



# つなんじかん



## 愛される駐在さん

毎朝、雨の日も雪の日も街頭に立ち、  
子どもたちを見守り続ける警察官がいる

赤沢駐在の井口吉道さんは、赴任して4年目  
毎朝、通学路をパトロールするのが日課だ

手を引かれ歩いているのは、新一年生の内山<sup>みゆ</sup>心結さん  
そんな彼女の将来の夢が「警察官」と知り、思わず目が、細くなる

地区防犯のポスターにも登場するほど地域からの信頼も厚く  
地域密着型の警察官として皆から慕われている

まさに「愛される駐在さん」だ

# 広報つなん

vol.647 5月20日号

もくじ -contents-

features

---

04 **特集**  
**津南町成人式**  
～未来・つくりだす～

13 **この冬を振り返る**

regulars

---

- 10 見て・知って・得をする かわらばん
- 14 つなんまちかどスケッチ
- 15 病院歳時記・年金コーナー  
100日運動・議会コーナー
- 16 国保だより
- 17 は～い保健師です・健康づくりアラカルト
- 18 Tapでいこう!・津南石造物散歩
- 19 しあわせ♡応援隊から愛を込めて・ジオサイトを探検し隊!
- 20 ライブラリーコーナー・ペンリレー
- 21 つなんの文芸
- 22 いきいき大好き津南町
- 23 なじよもん通信・戸籍の窓・広報編集室・津南町の人口



# 祝 成人式 Takaramono

つなん たからもの  
これからの未来をつくりだす新成人たち



5月3日、例年より多い残雪のなか、ニュー・グリーンピア津南において津南町成人式が行われました。  
(平成6年4月2日から平成7年4月1日生まれの128名が対象)

式典では新成人を代表して3名のかたが今まで育ててくれた両親やお世話になったかたへの「感謝」の気持ちや未来への抱負について述べましたので、それぞれご紹介します。

また恒例となりました個人写真や、久しぶりに顔をあわせた友人たちとのスナップ写真も合わせてご覧ください。

## 新成人代表

## 誓いのことば



「自ら光を放つ

小さな灯火たれ」

風巻 かぜまき 伊和里 いわり さん

私は今日、この町で成人を迎えられることを嬉しく誇りに思います。この町で生を受け、両親、兄弟や多くの地域の方々に支えられ、20年の月日の経つ早さに驚き、また数々の思い出を懐かしく感じています。

「日の光をかりて照る大いなる月たらんよりは、自ら光を放つ小さな灯火たれ」。森鷗外の「知恵袋」の一説です。大きい月も結局は太陽の光を反射させて光っている、たとえ小さな光でも灯火は

自ら光を放っている。私たち新成人はこれからの未来の担い手となり、荒波に揉まれながら一歩一歩進んで行くこととなります。どのような境遇になろうとも、小さな光であれ、自らの志を忘れずに着実に歩みを進めて行きたいです。

私は、この春から消防士となりました。幼少の頃より数え切れないほど多くの方にお世話になり、人を思う心・感謝の心を教えていただきました。津南町でも豪雪や地震など、自然の脅威に近年直面しています。私は、故郷を守る消防士として働き、10年・20年後も豊かで素晴らしい町があり続ける一翼を担えればと思います。そして初志貫徹できる大人を目指すことを誓い成人の言葉とします。

## 「幸せなこと」

桑原くわはら 希望のぞみさん

私は2年前から親元を離れ、1人暮らしをしながら大学生活を送っています。慣れない場所での生活を始めたことで、これまで当たり前のように送っていた生活は、家族や周りにいた仲間、地域の方々など多くの方に支えて頂きながら成り立っていたことを痛感しました。また、今、将来の夢に向かって学べていることは非常に幸せなことだと感じています。私は、医療系の専門職を目指しているのですが、実習のなかで、事故に会い寝たきりになってしまった同年齢の方に会いました。事故や病気はいつ、誰にとつても起こり得ることだと思います。そのようななかで、多くの人に守られ支えられて頂きながらも、20年という歳月を元気に過ごしてこれたことを感謝しなければならぬと感じました。



