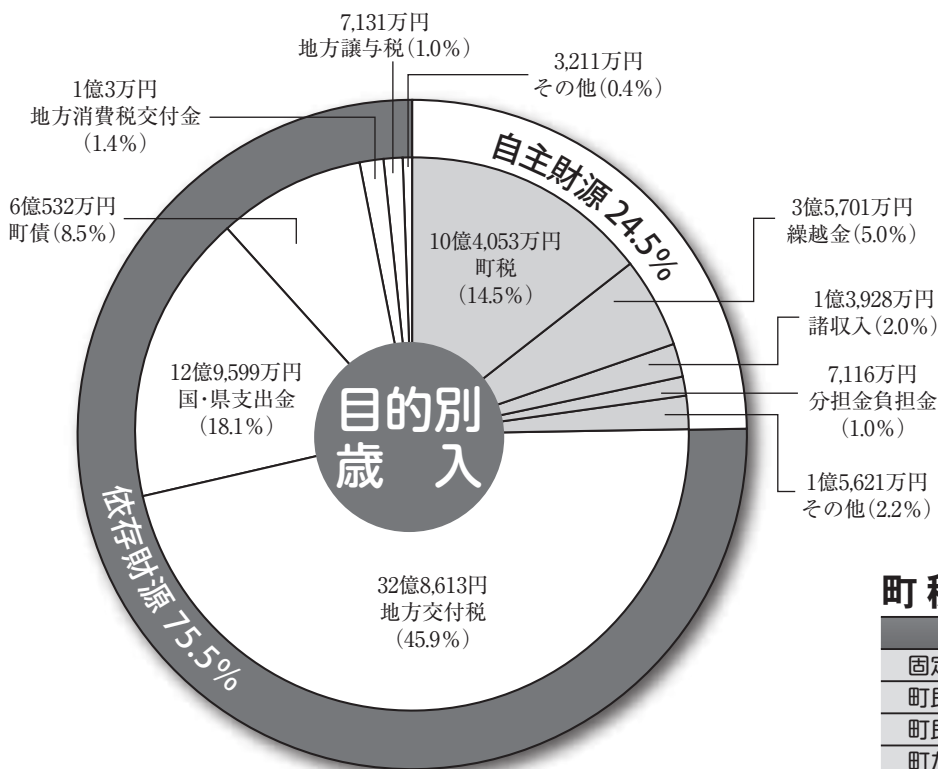
### 歳入の増減要因

本町の自主的な収入である自主財源は17億6,419万円で前年度比6,952万円の減(38%減)となりました。

町税のうち個人町民税は、3億

### ▼歳入合計

# 71億 5,509万円



### 町税の内訳

項目	金額	構成比
固定資産税	5億7,233万円	55.0%
町民税(個)	3億841万円	29.6%
町民税(法)	5,555万円	5.3%
町たばこ税	6,427万円	6.2%
軽自動車税	3,171万円	3.1%
入湯税	826万円	0.8%

### POINT ここがポイント

- 町税のうち、個人・法人住民税、固定資産税は減少、たばこ税、軽自動車税が増加。
- 前年度に地震や豪雨災害の復旧が進み、災害復旧費が大幅に減少。
- 町営住宅建設工事、道路改良工事により土木費が増加。

841万円の前年度比1,045万円の減(3.3%減)、法人町民税は、5,555万円の前年度比23万円の減(0.4%減)となりました。

固定資産税は設備投資減少に伴う償却資産評価額の減少により、前年度比1,342万円の減(23%減)となり、軽自動車税(13%増)とたばこ税(86%増)は、合わせて548万円の増額となりましたが、町税全体では10億4,053万円の前年度比1,922万円の減(18%減)となりました。

### 歳出の増減要因

歳出を目的別に見てみると、児童や高齢者など福祉関係経費である民生費の割合が最も高くなっています。

災害復旧費では、平成24年度に長野県北部地震や豪雨災害の復旧が進んだことにより、前年より3億5,624万円減少(84.2%減)しました。

農林水産業費は、ため池改修工事や林道補修、基盤整備事業などで前年より1億2,615万円の増(18.6%増)となりました。

土木費では、道路改良工事、町営住宅建設工事などにより2億4,090万円の増(35.5%増)となっています。

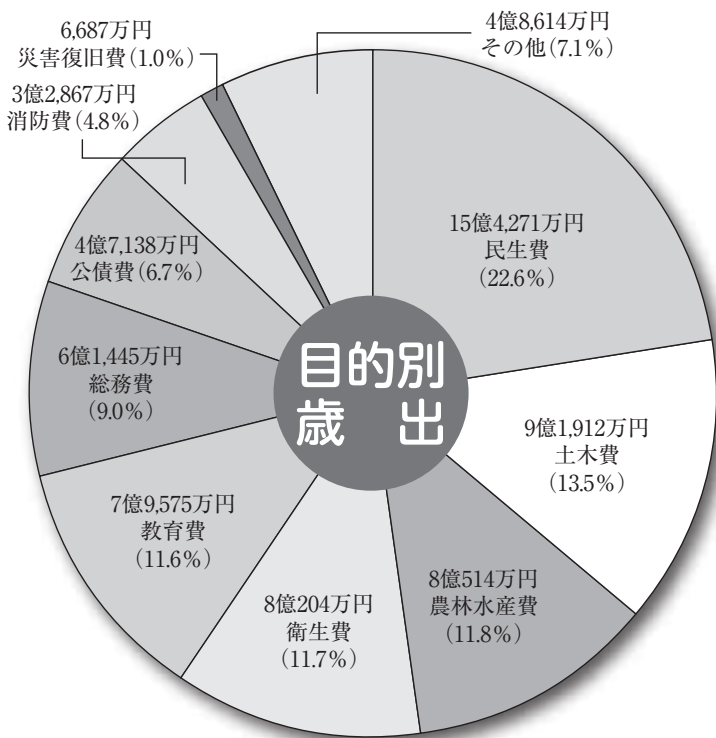
教育費は前年度に中津川運動公園造成事業や総合センター耐震化工事が終了したことにより3億367万円の減(27.6%減)となりました。

### 性質別歳出

		前年度比
人件費	8億9,597万円	-1.9%
物件費	8億612万円	7.1%
維持補修費	2億1,090万円	0.5%
扶助費	5億3,299万円	1.1%
補助費等	14億3,433万円	3.7%
公債費	5億591万円	0.3%
積立金	9,662万円	91.6%
投資及び出資金・貸付金	8,659万円	-15.3%
繰出金	10億1,842万円	3.4%
普通建設事業費	11億2,509万円	-0.2%
災害復旧事業費	6,686万円	-2.8%
合計	68億3,380万円	-84.2%

### ▼歳出合計

**68億**  
**3,380万円**



### 特別会計

#### 特別会計の状況

特別会計は、それぞれの会計で独立採算が原則です。

必要な財源は、保険料や使用料などの歳入で確保しなければなりません。厳しい財政状況にあっても、基本的なサービス水準を維持するために、一般会計から財源を繰り出ししています。

簡易水道、下水道、農業集落排水の特

別会計には主に交付税措置された起債償還分(借金の返済分)を繰り出ししています。毎年の建設事業の量により大きく増減する会計です。

また、国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険の特別会計と病院事業会計は、法律や制度改正の影響を大きく受ける会計です。

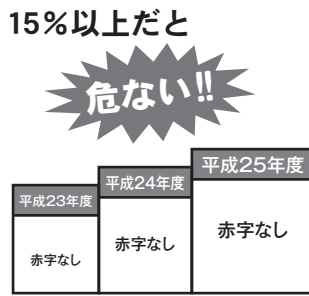
会計名	歳入	歳出
国民健康保険	13億486万円	11億9,157万円
後期高齢者医療	1億1,532万円	1億1,264万円
介護保険	16億1,313万円	15億4,153万円
簡易水道	1億3,608万円	1億1,106万円
下水道事業	3億7,149万円	3億5,278万円
農業集落排水事業	3億3,996万円	3億3,309万円
津南病院事業	18億4,558万円	18億4,500万円
合計	57億2,642万円	54億8,767万円

## 財政指標

国・地方とも厳しい財政状況が続いていますが、財政悪化を可能な限り早い段階で把握し、財政状態の改善に着手させるなどを目的とし、自治体財政健全化法が施行されました。平成19年度決算から財政の新たな指標が公表されることになり、早期健全化基準と財政再生基準が定義され、2つの基準との比較で、自治体の財政状況をチェックします。

早期健全化基準を超えると財政健全化計画、財政再生基準を超えると財政再生計画の策定をしなければならず、さまざまな強制力や総務大臣の関与が法定されています。

### 実質赤字比率



7年連続黒字です

実質赤字比率とは、一般会計の歳入（収入）から歳出（支出）を差し引いた額の標準財政規模に対する割合です。

つまり、黒字か赤字かを判断する指標です。

本町は黒字のため指標は「無し」となっています。

### 連結実質赤字比率

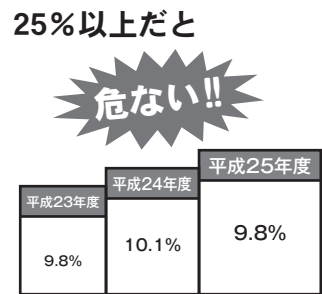


全会計を合わせても黒字です

連結実質赤字比率は、全会計の歳入（収入）から歳出（支出）を差し引いた額の標準財政規模に対する割合です。

本町は連結して全会計の合計も黒字となっているため、指標は「無し」となっています。

## 実質公債費比率

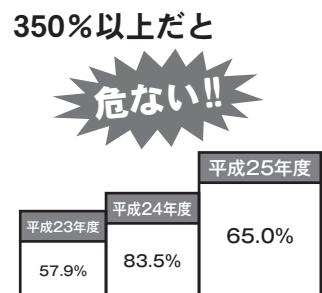


公債費とは、町債（借金）の元利償還金であり、一般会計のほか簡易水道・下水道・農業集落排水の特別会計、病院会計にもあります。また、消防（十日町地域広域事務組合）や清掃（津南地域衛生施設組合）など二部事務組合の会計でも元利償還金があり、町が相当分の負担金を支出しています。これらを実質的に公債費ととらえ、標準財政規模に対する割合を指標としています。

町債の元利償還金にはその種類により交付税措置があるため、実質の公債費と標準財政規模から交付税措置相当分を差し引いて計算します。

本町は「9.8%」であり、平成25年度決算では県内市町村のうち6番目に低い値となっており、低位にあります。

## 将来負担比率



将来負担比率とは、背負っている借金等将来負担の標準財政規模に対する割合を指標としています。

背負っている将来負担には、町債現在高（全会計の現在高のほか、一部事務組合の借金のうち津南町の持分の現在高を含む）や将来の支出が決まっている経費（分割で支払うニュー・グリーンピア津南の土地・建物購入など）、町職員がいつせいに退職したと仮定した場合の退職金（退職手当引当金相当額）などを合計します。

この合計額から、貯金である基金現在高や町債現在高に係る交付税措置予定額などを差し引いて実質的な将来負担を算出します。

本町は「65.0%」となり、県内市町村でも低位にあります。

早期健全化基準からみても低位にあり、健全な水準であると考えられます。

## 資金不足比率

資金不足比率なし

実質赤字比率・連結実質赤字比率・実質公債費比率・将来負担比率の4つの指標を「健全化判断比率」と呼びます。

自治体財政健全化法では、これら健全化判断比率とは別に公営企業の経営健全化について定めています。

公営企業とは、本町の会計では「簡易水道」「下水道」「農業集落排水」の特別会計と「病院会計」の4つの会計が対象になります。

連結実質赤字比率では全会計を合計しましたが、資金不足比率は公営企業ごとの資金不足額（赤字額）の事業規模に占める割合を算出します。

「簡易水道」「下水道」「農業集落排水」の特別会計は黒字のため、資金不足比率は「無し」となりました。

「病院会計」は、町から運営費を4億1,329万円補助することにより余剰額が出ています。したがって平成25年度も資金不足比率は「無し」となっています。



町民一人当たり

■ 町民一人当たりに使われたお金は

※平成26年3月31日現在の  
人口10,566人で換算

**64万6,773円**

項目別一人当たり金額

総務費		広報・財産管理・他一般事務などに 広域連携・交流・地域づくりなどに 税金の賦課徴収に 戸籍住民基本台帳管理に 選挙・統計・監査に	4億6,901万円 3,625万円 5,553万円 3,532万円 1,834万円	44,389円 3,431円 5,256円 3,343円 1,736円
民生費		障害者等の社会福祉に 保育所運営等のこどもの福祉に お年寄りの福祉に	4億5,061万円 5億8,109万円 5億1,101万円	42,647円 54,996円 48,364円
衛生費		健康づくり・検診・環境衛生などに ごみ・し尿の処理に 簡易水道施設費の償還などに 津南病院の整備などに	2億4,125万円 1億2,667万円 1,382万円 4億2,031万円	22,833円 11,989円 1,308円 39,779円
農林水産業費		農業委員会・農業振興などに 林業振興・林道整備などに	7億6,833万円 3,681万円	72,717円 3,484円
商工費		商工の振興に 観光の振興に	1億9,684万円 1億980万円	18,629円 10,392円
土木費		道路橋梁の整備・維持管理に 道路除雪に 河川の管理に 下水道整備に 町営住宅の建設・管理に	2億9,983万円 1億7,641万円 97万円 2億3,179万円 2億1,011万円	28,377円 16,696円 92円 21,938円 19,886円
教育費		教育委員会事務・教員住宅管理などに 小学校教育に 中学校教育に 生涯学習・公民館活動・文化財などに スポーツの振興に	6,798万円 1億8,726万円 2億5,302万円 2億4,902万円 3,848万円	6,434円 17,723円 23,946円 23,568円 3,641円
公債費		町の借入金(町債)の償還に	4億7,291万円	44,758円
消防費		広域消防・防災・災害対策に	3億2,867万円	31,107円
議会費		議会活動に	9,117万円	8,629円
災害復旧費		災害の復旧に	6,687万円	6,328円
労働費		勤労者の福利・雇用創出に	3,527万円	8,360円

## 財産の状況

町の財産には役場庁舎や学校・保育園など土地・建物の不動産のほか、山林の立木、町内6箇所の温泉権、株券などの有価証券や貸付金・出資金などによる権利、貯金である基金、車両や事務機器などの備品があります。

平成25年度はひまわり保育園敷地や見玉公園敷地の取得があり、土地の面積が増加しています。

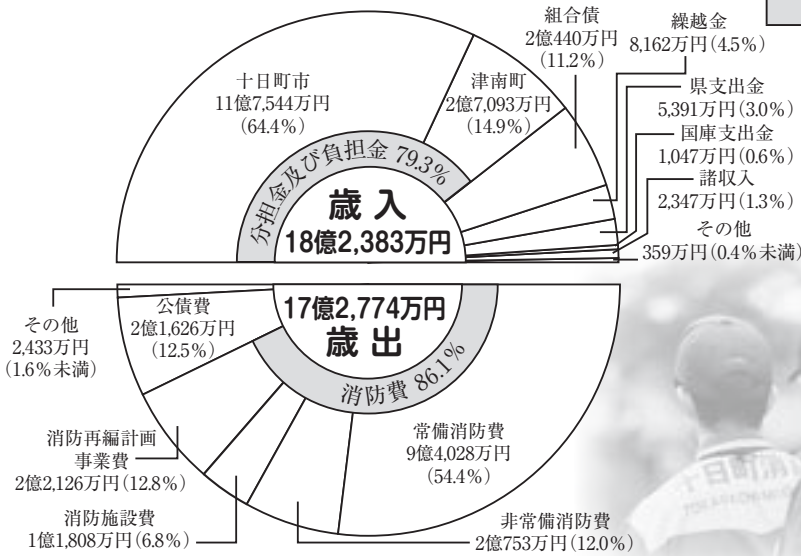
区分	現在高	対前年度比	
土地	4,949,734㎡	0.5%	
建物	126,606㎡	-1.0%	
山林	面積	2,041,755㎡	0.0%
	立木	16,396㎡	0.0%
物権(温泉権)	6件	0.0%	
有価証券	8985万円	-43.8%	
貸付金	3億2937万円	3.7%	
出資による権利	1億8809万円	0.2%	
基金	山林面積	702,137㎡	0.0%
	山林立木	26,410㎡	0.0%
	預金	25億4275万円	0.8%
備品	車輛・事務機器等	—	

## 借金の状況

町債とは、町が事業を行うとき、歳入の不足を補うために、長期間お金を借りることにより負う債務です。町の借金ですが、その元利償還金については災害復旧のための借金が95%、過疎対策のための借金が70%、下水道整備のための借金が50%など種類により率は異なりますが後年度に地方交付税で措置されます。町の全会計の年度末残高は125億7,034万円、町民一人当たり換算すると約119万円になります。

会計別	現在高	対前年度比
一般会計	53億4,064万円	3.8%
簡易水道特別会計	5億1,532万円	-2.6%
下水道事業特別会計	38億1,248万円	-4.5%
農業集落排水事業特別会計	27億9,102万円	-4.5%
津南病院事業会計	1億1,108万円	-7.2%
合計	125億7,034万円	-1.1%

## 一般会計



## 消防業務など

十日町地域広域事務組合、十日町地域広域事務組合は、十日町市、津南町が資金を出し合って消防や家畜指導診療所などの運営を行っている一部事務組合です。

消防団の費用もこちらから支出しています。



9月に行われた消防演習



6月に行われた小型ポンプ操法競技会



ごみ、し尿処理など

津南地域衛生施設組合

津南町・十日町市（旧中里村・旧松之山町の区域）・栄村の3市町村で構成し、火葬・ごみ・し尿等の共同処理を行っている「津南地域衛生施設組合」の平成25年度の一般会計決算について概要をお知らせします。

[年間利用実績]

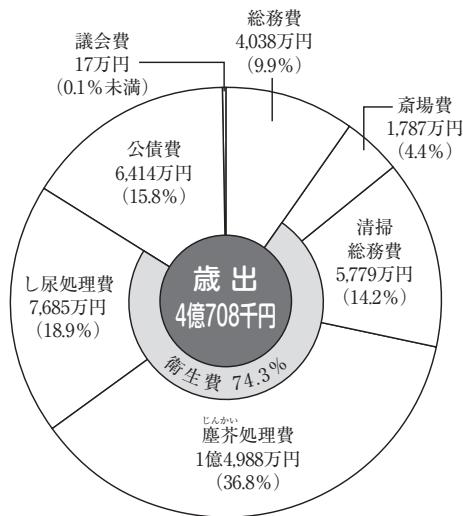
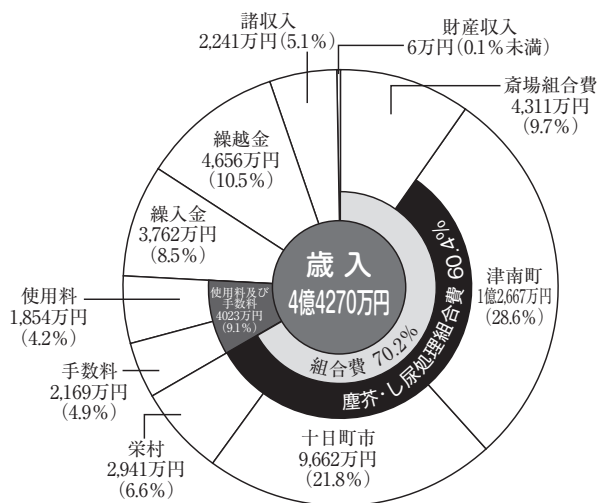
斎場 301件(内:津南町182件)前年度比4.7%減  
 ※火葬1件当たりの経費:60,671円(公債費等を除く)

ゴミ処理 ゴミ搬入量:7,374トン(内:津南町4,006トン)前年度比11.2%増

燃えるごみ	5976トン	埋立ごみ	121トン
資源ごみ	203トン	古紙	727トン
空びん	206トン	ペットボトル	43トン
空缶	98トン	白色トレイ	

※ゴミ1トン当たりの処理経費:23,336円(公債費等を除く)

し尿処理 総搬入量:3373kℓ(内:津南町1694kℓ)前年度比4.1%減  
 ※1kℓ当たりの経費:12,340円(公債費等を除く)



滞納はいけません!