成人になったことで、自分自身の言動に対する責任も大きくなります。これまで以上に大きな壁にぶつかれることもあると思いますが、20年間のなかで教えていただいたこと、学んだことを思い出しながら、出会えた仲間と協力し合い、自分たちの力で乗り越えていけるように努力していきます。また、これまでに注いでいただいた愛や優しさに感謝しながら、それ以上のものを返していきたいと思えます。

これまで私たちが常に支えてくださった家族や地域の皆様に心より感謝申し上げます。まだ皆様に甘えてしまうことや成人として至らない点も多くあると思いますが、今後とも指導の程よろしくお願ひいたします。また、多くの仲間をはじめ、様々な人との繋がりを大切にしながら、今後成長していきたいと思えます。支えてくださる方々への感謝の気持ちを常に持ち、成人として社会や他者の役に立てる1人となることを誓い、新成人代表の言葉とします。

## 「想像力」

山田やまだ 涼太りょうたさん

これから私たちが生きる社会では、2020年のオリンピックに代表されるように、ますますグローバル化が進み、多様な国の人々と関わる機会が増えていくことでしょう。こうしたグローバル化は多くの物を生み出し、私たちの生活に変化をもたらしました。そして、私たちの生活はより便利で、より豊かなものになりました。

しかし、こうしたグローバル化がもたらしたものは喜ばしく、輝かしいものだけではありません。実は、グローバル化による私たちの幸せは、目に見えない誰かの犠牲の上に成り立っているものなのです。

例えば、私たちが何気なく着ている洋服。それらの多くがベトナム、インドネシアといったアジアの国々の工場で作ら



れています。そして、工場で働いている労働者の多くは低賃金、長時間労働という劣悪な労働条件で働かされており、苦しく貧しい生活を送っているのです。

このように、私たちの気づかないところで多くの人が犠牲となっており、その犠牲の上に私たちの生活は成り立っているのです。

では、このような問題を解決するため、これからの社会を生きる私たちに、求められている力とはどのような力なのでしょうか。

それは、「想像力」だと私は思います。私たちが知らず知らずのうちに関わっている、世界の「見えない向こうの人々」との関係を想像し問題に気づくということが問題を解決する大きな一歩となるのではないのでしょうか。

私は、多くの問題を持つ次の時代の担い手として、「想像力」を持った人間になれるよう、より一層努力していくことを誓い成人代表の言葉とします。

二十歳は  
た  
ち  
の  
顔





個人・集合写真は、記念品(写真の額)と合わせてお渡しします。  
 式典参加者には、連絡ハガキを送りますのでそのハガキを持参し文化センターにおいでください。

■お問い合わせ

津南町教育委員会 生涯学習班 TEL025-765-3134



# 懐かしい 級友との 再会



## まさに縁の下の力もち 実行委員のみなさんお疲れ様でした



ゲストのお笑い芸人も恒例のビンゴ大会を盛り上げました



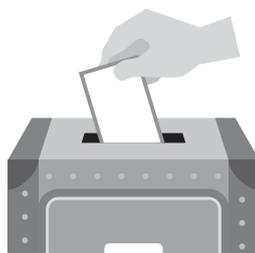
毎年実行委員会形式で新成人自らが企画します。  
楽しい会になったのも縁の下の力持ちの皆さんのごのおかげです  
実行委員:大平ゆりさん、福原和さん、村山美桜さん、廣川哲哉さん、大関航弥さん、  
村山拓哉さん、惣山海周さん、小野塚将大さん、風巻伊和里さん

# はれて大人の仲間入り 成人したら選挙へ行こう！

## 「投票状況」

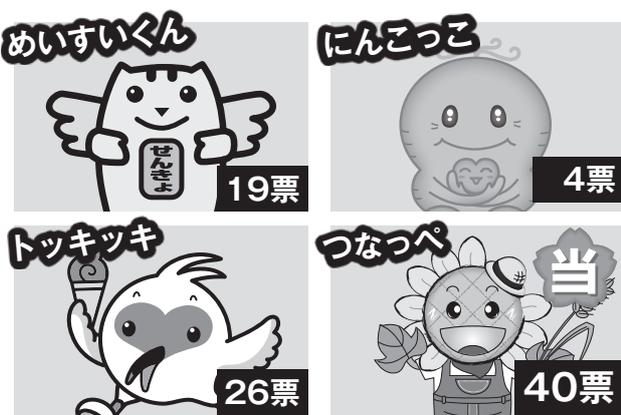
成人式の出席者数	109人
うち投票者数	107人
うち棄権者数	2人
投票率	98.16% 昨年は88.11%
投票総数	107票
うち有効投票総数	105票
うち無効投票総数	2票

## 津南町成人式 模擬投票結果



10月に津南町議会議員選挙が控えていることから、選挙について関心を持ってもらおうと、町選挙管理委員会による模擬投票が行われました。新成人たちが早速、人生で初めて？の選挙を体験しました。

## 「開票結果」



## ついに全国デビューか?!

あの「1分間の深イイ話」のロケがやってきた!

新成人のリクエストで毎年お笑い芸人を呼んでいますが、今年は、かつてお茶の間をにぎわせたお笑い芸人「ムーディ勝山」と「とにかく明るい安村」さんのお二人がゲストで招かれ、新成人に芸を披露しました。安村さんは、とにかく面白い1人芸を競う大会で決勝に進出した旬な芸人さんで、芸風は「全裸に見えるポーズ」。安村さんが地方営業に出ている姿取材しているそうで、テレビ局から津南町の成人式への取材の依頼があったそうです。編集によってはカットされるかもしれませんが、元気な新成人たちがテレビで見られるといいですね！（6月1日放送予定）



成人おめでとうございます。  
楽しいひとときになったでしょうか？

疲れた心や体には津南の空気や野菜が一番。  
そしてなにより友達の笑顔が励みになりますよね。  
未来に向かって、夢に向かって  
羽ばたくみなさんのますますの  
ご活躍を期待しています。



載り満ちる  
情報 暮らしの

# 見て・知って・得をする! かわらばん



## 「山地災害防止キャンペーン」

近年、山地の崩壊・土石流・地すべり等の山地災害が多発し、人命・財産に甚大な被害が及んでいることから、県・町では、「歴史ある 山のみどりが 地域を守る」をキャッチフレーズに、5月20日(水)から6月30日(火)まで「山地災害防止キャンペーン」を実施しています。

「山に亀裂が走る」、「山から石が落ちてくる」、「山のわき水が止まる、増える」、「川がにごる、水位がさがる」、「井戸水がにごる」、などは山地災害が起こる事前の危険信号です。

危険を感じたら、早めに指定された場所へ避難してください。また、災害が起こったらすぐに110番か119番に通報しましょう。

ふだんから家族や地域において山くずれのおそれがある場所や避難場所について話し合うとともに、危険がない時に、実際に自分の目で確認しておきましょう。

### ■お問い合わせ

新潟県南魚沼地域振興局農林振興部  
TEL 772・8270

津南町建設課

TEL 765・3116

## 犬・猫の飼い方教室を 開催します

愛犬・愛猫と楽しく暮らす知識や困った行動に対する解決のヒントをお教えします。

### ■日時

- ・(犬の飼い方・しつけ方教室)
- ・6月21日(日)
- ・7月19日(日)
- ・10月18日(日)
- ・11月15日(日)
- ・平成28年3月20日(日)
- ・(猫の飼い方・お悩み相談)
- ・6月14日(日)
- ・7月12日(日)
- ・8月9日(日)
- ・10月11日(日)
- ・11月8日(日)
- ・平成28年3月13日(日)

いずれも午後1時から3時まで

### ■会場

新潟県動物愛護センター  
(県立歴史博物館向かい)

### ■参加費

無料

### ■定員

各40名

お申し込み 新潟県動物愛護センター  
TEL 0258・21・5501

## 町制施行60周年記念 津南ひまわり広場出店者募集

夏の風物詩。「津南ひまわり広場」の出店者を募集します。

### ■開催期間(出店期間)

7月25日(土)～8月23日(日)

### ■出店条件

- ・開催期間中は、毎日出店できること
- ・ひまわり広場駐車場の運営に協力できること
- ・出店料その他負担金を負担できること
- ・出店者は町内者に限ります

### ■開催予定イベント

- ・ひまわり広場プレミアム駐車券事業(※)
- ・ひまわりウェディング
- ・かかしコンテスト etc

※ひまわり広場において、来場する普通車(1万5千台限定)に対して500円のプレミアム商品券を配布します。店者の他、商工会加盟店・JA・森林組合で利用できる予定です。