税は、納税者の皆様が定められた期限までに自主的に納めていただくことが原則です。当町でも多くの皆様に期限までに納付をいただいておりますが、様々な理由により滞納している方がいます。

町では、自主財源を安定的に確保するため、税負担の公平性確保と納税秩序の維持のため、滞納者に対して滞納の解消に向けた様々な取り組みを行っています。

滞納処分までの流れ

- 滞納通知書発送
- 督促と催告等
- 納期限までに完納されない場合、督促状により督促を行ったのち、電話催告や自宅訪問による催告も行います。
- 財産調査
  - 官公署・金融機関・勤務先・取引先・保険会社等滞納者の財産を占有する第三者に対して財産調査を行います。
  - 差押え
    - 財産調査で発見した滞納者の財産に対する差押えを行います。
  - 換価・充当
    - 差押えた不動産や金銭債権等を換価(換金)して、滞納額に充当します。

■納付が困難な場合は、まず相談を病气や失業、災害等のやむを得ない事情で一時的に税金を納期限内に納付することが困難な場合は、そのまま放置せず、まずは役場税務町民課に相談をしてください。

生活状況等を聞き取ったうえで、納付計画と一緒に考えましょう。連絡がないと個別の事情を町では把握できません。

■お問い合わせ  
 税務町民課 税務班  
 TEL 765-3113

税の滞納Q&A

- Q…少額の滞納でも滞納処分(差押え)の対象になるのか。
- A…滞納金額に関係なく、差押えの対象となります。
- Q…事前連絡や承諾なしに差押えされた。このようなことが許されるのか?
- A…地方税法第331条等では、納期限が過ぎた後、督促状を発送して10日を経過した日までに完納されない場合は、差押えをしなければならぬことになっています。この場合、本人に対して、事前の連絡やその同意は必要ありません。
- Q…ほかに借金があるから税金を納付することができない。
- A…地方税優先の原則(地方税法第14条)において、地方団体の徴収金は、その他の債権よりも優先に徴収することが定められています。

9月号6頁にて「どんなものでも一瞬にして破壊してしまう原発」と表記しましたが、正しくは「どんなものでも一瞬にして破壊してしまう原爆」の誤りです。訂正してお詫びいたします。

暮らしの載 情報満 見て・知って・得をする!

# かわらばん



## 子育て支援住宅

### 入居者募集

町では、次の通り子育て支援住宅の入居者を募集します。入居を希望されるかたはご応募ください。

#### ■設置場所

- ・中津子育て支援住宅 中深見乙9531
- ・上郷子育て支援住宅① 上郷子種新田395・1

- ・上郷子育て支援住宅② 上郷子種新田394・2
- ・三箇子育て支援住宅 三箇甲2212・1
- ・津南原子育て支援住宅 米原丙2392
- 構造 長屋造り 1・2階 木造
- 募集戸数 各住宅 2戸
- 間取り 2間6帖/DK6帖/トイレ/浴室
- 家賃(敷金2ヶ月分) 1ヶ月 一律2万円
- 入居資格

- ① 中学生以下の子供がいる世帯又は、母子手帳の交付を受けた世帯。
- ② 現に町内に居住しているか、又は津南町に定住を希望し、入居後速やかに子育て支援住宅の住所に移転することができるもの。
- ③ 現に住宅に困っていることが明らかなこと。



入居を募集する予定の中津小教員住宅

## 水道・下水道メータ検針

11月5日から、町営水道及び下水道メータの検針を行います。

#### ■日程

11月5日(水)から3日間(予定)

#### ■検針期間中のお願

・メータボックスは地面に設置されています。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、検針員が犬に噛まれることがありますので、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。

#### ■お問い合わせ

建設課 上下水道班  
TEL 765・3116

## 白色事業所得者のかた向けの 記帳説明会開催のお知らせ

平成26年1月から、事業所得(営業・農業所得)、不動産所得及び山林所得を有する白色申告のすべてのかたは、記帳と帳簿等の保存が必要になりました。

この改正は、所得税の申告を行うかたのみでなく、町県民税の申告を行うかたにも適用されます。

このため、町では税務署と共催により、新たに記帳を行うかたや記帳の仕方がわからないかたのために、記帳・帳簿等の保存制度の概要や記帳の仕方等を説明する

「記帳説明会」を開催します。

事前の申し込みは必要ありませんので、この機会にぜひご参加ください。

■開催日時 平成26年11月10日(月)

午後1時30分～3時

■会場 津南町文化センター

#### ■お問い合わせ

津南町役場 税務町民課 税務班

TEL 025・765・3113

十日町税務署個人課税部門

TEL 025・756・6001

記帳・帳簿等の保存制度や記帳の内容の詳細は、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)にも掲載されていますので、ご覧ください。

## 歳末慰問金について

津南町社会福祉協議会が年末に行っている「歳末慰問事業」を、今年度も実施いたします。

#### 1 歳末慰問事業の支援内容

次の条件を満たす世帯に対して一律慰問金5,000円を給付します。

※但し、歳末たすけあい募金の実績額により金額が変わることがあります。

#### 2 右事業の支援を受けられる条件

基準日11月1日現在津南町に居住し、

世帯全員の町民税が非課税で「生活困窮世帯」を対象とし、左記のいずれかに該当すること。

・70歳以上で、6ヶ月以上常時介護を必





大地震です!

大地震です!

## 「緊急地震速報」の試験放送について

内閣府および気象庁では、11月5日(水)の津波防災の日にあわせ、緊急地震速報を活用した行動訓練を実施します。

これにより、町でもつぎのとおり広報無線による試験放送などを行います。

あくまでも訓練ですので、お間違いのないようご注意ください。

### ■実施日時

平成26年11月5日(水)  
午前10時～12時までの時間帯

### ■実施内容

- ① 広報無線機による試験放送  
機械の自動音声により「緊急地震速報」の試験放送を行います。
- ② 津南町防災メールによる試験送信  
津南町防災メールを利用して、「緊急地震速報」の試験送信を行います。

### ■放送・送信内容

「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です。」

### ■お問い合わせ

総務課 総務班 Tel.765-3112

要とする者がいる

- ・障害者手帳所持する者がいる
- ・18歳以下の被扶養者を有する母子、父子世帯で、他に同居家族がいないこと
- ・70歳以上の高齢者世帯
- ・その他

※基準日に生活保護受給、或いは施設入所や入院(6ヶ月以上)で不在の世帯は申請できません。

3 右事業の支援を受けたいかたは所定の申請書(地区民生委員か町社会福祉協議会にあります)に記入し、地区民生委員へ本年11月12日(期限厳守)までに提出ください。

詳細は町社会福祉協議会までご連絡ください。Tel.765-3774

## 高齢者肺炎球菌予防接種 定期接種について

10月5日号の広報誌で高齢者肺炎球菌予防接種についてお知らせいたしました。が、注意事項等お知らせいたします。

### ■定期接種対象者

- ① 各年度内、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となるかた  
(平成26年度～平成30年度の間)
- ② 60歳～64歳で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有する方  
(対象のかたに接種券をお送りします。)
- ③ 年度内に101歳以上になるかた  
(平成26年度のみ)

### ■注意事項

対象者で接種を希望されるかたは、医療機関に予約の上、接種を受けてください。定期接種対象者の①、③に該当するかたで、生活保護・非課税世帯のかたは、役場に申請していただければ、自己負担免除となります。

既に、高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがあるかたは対象外となります。また、主治医とご相談のうえ、接種を受けるようにしてください。

### ■お問い合わせ

福祉保健課 健康班  
Tel.765-3114

## 新潟県生活支援・相談センターを 開設しました

新潟県社会福祉協議会では、新潟県生活支援・相談センターを開設しました。日常生活や就職等で悩みのあるかたの話を相談支援員が聴き、相談者と一緒に自立に向けて歩んでいきます。

### ■相談例

- ・息子がひきこもりで、将来が不安だ
- ・就職したいが、今まで就職の経験がなく不安だ
- ・就職するが長続きしない
- ・失業中で、当面の生活が苦しい
- ・金銭管理が苦手で、手元にお金があるとすぐに使ってしまう
- ・多額の借金を抱えており、どうしてよいか分からないなど…