### ■申込方法

6月5日(金)までにお問い合わせのうえお申込みください。

### ■お問い合わせ

津南ひまわり広場実行委員会

(事務局：津南町役場地域振興課内)

TEL 765・3115

## 女性のための健康講座「自分のからだと上手につきあうための3つのヒント」開催

こちらは若い時と変わらなくてもからだがついていかない。このアンバランスの要因は女性ホルモン。女性のからだは生涯を通じて女性ホルモンの影響を受けています。知ってこそで、意外と知らない。ここからだに上手につきあう方法を一緒に考えてみませんか。

### ■日時

6月13日(土) 午後1時30分～3時30分

### ■会場

津南町文化センター1階研修室

### ■講師

林はるみさん (新潟大学男女共同参画推進室准教授)

### ■定員

女性20名

### ■参加費

無料

### ■申込締切

6月10日(水) (一時保育を希望する場合)

### ■主催

公益財団法人新潟県女性財団

### ■お申し込み・お問い合わせ

津南町公民館(津南町文化センター)

TEL 765・3134

## 大地の芸術祭鑑賞パスポート 地元割引販売について

7月26日から9月13日に開催される大地の芸術祭後妻有アートトリエンナーレでは新作と旧作併せて約370の作品

やイベントが鑑賞できません。

鑑賞には全作品がご覧できる作品鑑賞バスポートが便利です。十日町市・津南町の住民の皆さんには割引販売いたしますので、詳しくは全戸配布いたしましたチラシをご覧ください。

なお前売りの地元割引作品鑑賞バスポートは、十日町市内の指定販売所（※チラシ参照）でもご購入いただけますが、町内では役場前の津南町観光協会となっております。会期中は津南総合案内所（旧富田屋旅館）や越後妻有「上郷クローブ座」（旧上郷中学校）でもご購入いただけますが、前売りがお得ですのでお早めにご購入下さい。

### ■お問い合わせ

地域振興課 商工観光班  
TEL 765・3115

## 「人権擁護委員の日」と「人権相談日」のお知らせ

6月1日は、昭和24年に人権擁護委員法が施行されたことを記念する「人権擁護委員の日」です。

人権擁護委員は、町長から推薦され法務大臣委嘱を受けた人権問題に関する「相談パートナー」です。

津南町の人権擁護委員さんは次の4名のかたがたです。

・渡邊トシさん（反里口）

・山田隆一さん（芦ヶ崎本村）

・高橋芳子さん（十二ノ木）

・本山佐利さん（反里）

十日町地域の人権擁護委員協議会では、人権擁護委員の日にちなんで、各地で啓発活動や、人権相談を行います。

相談は無料で、秘密は厳守しますので、悩み事があったらお気軽に何でも相談してください。

津南町の人権相談日は次のとおりです。

6月11日（木）

午後1時30分～午後4時

会場は、役場3階第2委員会室

申し込みは必要ありません。時間内に直接、会場にお出かけください。

（相談者の都合で多少お待ちいただくことになるかもしれませんがご了承ください。）

## 事務エキスパート科1期 平成27年7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 7月2日（木）～11月26日（木）

■時間 平日午前9時20分～

午後3時50分

■会場 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）

### ■お申し込み

ハローワーク十日町

TEL 025・757・2407

■締切 6月11日（木）

■お問い合わせ

県立魚沼テクノスクール

TEL 025・794・2410

## 精神保健相談のお知らせ

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、人に会うのがおつくだ、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 6月19日（金）

午後2時～4時

■場所 津南町役場3階第2委員会室

■相談医師 中条第二病院 渡邊 医師

■申込み切 6月15日（月）

※定員に達しだいメ切とさせていただきます

■問い合わせ

津南町役場福祉保健課健康班

TEL 765・3114

## 子育て世帯 臨時特例給付金給付事業

消費税率上げの影響等に伴い、子育て世帯への影響を緩和するとともに、子育て世帯の消費の下支えを図る観点から臨時的な給付措置として子育て世帯臨時特例給付金を支給します。