### ■支援内容

- ・ハローワークなどの支援機関に同行します
- ・家計や消費生活に関する相談に対応します
- ・生活習慣の改善などの支援をします
- ・悩みごとに対し随時相談を受け付けます
- ・就労体験を行います

### ■相談先

新潟県生活支援・相談センター  
Tel.025-281-5527

開所時間 平日9時～午後5時

※町福祉保健課または町社会福祉協議会でも随時相談を受け付けます。

## ご存知ですか? 「建設リサイクル」

～未来のために今やるべきこと～

建設産業では、建設リサイクル法に基づき、再生資材として利用できる特定の建設廃棄物(コンクリート塊やアスファルト塊、木材など)の「分別解体」と「リサイクル」を積極的に推進しています。業者に適正な分別解体・再資源化を促すなど、町民の皆様におかれましても、建設リサイクルの推進にご理解とご協力をお願いします。

ホームページ: <http://www.hrr.mlit.go.jp/gyutu/fukusanbutu/>

### ■お問い合わせ先

北陸地方建設副産物対策連絡協議会  
(北陸地方整備局 企画部)

技術管理課 教習係

Tel.025-280-8880

# 「緊急レポート」ジオパーク保留の裏側 明らかになった認定への7つの課題

8月28日、日本ジオパーク委員会から苗場山麓ジオパークの認定可否の伝達がありました。

結果は「認定不可」ではなく、「保留」という結果に。

後日、日本ジオパーク委員会から送付されました保留の内容を交え、認定へ向け、改善の動きなどをお伝えします。

認定までに解決しなければならぬ課題①～③

## 課題1 テーマ・ストーリーの熟成を

信濃川・中津川沿いの河岸段丘、秋山郷の景観を形成する溶岩と中津川の浸食と地すべり地形、多雪とも関係の深い湧水や風穴など、ジオサイトの資源となるものは豊富にある印象です。

しかし、国内でも有数の河岸段丘の上に存在した縄文遺跡や、秋山郷の暮らし、文化など、この地域を特徴づける人の歴史を含む部分がジオサイトやストーリーの中にまだうまく取り込まれていません。

**解決策** テーマを「水」とし、なぜ雨が降るのか、多雪化がいつからなぜ始まるのか、その天の恵みの名水が自然とどのようにに関わりを持ち、人類がどのようにして歴史文化を織りなしてきたのかに着目し、壮大な「苗場山麓物語」をまとめ上げることにしています。

## 課題2 事務局体制の充実を

現在の事務局体制は基本的に教育委員会内となっておりますが、ジオツーリズムなど、今後の展開を考えると、教育部門だけでなく、観光や防災など別部門との連携を進め、行政全体でジオパークに取り組めるよう推進協議会体制の更なる強化が望まれます。

また現在不足している「地質・地形」に関する専門員を採用することが望ましく、特に栄村側の事務局体制について今後強化の必要があり、まずは現段階での体制強化の計画書作成を行ってほしい。

**解決策** ジオパークの拠点整備計画や、防災教育プログラムの策定、調査研究の継続が見える計画書と工程表の再提出を振興協議会で諮り、11月には提出したいと考えています。

また、栄村さんも次年度より、ジオパークの事務局を新設し体制を強化する予定です。

## 課題3 日本ジオパークネットワークへの積極的な参加を

ジオパークとしての準備期間が短いことが影響し、日本ジオパークネットワーク（全国の日本ジオパークに認定または認定を目指している地域で作る連絡会議）の活動への参加があまりみられませんでした。日本ジオパーク準会員として貢献することを期待します。

**解決策** これまでも推進協議会委員による先進地の視察などを行ってきましたが、今後は、事務局だけではなく、この構想を支えるジオパークガイドなども含め、日本ジオパークネットワークが主催する全国大会などに積極的に参加し、他の地域のジオパークを支えている大勢のかたと交流を図ります。先日、長野県伊那市で行われた南アルプス大会にも参加してきましたが、先進的な地域の取り組みを学び、また独自の取り組みを他の地域とも共有することで、日本ジオパーク全体の発展に寄与します。



8月28日、「保留」の電話連絡を受ける上村町長



できるだけ早く解決しなければならぬ課題④⑤⑥⑦

課題4 ジオパーク「全体」を  
意識したガイドの養成

既存の観光ガイドの案内は、その場所だけの説明になっていることが多い。そうではなく、ジオ資源を基礎においたテーマ・ストーリーの整理を行い、ジオパーク全体を意識して案内のできるガイドを養成することができれば、訪れたジオサイトをより魅力的に見学できるでしょう。

課題5 訪問者を意識した  
統一的な看板類の整備

景観への配慮を考えながら、今後完成するであろうロゴマークも加えた統一的な看板類の整備を。

また解説板についても訪問者が読みやすい内容となるよう検討する必要があります。

課題6 ホームページや  
パンフレット類の充実

作成はされているものの、一般訪問者を意識した内容としては不十分です。テーマ・ストーリーの整理に伴って、ジオパークとして発信すべき内容を整理し、ホームページの構成の再検討、パンフレット類を作成し、より整理された

テーマ・ストーリーをわかるやすく見せるように工夫することが求められます。

課題7 防災に関する  
具体的な活動を

大地の成り立ちや、変動が今に至り過去の災害や歴史を現代に表しているのがジオサイト群です。これらを地震災害、地滑りなど土石流災害や雪害などに対する防災意識向上のため、ジオパークと絡め、防災教育に生かすなど具体的な活動の推進が望まれます。

改善点は多々あれど…  
評価される点もたくさんありました。

〈例えば…〉

“ジオ”の名前を冠する住民団体「ジオエッグ」が発足し、ジオサイトの保全や苗場山麓地域のジオパーク活動全般を応援サポートしている点。

地区の有志によりジオサイトの整備が行われている点などは体制として優れている点として上げられています。

ジオパーク認定  
「保留」の意味とは

ジオパーク推進室長

佐藤 雅一



この他にも、

- ・地域住民の参画
- ・拠点施設の充実
- ・ツーリズムの充実とエリア外一般向けへの発信

の3点についてもご指摘をいただきました。

これらは中長期的に取り組み、解決しなければならぬ課題として取り組んでいきます。

上記の課題事項を解決していくためには、具体的なジオサイトの整備計画や顔の見える体制（特に現状で不足している地質学の専門家の参入や観光部局・防災担当の積極的な言動を望むものでした）の強化と持続が必要となっています。

この「保留」はきつと後代、振り返れば、地域住民が団結し、再度、頭をリセットする時間をあえて与えて頂いたと感じるのではないのでしょうか。

ジオパークの活動は、地域住民が自らの足元を探り、原石を見つけ出し、共に

汗をかき、輝く宝に磨きあげる運動です。すなわち、過疎の地域で住民から立ち上がり、地域自治を動かし、県や国へ、下から上へ、すなわち真のボトムアップ方式の町づくりなのです。今までと異なる「地方創生運動」が始まります。その担い手こそが「ジオパーク保全活用プログラム」なのです。

■お問い合わせ先

ジオパーク推進室（なじよもん内）  
TEL 765-5511

NEWS  
03

## クラフトフェア

— 9月13～14日 第7回越後妻有クラフトフェア —



↑参加者自らが体験しながら作るコーナーも



↑こだわりの一品を求めて来場する客が年々増えています

7回目をむかえた今回も全国から100人の作家がそれぞれ手づくり作品を出展し、木工・金属・ガラス・布・陶芸・染織・紙・皮革などの素材で制作したこだわりの逸品を展示販売しました。作り手自らがプロデュースし、「作品」と「人」との出会い、「人」と「人」との出会いの場を創出することで、改めて手づくりの良さが見直されているようです。

NEWS  
04

## あやしいものは食べないで!

— 10月8日 きのご鑑別講習会 —



今が旬の、きのご。毒きのごによる中毒などを防ごうと毎年保健所と、食品衛生協会が行っているきのご鑑別講習会は今年松代農舞台を会場に行われました。顧問の滝澤氏によるきのご展示のほか、参加者が採ってきたきのごをその場で鑑別するなど、しっかり勉強されていました。

# つなん まちかど スケッチ

Tsunan Event Sketch.



NEWS  
01

## 敬老の日

— 9月15日 町敬老式 総合センター —



↑ダイヤモンド婚の祝いを受ける高橋邦夫さんキンさん夫婦

今年の敬老式には550名を超えるみなさんが参加され、敬老の日を祝いました。

NEWS  
02

## 陶磁器の里 表敬訪問

— 9月19～21日 ヨジュ市訪問 —



↑韓国ヨジュ市を訪問した町長一行

友好交流都市・韓国ヨジュ市で開催された陶磁器まつりへ上村町長・伊林副議長が参加しました。



## NEWS 07 天気が悪くても！ その2

— 10月13日 第33回歩けあるけ大会 —



↑天気が良ければ後ろには壮大な河岸段丘の景色が…

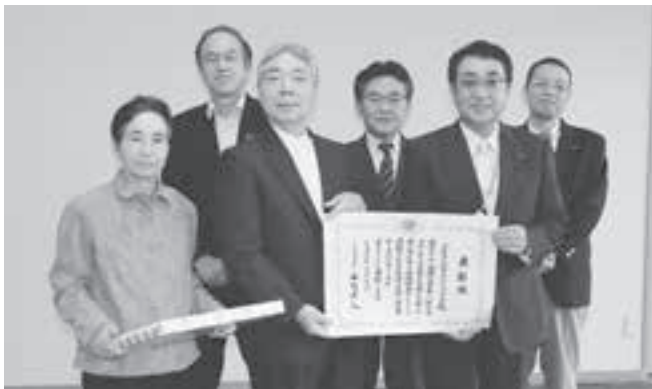


↑途中で咲いていたきれいな花を摘んで歩く参加者も

大型台風が接近し、開催が危ぶまれた大会も、それほどの風もなく50名を超える参加者が元気に歩きました。あいにくの天気でしたが、歩くことでしか見つけられない大自然を参加者は楽しんでいました。