■給付基準日 平成27年5月31日

■給付対象者

給付基準日において次の条件を満たすかた

①平成27年6月分の児童手当を受給するかた

②平成26年所得が児童手当の所得制限額に満たないかた

■対象児童

給付基準日において次の条件を満たすかた

・給付対象者の平成27年6月分の児童手当の対象となる児童

■給付額 対象児童1人につき3,000円

■申請方法

該当になると思われるかたに、町から申請様式を送付いたします。（5月下旬予定）

■公務員のかたへ

給付基準日において公務員のかたにつきましては、勤務先が発行する「申請書」を申請期間内に提出してください。提出先は給付基準日時点で住民票のある市区町村の担当窓口となります。

■申請受付予定 平成27年6月1日～平成27年9月1日まで

■担当窓口 福祉保健課福祉班 TEL 765-3114

## いきいき人生 よい歯のコンクール

県では、自分の歯で食べ、健康な生活を営んでいる高齢者を表彰します。

### ■応募資格

平成27年4月1日現在、満80歳以上のかた  
※過去5年間(平成22年～平成26年)の受賞者(最優秀賞、優秀賞)は応募不可

### ■応募基準

1. 喪失歯が8本以下のかた(ただし親知らずは除く)
2. 未処置歯が5本以下のかた
3. 歯が揺れるほどの歯肉炎や歯周病がないかた

■その他 応募者には後日歯科検診等を行っていただきます

■応募締め切り 5月29日(金)

### ■応募方法

福祉保健課健康班 (TEL 765・3114)  
までご連絡ください

## 町制施行60周年記念

### 町史特別価格販売

苗場山麓ジオパーク認定を受け、多くの皆様から津南町の歴史を知っていただきたく、津南町町制60周年を記念いたしまして、5月1日より町史及び資料編を1冊1000円、4冊セット価格3000円で農と縄文の体験実習館なじよもん、津南町文化センターにて販売いたします。

また、植物編につきましても1000円の特別価格にて販売いたします。この機会にぜひお買い求めください。

数量に限りがありますのでお早めにお求めください。

### ■お問い合わせ

なじよもん TEL 765・5511

## 町民段丘ざくら 管理のお願い

皆様から記念樹として植栽していただいた町民段丘ざくらは、津南町民の長寿等を祝うとともに段丘の自然景観の美化を目的として造成されたものです。

さくらの木は個人で保育管理することになっていきますので、雑草等を除去するとともにゴミ拾いを行って周辺美化に努めましょう。

町民段丘ざくらは、町のイメージアップにも寄与しています。木に対する愛情をもって管理していただくようお願いいたします。

### ■お問い合わせ

町地域振興課 農林班  
TEL 765・3115

## 児童手当の現況届について

### ■現況届の提出

現在受給対象者は、6月中に現況届を提出する必要があります。現況届を提出

されない場合、6月分からの手当受給が差し止めになりますのでご注意ください。現況届は6月に発送予定です。

### ■支給対象

児童手当は中学卒業まで(18歳に達した後最初の3月31日まで)の子どもの養育者に支給します。

※公務員は勤務先から支給されますので勤務先へお問い合わせください。

### ■支給額

- ・3歳未満 15,000円
- ・3歳以上小学校修了前 10,000円(第3子以降については15,000円)
- ※第3子以降とは、高校卒業まで(18歳誕生日後の最初の3月31日まで)の養育している児童のうち、3番目以降をいいます。
- ・中学生 10,000円

※所得制限限度額を超えたかたは、児童一人につき5,000円です。

### ■申請手続き

次の場合は窓口で手続きが必要です。

- ・お子様が生まれたとき
- ・他の市町村に住所が変わったとき
- ・公務員になったとき、公務員でなくなったとき
- ・お子様を養育しなくなったとき

※児童手当は申請された月の翌月から支給されます。出生日や転出異動日が月末に近い場合は、15日以内に申請いただければ、申請が翌月になっても申請月から手当を受けることができます。

### ■支給月

- ・6月(2月～5月分)
- ・10月(6月～9月分)
- ・2月(10月～1月分)

※次回支給日は6月10日です。

### ■お問い合わせ

福祉保健課 福祉班  
TEL 765・3114

## 青葉古流・青葉流 新潟支部 いけばな展

私たち「青葉古流・青葉流新潟支部」は今年創立60周年を迎えることができました。

長きにわたる地域の皆様のご支援とご協力のお陰と感謝いたしております。その感謝の意を込めまして、ささやかではありますが、記念の花展を開催いたします。

お忙しい時期とは思いますが、皆様からご覧いただければ幸いです。

- ◆会期  
6月6日(土) 午前10時～午後6時  
6月7日(日) 午前9時～午後5時
- ◆会場  
津南町総合センター  
「職業訓練室」
- ◆主催  
青葉古流・青葉流 新潟支部
- ◆お問い合わせ先  
支部長 中澤一鳳  
(TEL 765・2250)

# この冬を振り返る

例年になく12月の大雪  
最高積雪は2月に記録した308cm

## 一日の降雪量とは？

1日(24時間)で降った量を計測します。  
役場の観測所では、9時12時15時の3回測り合計しています。

## 積雪量とは？

『初雪』から『消雪』まで一貫して一つの積雪計で測ります。  
また雪自体の重みにより降雪時も嵩が減る可能性があります。

## 「累計」降雪量とは？

あまり聞き慣れない「累計積雪量」ですが、初雪からの降雪量をもとに解けて消えた分も含め足し上げた積雪量です。

日付	1日の降雪	累計降雪量	積雪(午前9時)
2/26	0	1,614	244
2/27	0	1,614	240
2/28	14	1,628	250
3/1	0	1,628	242
3/2	0	1,628	240
3/3	0	1,628	236
3/4	0	1,628	236
3/5	0	1,628	230
3/6	0	1,628	228
3/7	0	1,628	225
3/8	0	1,628	220
3/9	0	1,628	216
3/10	1	1,629	212
3/11	31	1,660	240
3/12	11	1,671	234
3/13	6	1,677	228
3/14	0	1,677	215
3/15	0	1,677	215
3/16	0	1,677	212
3/17	0	1,677	209
3/18	0	1,677	200
3/19	0	1,677	194
3/20	0	1,677	189
3/21	0	1,677	184
3/22	0	1,677	182
3/23	0	1,677	168
3/24	28	1,705	194
3/25	20	1,725	194
3/26	1	1,726	181
3/27	0	1,726	176
3/28	0	1,726	168
3/29	0	1,726	160
3/30	0	1,726	154
3/31	0	1,726	146
4/1	0	1,726	136
4/2	0	1,726	130
4/3	0	1,726	122
4/4	0	1,726	120
4/5	0	1,726	117
4/6	0	1,726	114
4/7	0	1,726	112
4/8	1	1,727	112
4/9	0	1,727	110
∴	1日の積雪なし		
4/25	消雪日		

日付	1日の降雪	累計降雪量	積雪(午前9時)
1/15	0	1,110	228
1/16	7	1,117	230
1/17	8	1,125	227
1/18	59	1,184	260
1/19	2	1,186	242
1/20	31	1,217	258
1/21	14	1,231	254
1/22	0	1,231	244
1/23	0	1,231	232
1/24	5	1,236	230
1/25	2	1,238	230
1/26	0	1,238	224
1/27	0	1,238	216
1/28	16	1,254	228
1/29	39	1,293	242
1/30	0	1,293	230
1/31	5	1,298	232
2/1	50	1,348	264
2/2	43	1,391	278
2/3	41	1,432	288
2/4	5	1,437	286
2/5	0	1,437	270
2/6	14	1,451	276
2/7	11	1,462	278
2/8	0	1,462	264
2/9	54	1,516	298
<b>2/10</b>	<b>34</b>	<b>1,550</b>	<b>308</b>
この冬の最高積雪			
2/11	8	1,558	300
2/12	0	1,558	278
2/13	3	1,561	270
2/14	32	1,593	291
2/15	15	1,608	295
2/16	0	1,608	278
2/17	0	1,608	270
2/18	0	1,608	266
2/19	1	1,609	266
2/20	5	1,614	266
2/21	0	1,614	264
2/22	0	1,614	262
2/23	0	1,614	256
2/24	0	1,614	250
2/25	0	1,614	246