## NEWS 08 支え合う地域社会づくり

— 10月14日 津南町老人給食ボランティアグループ厚生労働大臣表彰 —



↑南魚沼地域振興局から表彰伝達を受けた福原代表（中央）

昭和58年から給食・配食ボランティアを続けている津南町老人給食ボランティアグループが、長年の功績を認められ、厚生労働大臣表彰を受けました。現在は87世帯100人を超えるかたが利用している老人給食。不足しがちな栄養がしっかりとれる温かいお弁当で心も温まります。

## NEWS 05 パンダの先生！母校で講演

— 10月3日 ～パンダに魅せられて～阿部展子さん —



結東出身で中津小学校の卒業生でもある阿部さん（右上）

パンダを好きになり、本場中国に留学し飼育経験を積み、現在は上野動物園に勤めている阿部展子さんの講演会が行われました。その日の朝、東京の上野動物園で飼育されているパンダがした「うんち」を持参。会場に集まった児童や保護者がにおいを嗅ぐと「いいにおい!」や「くさい!」と盛り上がっていました。

## NEWS 06 天気が悪くても！ その1

— 10月5日 第1回 苗場山麓ジオパーク津南ネイチャーラン —



↑未舗装あり、高低差ありのコースに参加者は立ち向かいました

めざせ!苗場山麓ジオパークという名のとおり、ニュー・グリーンピア津南を起点とし、初開催となった今回は台風接近による悪天候の中、200人を超える選手達が大自然を駆け抜けていきました。

# 平成27年度から 軽自動車税の税率が変わります



税制改正により、来年度（平成27年度）から軽自動車税の税率が変わります。車両の種類や最初の新規検査年月によって、適用される税率が異なります。詳しくは下記をご覧ください。

## ○原動機付自転車、2輪の軽自動車、2輪の小型自動車、小型特殊自動車、雪上車

車種区分		税率(年額)	
		平成26年度まで(現行)	平成27年度から
原動機付自転車	排気量50cc以下	1,000円	2,000円
	50cc超90cc以下	1,200円	2,000円
	90cc超125cc以下	1,600円	2,400円
	ミニカー(50cc以下)	2,500円	3,700円
2輪の軽自動車(125cc超250cc以下)		2,400円	3,600円
2輪の小型自動車(250cc超)		4,000円	6,000円
小型特殊自動車	農耕作業用	1,600円	2,000円
	その他	4,700円	5,900円
専ら雪上を走行するもの		2,400円	3,600円

## ○軽3輪車、軽4輪車

車種区分		税率(年額)			
		平成26年度まで (現行)	平成27年度から		
			平成27年3月31日 までの登録車 <sup>※1</sup>	平成27年4月1日 以降の登録車	登録後13年超 (経年重課) <sup>※2</sup>
3輪		3,100円	3,100円	3,900円	4,600円
4輪乗用	自家用	7,200円	7,200円	10,800円	12,900円
	営業用	5,500円	5,500円	6,900円	8,200円
4輪貨物用	自家用	4,000円	4,000円	5,000円	6,000円
	営業用	3,000円	3,000円	3,800円	4,500円

- ※1 平成27年3月31日までに新規登録した車両（初めて車両番号の指定を受けた車両）は、登録後13年までは、現行税率のままです。  
 ※2 初めて車両番号の指定を受けた月から13年を経過した車両（電気軽自動車等を除く）は、平成28年度から、経年重課の税率が適用されます。

## ○廃車手続はお済みですか

原動機付自転車や軽自動車等に対する軽自動車税は、毎年4月1日現在で車両を所有（登録）している場合に、年税額が課税されます（月割り課税の制度はありません）。

現物を廃棄処分されただけでは登録が残ることになります。すみやかに廃車手続をおこなってください。また、知人等に譲渡した場合も名義の変更が必要です。

## ○お問い合わせ先 津南町役場 税務町民課 税務班 TEL 765 - 3113



## 健康寿命と

### ロコモティブ

### シンドローム

理学療法士 内山 和明

平均寿命という言葉は聞かれた方も多々ありますが、「健康寿命」って聞いたことがありませんか。これは、2000年にWHOが提唱したもので、簡単に言うと「寿命を全うする間にどれだけ元気に動けた期間があったか」ということです。

平成22年度のデータを比較すると、男性平均寿命が79.55歳に対して健康寿命70.42歳、女性平均寿命は86.30歳に対して健康寿命73.62歳で、男性で9.13歳、女性で12.68歳も差があります。このことが意味するところは、男性で9年、女性で13年も「健康ではない具合の悪い期間」があるということなのです。この健康ではない期間の大きな原因として①脳梗塞等の中枢疾患、②認知症、そして「ロコモティブシンドローム」を含む③運動器疾患の3つが挙げられます。つまり、足腰が丈夫なら健康に寿命を全うできるということなのです。脚は片方が具合悪くてもうまく歩けません。片足で一分立つことができれば、最後まで健康でいられるかもしれません。

## 年金コーナー

### 『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』が発行されます。

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。(その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が該当します。)

この社会保険料控除を受けるためには、支払ったことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、平成26年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方に対し、『社会保険料(国民年金保険料)控除証明書』が11月上旬に日本年金機構から送付されますので、年末調整や確定申告の際は、この証明書(または領収証書)を添付してください。

また、10月1日から12月31日までの間に、今年はじめの国民年金保険料を納付された方に

は、来年2月上旬に送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付の上、申告してください。

紛失等の場合は再発行が可能ですが、役場では発行できず、年金事務所をご案内することになります。大切なものですので、なくさないようにしましょう。

#### 【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 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)

- |   |                 |
|---|-----------------|
| 4600日 桑原ミサオ(豊郷)                             | 4000日 桑原セエ(米原)  |
| 3900日 板場キヨ(辰ノ口)                             | 2600日 柳沢 茂(陣場下) |
| 1900日 涌井れい子(十二ノ木)                           |                 |
| 1400日 大倉欽一(小下里)、大倉榮子(小下里)                   |                 |
| 1300日 大倉一郎(小下里)                             |                 |
| 1100日 大倉マツイ(小下里)、大倉敏雄(小下里)                  |                 |
| 600日 久保田ナツ(小下里)                             |                 |
| 500日 村山政子(小下里)                              |                 |
| 300日 越村トミ子(小下里)                             |                 |
| 200日 高橋正枝(秋成)                               |                 |
| 100日 高橋フミ子(中深見)、久保和江(秋成)、樋口キノイ(船山)、樋口鶴世(船山) |                 |

主な運動:水中運動、健骨体操、グラウンドゴルフ、ラジオ体操など

## 議会コーナー

### <実施された行事>

- [9月]
- 29~30日 新潟県町村議会議長会議議長会議
  - 30日 十日町地域広域事務組合議会
  - 30日 建築要望事項検証(総文福祉常任委員会)
  - 30日 上越魚沼地域振興快速道路「十日町・六日町間」整備促進連絡協議会総会
- [10月]
- 7日 全員協議会
  - 7日 津南病院院長との懇談会
  - 10日 建築要望事項検証(産業建設常任委員会)

- 10日 町建築協議会との懇談会(産業建設常任委員会)
  - 16~21日 住民・議会懇談会
  - 18~19日 狭山市市制60周年記念第25回さやま大茶会
  - 19日 第10回魚沼森の感謝祭
- <今後予定されている行事>
- [10月]
- 23日 新潟県町村議会議長会正副議長・各委員長・局長研修会
  - 31日 津南町農業委員会農林大臣表彰祝賀会
- [11月]
- 1日 上郷小学校50周年記念式典
  - 5日 全員協議会
  - 7日 新潟県町村議会議長会自治研究会
  - 12~13日 町議会議長全国大会



### 『フードトラップ 食品に仕掛けられた至福の罠』

マイケル・モス／著 本間徳子／訳 日経BP社

「一度食べたらやめられない」巧妙に仕掛けられた加工食品の罠に落ちる消費者たち…

秋が深まり朝晩は一段と冷え込んできました。秋は、読書の秋だけではなく、食欲の秋とも言いますよね。今月はその食欲の秋にちなみ、食について書かれている『フードトラップ』を紹介します。

紹介する前に肥満について、今年ワシントン大学健康指標評価研究所が、2013年世界人口の約3分の1にあたる21億人が過体重・肥満と発表しました。先進国はもちろん、発展途上国の肥満人口も増加しているのだそうです。それにしても世界の3人に1人は食べ過ぎとは、すごい世の中になりましたね。

なぜ人は食べ過ぎてしまうのか。今月の1冊の中に衝撃的な内容が書かれています。加工食品が毎日のように口に入る時代となりましたが、

この加工食品には何度も繰り返し消費者に選ばれるような罠が仕掛けられているというのです。人が食べて至福を感じるのには、糖分・脂分・塩分です。その中の糖分について本書には、「子どもの体のしくみを利用して」とあります。子どもは甘いものを好みます。小さい時から糖分の多い食品を取っていると、その糖分量が標準となり、さらに甘いものを好むのだそうです。大人になってもその傾向は変わらず肥満となってしまうのです。

ここに紹介した糖分については、500ページある本書のほんの10ページ分です。1冊読み終わる頃には、食品の選び方が変わるかもしれません。今後の健康のためにぜひ読

## 9月の新着図書

### 【大人の本】

- 殺処分ゼロを目指し立ち上がった女子高生の真実の物語『いのちの花』  
向井愛実／著 WAVE出版
- 映画「100歳の華麗なる冒険」の原作『窓から逃げた100歳老人』  
ヨナス・ヨナソン／著 柳瀬尚紀／訳 西村書店
- 半沢直樹シリーズ 第4弾『銀翼のイカロス』  
池井戸潤／著 ダイヤモンド社

### 【子どもの本】

- 東海道新幹線開業50周年『はしる！新幹線「のぞみ」』  
鎌田歩／作 PHP 研究所
  - 「眠れる森の美女」の悪役を主人公にしたディズニー映画の小説版『マレフィセント』  
エリザベス・ルドニック／作 橘高弓枝／訳 偕成社
  - フランス発大人気ファンタジー『タラ・ダンカン11 (上・下)』  
ソフィー・オドゥワン・マミコアン／著 山本知子／訳 KADOKAWA
- その他、寄贈本も含め90冊が新着となっております。

## 第68回読書週間

10月27日から11月9日までの2週間は第68回読書週間です。今回の標語は「めぐる めぐる 本の世界」です。出会えてよかったと思える本はありますか？私は小学生の時に出会った忘れられない本があります。児童書で有名な斉藤洋さんの本なのですが、その本の登場人物が20年の時を経て新作に登場していることを知り、つい最近感動したばかりです。この読書の秋に、素敵な本との出会いがありますように。

## 《休館日》

10月27日(月)・11月25日(火)

## Pen Relay

心がほろり！  
親子で絵本の読み聞かせを！

くわはら 桑原 かおり 香織さんから  
紹介する本

【ほくは王さまシリーズ】  
王さまでかけましょう  
著者名／寺村輝夫 出版社／理論社

わたなべ 渡邊 かずゆき 和幸さん(津南小)

現在、津南小学校の六年一組の担任をしています。津南小では、朝読書の時間が週三回あり、読み聞かせボランティアの方もおいでくださるので、読書に親しみやすい環境が整っている学校だと思っています。

今回、私が紹介する本は、私が小学生だったころハマった「絵本」を紹介したいと思います。当時、国語の教科書教材にもなっていた、寺村輝夫作の「ほくは王さまシリーズ」です。「昔、私も読んだことがある」というかたもいらっしゃるのではないのでしょうか。

この物語の主人公はある国の王さま。王さまのくせにおちよちよちゃんの常識知らず。態度だけはでかいが、考え方は子どもそのものという、何とも愛らしいキャラクターです。小学二年生の頃、国語の教科書でこの物語と出会い、図書館にたすすべての「王さまシリーズ」を読



短歌

砂丘

稲の穂が出そろう朝の田を渡る  
風に花びらみな揺れており

山本 光一

閉校する小学校最後の運動会

参加したいと吾子帰省する(外丸小学校)

津端 恵子

中天のスバルの星の数かぞえ

友と過ごしし十六の秋

貝澤 圭子

光る雲澄みし青空見上げつつ

風こち良き畑に立たり

関谷 郁子

けたたましき蝉一斉に鳴き止みて

池落つる水の音聞こえくる

恩田 久美子

手のひらに床を押しつつ「ハイハイ」の

バランスをとる小さき指に

丸山 直子

騒めけるホテルのロビーにはんなりと

京ことば交はす老夫婦あり

小野寺 恒代

帰りたる幼の長靴しばらくは

玄関に置いて余韻たのしむ

樋口 康子

物資なべて乏しき中に育ちたる

性は変らず再生心す

内山 キク

共通の話題を持てる友と居る

楽しき時はたちまちに過ぐ

麻績 初恵

再び会ふ保証などなしこはばりし

作り笑ひに友と別れぬ

滝沢 勝枝

押入れもタンスの中も片付けん

思ひしままに今日も暮れたり

風巻 京子

星一つも見えぬ今宵を寂しめば

遠き花火の音響きくる

月岡 ヨリエ

段丘の朝霧はれて山裾の

町は真下に鈍く光れり

鈴木 綾子

雨あがる深き曇りの沖の辺に

白き船来て灯をともしたり

萩原 光之

長生学園

夕暮れに稲妻光り散歩より

富沢 キミ

あわてて帰る稲穂のゆれる中

腰痛に楽しみ少なき七十路を

板場 寛

片足上下に振りて起床す

朝夕のこの涼しさに田の面は

滝沢 義正

黄金色して刈り取りを待つ

甲子園文理勝つた目を細め

柳沢 チヨ

喜ぶ夫は吾に知らせし

さわやかに秋風渡る園庭に

島田 眞之

ちびつ子忍者の大運動会(上郷保育園)

個人

敬老会栗お赤飯諸々の

清水 貞子

御馳走ありて写真を受けぬ(ひまわりにて)

岩すげ俳句会(九月)

刈り時を稲穂と握手して決める

渡 舟

掛け声もマーチもなくて蟻の列

広島に黙禱増ゆる盆の月

房 良

箆袋たみ客待つ昼花火

病窓の隅に何捕る蜘蛛の網

千年雄

亡き父の気配に目覚む蝉しぐれ

父母と無言の語り墓洗ふ

れい子

風の盆賑々流る胡弓の音

立秋や鎌砥ぐ音の小気味よき

兔 月

新涼や部屋を移りて読み耽る

かまきりの瞑想ボーズシャッター切る

美 恵

揚げたての南瓜頬張る厨かな

萩散るや誰か来るよな昼下り

酔 花

東 川

壽 子

みつくしたことを覚えています。また、そのことを当時の図書担当の先生に話すと、ものすごく褒めてくださったことが懐かしく思い出されます。

中でも「王さまでかけましよう」というお話は、クラスで劇にして発表したこともあり、よく覚えてます。王さまの部屋には毎年のようにツバメがやってくる。そのツバメがいた、アフリカに行ってみたくて、アフリカに行ってみたくてどこにあるか分かりません。そのツバメと一緒にいこうと、あれこれ大臣に準備をさせますが、そこに大雨と風が…。王さまのわがまま放題の様子と、それを気持ちよく裏切る場面の展開が読み手の心をほっこりさせてくれます。

今度、担任している子どもたち、そして、自分の息子にも読み聞かせをしようかなと考えています。大人になっても、やっぱり「絵本」はいいです。この「ぼくは王さまシリーズ」、親子で読み聞かせをするのにぴったりな絵本だと思います。ぜひ読んでみてはいかがでしょうか。

今回は、当時小学生の私を讀書でたくさん褒めてくださった恩師であり、現在上郷小学校で勤務されている、山田由美子先生です。

# 地域包括支援センターです

## 「元気なうちからみんなで実践

### 介護予防」

～いつまでも自分らしく元気な暮らしを送るために～

#### 介護予防ってなに？

介護予防とは、高齢者が介護を必要とする状態を防いだり、たとえ介護が必要になってもそれ以上悪化させないようにして、高齢者のかたがいつまでもいきいきと自分らしく生きるといふ自立を支援することです。

#### なぜ介護予防が必要なのでしょうか

元気なうちから介護予防を行う理由は、介護が必要になる前に予防をすることで、生涯にわたり自立していくことができるからです。

高齢者のかたの介護が必要となる原因の多くは、町介護保険申請原因疾患からみると、高齢による衰弱や認知症、関節疾患、骨折・転倒など日常生活を営むう

- 閉じこもりを予防しましょう。
- ・外に出る楽しみを見つけてみましょう。
- ・地域の活動や催しなどに参加しましょう。

□認知症を予防しましょう。

- ・趣味を持ちましょう。
- ・人との交流を大切にしましょう。

□うつを予防しましょう。

- ・ストレスをためないようにしましょう。
- ・十分な睡眠をとりましょう。

□ひざ痛・腰痛を防ぎましょう。

- ・ひざや腰に負担の少ない姿勢、生活動作を心がけましょう。

- ・無理のない範囲で運動を行いましょう。
- ・痛みが出たときは医療機関を受診しましょう。

#### 実践しよう 介護予防

□転ばない生活を心がけましょう。

- ・筋力の低下を防ぎましょう。

□バランスよく食べましょう。

- ・肉、魚、卵、海藻、乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、果物などをバランスよく食べましょう。

□お口の健康を保ちましょう。

- ・毎食後の歯みがきをしましょう。
- ・定期的に歯科受診を受けましょう。

#### 第5回つなん認知症フォーラムを開催しました

8月10日(日)町文化センターにおいて第5回つなん認知症フォーラムを開催しました。

当日は、町の認知症施策の状況報告と映画『ペコロスの母に会いに行く』の上映が行われ、約170名の皆さまから参加していただきました。

参加されたかたからは、「認知症に対する理解が深まった」「これからも介護をがんばろうと思う」など前向きな感想が多く寄せられました。

これからも認知症になっても安心して暮らせるまちづくりに向けて事業を進めていきます。



『認知症見守りキャラクターにんこっこ』



はい  
保健師  
で～す



みなさん、はじめまして。新人保健師の齋木彩です。働き始めて半年が経過しました。これから保健師として一杯頑張っていきますので、どうぞよろしくお願ひします。

## 骨粗しょう症を

### 予防しよう

夏も終わり肌寒い季節となりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。気温が下がり、雪の降る季節が近づいてきました。これから雪で足元が悪くなり、また、こたつを使用する家庭も多いかと思ひます。雪で滑ってしまったり、家中でこたつにつまづいてしまったり転倒しやすくなります。骨が弱くなっていると転倒によって骨折につながる危険もあります。