## 津南町役場観測所の降積雪量

日付	1日の降雪	累計降雪量	積雪(午前9時)
12/6	42	42	40
12/7	112	154	102
12/8	8	162	86
12/9	1	163	70
12/10	2	165	58
12/11	0	165	52
12/12	1	166	38
12/13	5	171	39
12/14	87	258	118
<b>12/15</b>	<b>142</b>	<b>400</b>	<b>178</b>
24時間で142cmの降雪			
12/16	20	420	156
12/17	32	452	154
12/18	85	537	184
12/19	81	618	204
12/20	0	618	185
12/21	0	618	142
12/22	1	619	130
12/23	21	640	144
12/24	0	640	132
12/25	8	648	136
12/26	46	694	170
12/27	32	726	180
12/28	0	726	180
12/29	0	726	170
12/30	0	726	166
12/31	0	726	150
1/1	40	766	203
1/2	68	834	203
1/3	41	875	220
1/4	5	880	225
1/5	0	880	194
1/6	0	880	176
1/7	34	914	190
1/8	46	960	210
1/9	49	1,009	240
1/10	19	1,028	243
1/11	32	1,060	250
1/12	27	1,087	251
1/13	23	1,110	254
1/14	0	1,110	238

## NEWS 03 スポーツと文化の発展に功績

— 4月20日 津南学術文化スポーツ奨励賞授賞式 —



優秀な成績を取めた団体又は個人に贈られる津南学術文化・スポーツ奨励賞の表彰式が行われました。

平成26年度の成績により以下のかたが受賞されました。

### 【学術文化部門 奨励賞】

第99回二科展 絵画の部

入選 清水 好和さん

第73回全日本学生児童発明くふう展

入選 高波 拓朗さん

### 【学術文化部門 特別賞】

全国展・第56回新興書道展

木村ト堂記念賞 島田 常雄さん

第73回全日本学生児童発明くふう展

出展 高波 仁さん

### 【スポーツ部門 奨励賞】

2015FISスノーボード世界選手権大会

スノーボードスロープスタイル 出場 佐藤 夏生さん

第14回全日本マスターズレスリング選手権大会

フレッシュマンズの部 階級 63kgB

優勝 浦井 篤さん

### 【スポーツ部門 特別賞】

日清食品カップ

第17回全国小学生クロスカントリーリレー研修大会

新潟県代表 桑原 宙舞さん

## NEWS 04 大自然の中を

— 4月29日 信濃川河岸段丘ウォーク —



↑天候にも恵まれ、雄大な河岸段丘と信濃川の渓谷を楽しみました

例年より少し遅い雪解けと、新緑萌える春を満喫しながら、参加者は心地よい風を感じていました。

# つな まちかど スケッチ

Tsunan Event Sketch.



NEWS 01

## そのお気持ちが心の支えです

— 4月27日 服部総業様 車イス寄贈 —



↑寄贈した服部龍一さん(左から2人目)は、あの箱根駅伝で活躍した服部勇馬・弾馬兄弟の祖父です。兄弟のように車いすも活躍するでしょう。

寄贈を受け、阪本病院長は「何か手伝えることがあれば」というそのお気持ちが、働いている職員の心の支えとなります」と話していました。

最新の車いす10台は金属部分がアルミ製で作られており、軽量かつ丈夫。うち5台はタイヤの半径が小さいもので、小回りが利いて利便性が高いと利用者に特に好評だそうです。

NEWS 02

## 津南町の観光の機動力に

— 4月14日 津南スズキ50周年記念車両 —



↑滝沢守社長から尾池三佐子観光協会会長へ目録が手渡されました

津南スズキ様の総業50周年を記念し、津南町観光協会へ車両を無償で貸与していただけることになりました。使いやすい軽バンタイプで色はシルバー。車体には「津南町観光協会」とつなっぺのステッカー入りです。主に事務員が各地の観光スポットを紹介するときの移動手段として大いに活用させていただきます。

# 「良薬は口に苦い」①

薬剤科 小島 司

様々な製剤が開発されている現在、時代遅れのようなこの言葉に妙な説得感があるのはなぜでしょうか？そんな不思議な力を持ったこの言葉にどのような由来があるのでしょうか。

この言葉の歴史は正確にはわかっていませんが「孔子家語」の中に書かれているそうです。また、「史記」の中では「忠臣は耳に逆らえども、行いに利あり。毒薬は口に苦けれど、病に利あり」といって忠誠なる家臣の言う事は聞いた方が良くいと説得する場面で登場します。これで少なくとも紀元前200年頃より前には既に使われていたこととなります。

さらに、紀元前2700年頃、薬の神様とされる古代中国の三皇五帝の一人、神農が自ら百草を舐めて毒草と薬草とを分類した時に、薬として選ばれた薬草が口の中でたまたま苦味を有しただけだと理解したとも言われています。