津南町では、介護が必要となる主な原因の一つに骨折・骨粗しょう症があります。自立した健康的な生活を送るためには、骨折・骨粗しょう症の予防が大切となります。

### ○骨粗しょう症とは

骨密度が低下し、骨がもろくなることで骨折しやすくなる病気で、骨密度は、

加齢によって減少しますが、特に女性の場合は三十歳代をピークに減少し、閉経を迎えると骨密度の減少は加速します。発症には生活習慣が大きく影響しており、骨の状態を維持するためには、生活習慣の改善、骨をもろくしてしまう要因の除去が必要となります。

### ○骨がもろくなる要因

骨粗しょう症は、カルシウム不足・ビタミンD不足・ビタミンK不足・リンの過剰摂取（インスタント食品など）・食塩の過剰摂取・食事制限によるダイエット・運動不足・日に当たらない生活・喫煙・過度の飲酒・多量のコーヒーなど多くの要因があります。

### ○食生活でのポイント

骨の主成分であるカルシウムは重要ですが、それだけを摂取すればよいというわけではありません。カルシウムが効率よく吸収されるためには、ビタミンDやビタミンK・たんぱく質など様々な栄養素が必要で、そのためには3食規則正しく、バランスよくとることが大切です。

### ○運動のポイント

骨粗しょう症を予防するための運動としてはウォーキングやジョギングのような重力がかかり骨に刺激が加わるような運動が効果的です。日常生活の中で階段の上り下りや散歩などを取り入れ、運動量を増やすだけでも効果があります。

しかし、骨折経験や腰痛などの関節痛がある場合は、医師に相談してから運動するようにしましょう。

## 健康づくり ア・ラ・カルト

# 『歩く』とららカルト

みき（26歳）さん

私

が、チーム100万歩や河岸段丘ウォークに参加するようになったのは、母からの勧めでした。基本的に部屋にこもっている方が好きな、まさにインドアな私に少しでも運動する機会を、が始まりだったと思います。私自身も多少身体を動かしたかったので参加することを決めました。

それで楽しかったから今も続けている、ならイイ話かもしれませんですが、そんなことはなく、河岸段丘ウォークなど毎回しんどいです。いつも足が痛くなります。

ならどうして続けているのか。それは多分、発見をするからだと思ひます。

夏の暑い盛りに側溝に架かった鉄網に乗っかるへび、だんだんと暗くなる時間が早くなる秋。春の同じ時期の河岸段丘ウォークでも年が違えば、残雪が多いとか少ないとか、それだ

けでも目に映るモノが変わる。

その度に「おっ」と思ひ、視線を向けたり、時には足を止めてじっくりと感じてみたり、結構変化を肌を感じる事ができるんですよ。

だから、歩くことは身体だけではなく、心も動いているのではないでしょう。

いつもなら通り過ぎるかもしれないことに足を止めて、改めて見てみる事ができる。まさに自分次第で景色が変わる。自分で景色を探しに行ける。

その時だけのモノを見ることができ、それが『歩く』ことの良い所ではないかと私は思ひます。

さて、今度はどんな景色を発見することができようかね。楽しみです。



いきいき  
大好き  
津南町



『食育』を推進しましょう！

子どもたちをはじめ、私たちが心身の健康を保ち、生涯にわたって健康で生き生きと過ごすためには何よりも『食』が大切であり、生きる上での基本となります。そして、家族で食卓を囲みコミュニケーションをとることで、食事が楽しい団らん場となり心も満たされます。

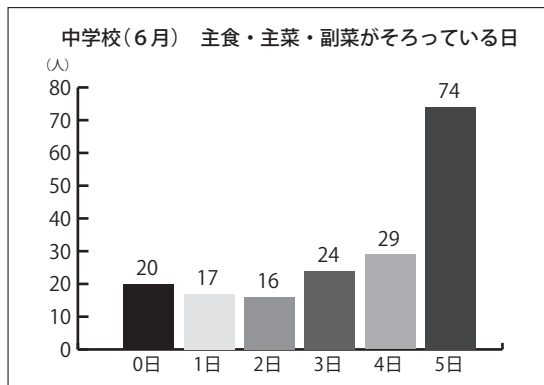
津南町は、豊かな自然の中で、おいしい津南産コシヒカリをはじめ、高原野菜や山菜、きのこなど四季折々の食材がとれます。こうした地元産の食材を使用しながら食卓を彩ることで、安全で季節感のある、より豊かな食事をすることができます。

このようなことから、町民一人一人が生活習慣をはじめ、『食』について改めて意識を高め見つけ直し、健全な食生活を実践する力を身につけることが大切です。

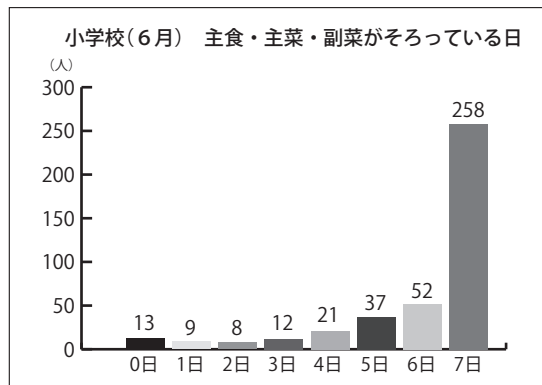
### 朝ごはん食べたカードの取組

小・中学校では「朝ごはん食べたカード」に取り組み、子どもたちのバランスのとれた朝食の実践を通して家族みんなが朝食を食べることを目指しています。

また、早寝早起きの生活リズムの確立には「朝ご飯を食べる」ことが基本となります。忙しい朝ですが、朝ご飯をしっかり食べて一日の活動エネルギー源を補給しましょう！

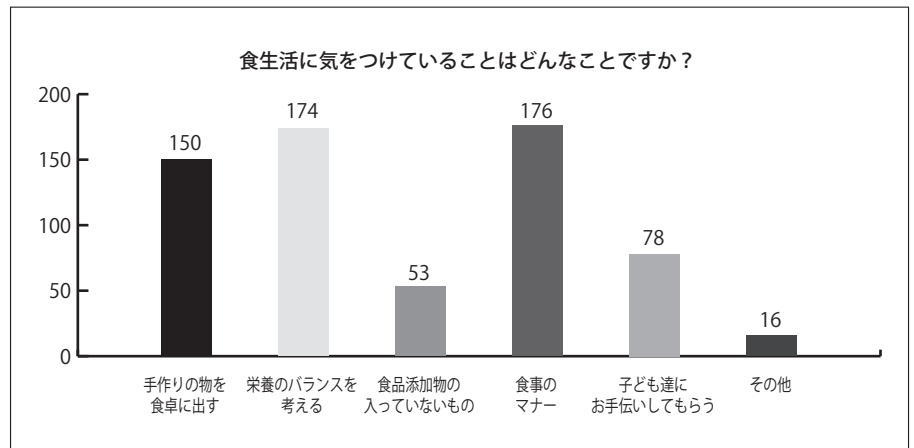


中学校では、主食・主菜・副菜をそろえて食べている生徒は全体の4割ですが、昨年より1.4%増えています



小学校では、主食・主菜・副菜の揃った朝食を食べている子どもたちが大勢います

保育園の保護者のみなさんにお聞きしました。  
食生活で気をつけていることは：  
○食事のマナー  
○栄養のバランスを考える  
○手作りの物を食卓に出す  
家族そろって食卓を囲み、大人と一緒に食事の中で、子どもたちはマナーを身につけ、嫌いなものもだんだん食べられるようになります。



保育園での親子クッキング  
楽しい経験を通して食べものに興味を持つ子どもたち！



小学校での調理クラブ指導  
クラブ活動を通じて嫌いな野菜を克服しました！



男性のための料理教室  
毎年好評です！エプロン姿も様になり主婦顔負けの腕前で！

食生活改善推進委員の活動  
身近で親しみやすい健康づくり支援者として、町の事業に協力したり食育推進活動に力を入れています。





絵手紙に心を込めて…

10月3日(金)秋の絵手紙教室を開催しました。今回は半数が子どもということで、賑やかな雰囲気教室となりました。

秋の題材はとても豊富で、りんご・さつまいも・ストロベリーキャンドル(苺のような赤い花)などを見ながら絵を描き、贈る相手へのメッセージを添えています。

子どもたちが、講師のアドバイスを受けるながら黙々と描いている姿が印象的でした。



絵手紙っておもしろいねえ

Tap恒例秋の苗場登山

10月4日(土)にTap恒例、秋の苗場山を小赤沢コースと初めての挑戦となる上野原コースに分かれ登山をしてきました。当日は、あいにくの雨模様の中、スタートしましたが、山頂に行くとき青空が見え、苗場山の醍醐味である湿原を楽しく歩くことができました。

今回は町内の方ももちろん、町外の方の参加もあり、「つながり」を増やすことができた秋の一日となりました。



途中では、苗場山や山花のはなしなど、ただ歩くだけではない楽しい登山となりました



朝からいっしょに登っていると参加者同士の「つながり」も増えます

津南石造物散歩

209

つまり石仏の会

文責 桑原和位

熊野信仰 (2)

篠原四郎著「熊野大社」(学生社版)によりますと、熊野三山の信仰がどのような形で成立していったのかは、正確なことは分かっていないのだそうです。「延喜式神名帳」では、全国の著名な神社が列挙されています。それによりますと本宮は熊野座神社、新宮は熊野早玉神社として記載されていますが、那智の神社については記載されていないと書かれていました。

「延喜式神名帳」がつくられたのが平安時代後期の頃ですから、その頃はまだ熊野三山の信仰は成立していなかったと考えられます。

平安時代晩期の永保の年号(1081~1084)の頃になりますと熊野三所権現の呼び名が登場します。その頃には那智神社が建立されていたことから、その頃に熊野三山の信仰が確立したといえるのではないのでしょうか。

熊野三山の信仰を広める上で極めて重要な役割をはたしたのが、「熊野修験」と呼ばれる修験者たちでした。熊野は深い山に囲まれ、鬱蒼とした森林があり、巨大な岩もみられます。しかも、那智の滝に代表されるように沢山の滝があり、修験者が修行を行なうには理想的な環境です。

そのため、すでに奈良時代から熊野山で修行を行なう行者が現れています。そして、

山岳修行を行なう本格的な修験者が現れるのは平安時代に入ってからになります。修験道と権現信仰が深く結びつき、熊野修験が熊野権現へとつながりを深めます。

権現とは、仏や菩薩が衆生を救うために、いろいろな姿に身を変えて現れることをいいます。仏教を日本の神様より上におく「本地垂迹説」によりますと、日本の神々は仏や菩薩の仮の姿だといわれます。平安時代後期には権現の称号を持つ神々が現れるようになります。熊野神社の熊野三所権現がそのいい例でしょう。ほかに、金毘羅宮は金毘羅大権現、日枝大社は山王大権現ともいわれています。

山岳信仰を行なう修験の山には、特に権現の言葉が用いられているようです。余談で本筋から離れてしましますが、江戸幕府を開いた徳川家康の尊称は「権現さま」です。家康は1616年に亡くなった後、久能山に埋葬されます。その翌年には日光に葬られます。その後水尾天皇から「東照大権現」の称号が贈られました。



熊野神社

津南町 割野



# 農業委員会窓

## 稲刈りは無事に終わりましたか。

—平成26年度作況調査概要—  
農家の皆さん。稲刈りは無事に終わりましたでしょうか。

津南町農業委員会では、9月12日に町内18か所の水稲作況調査を実施し、圃場の予想収量を検見により行いました。

今年の作柄状況は、平年より出穂は早まったものの、その後、低温で推移したため、高標耕地、特に400メートル以上の地域では出穂むらが発生し登熟不揃いによる未熟米が懸念されました。これは品種特性によるものでしょうか。



↑写真は、横浜の中学生が農業体験に訪れたときの様子です。

全般的には病害虫や倒伏が少なくことから、品質面では期待がされますが、収量は前年を下回ると予想されました。

## 平成26年度産米コシヒカリ検査状況

(10月10日現在 JA津南町)

【1等米比率】..... 90.7%

【格落理由別比率】

未熟米..... 68.3%

胴割粒..... 9.3%

部分カメムシ..... 13.5%

その他..... 9%



## 津南のコシヒカリを手狩りで収穫—狭山市民農業体験—



台風が近づく秋空の元、狭山市から13名が稲刈り体験に参加しました。  
春に田植えを行った参加者をお招きしましたが、狭山市の運動会シーズンと重なってしまい、田植えより少し少ない人数の参加でした。  
今回収穫したお米は精米をして12月に狭山市で開催される農業祭で参加者に配られます。

### 農業委員会の主な動き

【実施された行事】

〔8月〕

25日 第2回総会

畑作作況調査

〔9月〕

8～9日

津南町議会定例会

12日 稲作作況調査

16日 企画会議・振興部会

25日 第3回総会

振興部会

農政部会

〔10月〕

4日 狭山市民農業体験

8日 企画会議・広報部会

【今後の行事予定】

〔10月〕

24日 第4回総会・振興部会

〔11月〕

4日 農業委員大会

14日 中越協議会研修会

25日 第5回総会

〔12月〕

7日 狭山市農業祭



↑今年度は12月上旬に開催される狭山市農業祭。津南の魅力をアピールしてきますよ。





## 『お酢』は掃除にも大活躍！

農村地域生活アドバイザー 大関 和子（上加用）

稲の刈り取りも終わり、次は秋野菜の収穫が始まりますね。1年があつという間に感じるのは私だけでしょうか？

さて、今回は「お酢」を使つてのラクラクお掃除術をご紹介します。

まずは、私自身一番気になっていたお風呂場の蛇口掃除。お風呂洗いの洗剤では落ちない水アカが、酢と重曹を1対1に練り合わせ、それを汚れた蛇口の水アカにつけて古歯ブラシでこするだけでピカピカに！驚きですよ。

電子レンジの内部にこびりついたしつこい汚れやニオイは、耐熱容器に酢と水同量を入れ5分加熱してから、ぞうきんやスポンジでふき取ると簡単にきれいになります。

最後に、私はまだ試していないのですが、酢を2倍の水で薄めスプレーボトルに入れた「酢スプレー」を台所やトイレに常時置いておき、シンクの汚れ、生ゴミのにおい消し、お風呂場のカビに、トイレのアンモ

ニア臭対策にとシュッとひとふきかけるだけで、効果絶大なのだそうです。

お酢は、人の体にも環境にも、そしてお財布にも優しいところがいいですね。

皆さんもぜひお試しください。



ぼくたちと比べると、こんなに大きいよ

■お問い合わせ  
ジオパーク推進室(なじよもん)  
TEL765-5511

幹周り約5.5m、高さ約40m、8本の杉が密集し、一本の木のようになっている大きな杉の木です。外丸矢放神社の境内にあり、樹齢はおよそ400〜500年と推定されます。お祭りの際などにはライトアップされ、その雄大な姿に圧倒されます。

ジオサイトNo.6  
外丸矢放神社の八本杉 津南歴史文化財

# ジオサイトを 探検し隊！

メンバー募集中



こおりやま  
氷山

八本杉さん、500年前の津南はどんなだったの？

この八本杉は、外丸の有志グループ「八本杉」によって登山道が整備されている、氷山の登り口に位置しています。

# 戸籍の窓

おめでとう  
おさいます



- 清水 湊介(田中) 泰弘さん  
ゆかりさん
- 北村 央(上段) 要人さん  
知子さん
- 樋口 心平(反里口) 貴幸さん  
明子さん
- 小山 莉心(美雪町) 公一さん  
絵美さん
- 山本 龍(大割野) 寿也さん  
瞳さん
- 吳 映東(大割野) 吳 昊さん  
趙 紅さん
- 河田 愛璃(大井平) 太郎さん  
麻子さん

すえながく  
おしあわせに



- 庭野 祐太郎さん(十日町市)
- 柳沢 麻理さん(卯ノ木)
- 根津 正徳さん(東京都)
- 北村 麻衣さん(東京都)

おくやみ  
もうしあげます



- 高橋 スエさん (94歳・陣場下)
- 中澤 トミエさん (84歳・見玉)
- 樋口 ミツエさん (83歳・反里口)
- 藤ノ木 チヨさん (102歳・陣場下)
- 藤ノ木カズエさん (72歳・大割野)
- 関谷 リンさん (86歳・大割野)
- 中村 キクさん (88歳・宮野原)
- 山田 英一さん (100歳・結東)
- 桑原 正吉さん (87歳・十二ノ木)
- 半戸 エミさん (85歳・朴木沢)
- 小林 繁男さん (60歳・割野)
- 根津 タツオさん (91歳・陣場下)
- 高橋 キクイさん (95歳・赤沢)
- 大口 眞一さん (82歳・米原)
- 篠原 久子さん (83歳・外丸)
- 太田 藤子さん (82歳・上加用)
- 滝澤 圭子さん (57歳・赤沢)
- 小林 正喜さん (83歳・足滝)

広報  
編集室

暑かった夏が恋しいくらい、あとという間に秋ですね。今年も秋に秋では紅葉が始まりました。どんな色づきになりますやら、楽しみです。

## ●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。



企画展示の様子

## ●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。

会場／花とほたる 湯のさと 雪国

参加費／2,000円、懇親会費 5,000円

お問合せ先／津南町教育委員会 文化財班 ☎765-2299

## ●『津南学』第3号刊行のお知らせ

大好評の『津南学』も、ついに第3号が刊行されました。

津南の自然・文化・民俗・歴史など、津南の魅力を凝縮した1冊になっています。

なじよもん・文化センター・歴史民俗資料館などで、1,500円(税抜)でお買い求めいただけます。



『津南学』第3号

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

11月 【なじよもん☎765-5511】

日時	プログラム	金額	対象
1日(土) 13:30~15:30	縄文人は何を食べていたのだろうか? ～ヤブツルアズキを食べよう～	300	低学年から
2日(日) 13:30~15:30	木の実のリースづくり	800	低学年から
3日(祝) 13:30~15:30	雑穀アラカルト ～スイーツ編～	800	低学年から
8日(土) 13:30~15:30	コウソウのおかき	無料	低学年から
9日(日) 10:00~15:30	本格アンギン編み一日体験	1,500	中学年から
15日(土) 13:30~15:30	トチあんぼづくりⅠ	300	低学年から
16日(日) 10:00~12:00	そば打ち	800	中学年から
22日(土) 10:00~11:00	トチあんぼづくりⅡ	300	低学年から
23日(日) 10:00~12:00	大人の石器づくり ～石槍づくり～	500	高学年から
24日(祝) 13:30~15:30	ヤマユギの糸とり	300	高学年から
29日(土) 13:30~15:30	小枝のクリスマスツリー	500	低学年から
30日(日) 13:30~15:30	トチあんぼづくりⅢ	800	低学年から

※友の会の皆さんは半額です。

## 津南町の人口

■人口10,417(-3) 男5,076(1) 女5,341(-4)

10月1日現在( )内は前月比

■世帯数3,594(2) ■転入/16 ■転出/12 ■出生/5 ■死亡/12 ■婚姻/2