苦い物が体に良いと感じるのは長い歴史があるのですね。

つつく

# 年金コーナー

## 新成人のみなさんへ

二十歳を迎えたみなさん、おめでとうございます。成人式であらためて大人の仲間入りを実感したのではないのでしょうか。

さて、二十歳を節目とする新しいことの一つに、「国民年金への加入」があります。若い頃は『年金』という言葉も縁遠い感じがすると思いますが、働き盛りに老齢世代を支えた分が自身の年金にも反映しますので、保険料の納付はとても大切です。

もし、納付が困難な場合は、単なる未納にせず、必ず手続きをしてくださいます。

【学生の場合】学生証のコピーか在学习証明書の原本を添えて、役場で納付特例の手続きをしてください。

【免除申請】所得に応じて保険料が免除になる場合がありますので、ご相談ください。

自身が年金をもらう前であっても、万一のときは障害年金や遺族年金の受給につながる可能性があります。

ますが、納付月数が足りないと思っても受給できません。納付は大切です。

## お得な納付方法があります

納付をされる方にお得な方法があります。

□座振替や納付をまとめる(前納)ことで保険料が割引になります。

また、プラス400円の付加保険料を納めることで、受け取る年金がとてもお得に増えます。詳しくは役場の窓口か年金事務所におたずねください。

### ■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 765・3113



## 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、このコーナーでご紹介します。(敬称略)

- 4900日 藤ノ木キミ(堂平)
- 4500日 中村チエ子(堂平)
- 4000日 石橋玲子(陣場下)
- 1700日 和久井かつ子(大割野)
- 1100日 若井栄一(穴山)
- 500日 涌井和子(割野)
- 200日 高橋昭子(船山)
- 100日 桑原トシ(船山)

主な運動:水中ウォーク、テレビ体操、健骨体操、エアロバイク他

## 議会コーナー

### ＜実施された行事＞

- [4月]
  - 22日 農業改良会議(産業建設常任委員会)
  - 津南町身体障害者互助会総会
  - 津南病院との懇談会(総文福祉常任委員会)
- 23日 韓国驪州市陶磁器祭り
- 23日~26日 津南町農協総代会
- [5月]
  - 25日 津南町成人式
  - 3日 全員協議会
  - 8日 全員協議会

- 8日 所管事業平成26年度成果巡視(産業建設常任委員会)
- 14日 津南町PTA連合会総会
- 15日 津南町商工会総会
- ＜今後予定されている行事＞
- [5月]
  - 21日 全議員研修会
  - 22日 県内視察(総文福祉常任委員会)
  - 26~27日 第40回全国町村議会議長・副議長研修会(東京)
- [6月]
  - 5日 新潟県町村議会議長会監査会・臨時総会議会運営委員会
  - 9日 全員協議会
  - 9日 全員協議会
  - 17日~19日 平成27年第2回定例会



# 国保 だより

## 国保の手続きは お済みですか？

春は異動の季節です。就職・進学、引越など、国民健康保険への加入や脱退がある場合は手続きが必要です。

手続きがお済みでないかたは、左記の書類をお持ちのうえ、お早めに役場窓口までお越しください。

### ▼国保加入者が、職場の健康保険に加入した場合

(またはその扶養になった場合)

#### ●国民健康保険証

新たに加入した健康保険の保険証(またはその加入証明書)

#### ●印鑑

※保険証は、新たに加入した人全員の分をお持ちください。

※職場の健康保険に加入した日から、国民健康保険証は使用できません。

### ▼職場の健康保険を脱退した場合

(またはその扶養が外れた場合)

#### ●職場の健康保険を脱退した証明書

に病院にかかる際は、以前の健康保険証は使わずに、健康保険が切り替え予定であることを病院窓口にお伝えください。

■手続き場所 税務町民課(4番窓口)

倒産・解雇などで離職をされた方は、申請により国民健康保険料が軽減されます。

○対象となる方は？

次の全てに当てはまる方が対象となります。

- ・離職日の時点で65歳未満。
- ・雇用保険の特定受給資格者(倒産・解雇などによる離職)または、特定理由離職者(雇い止めなどによる離職)に該当。

○軽減額は？

軽減は前年の給与所得をその30/100とみなして行います。

○軽減期間は？

離職日の翌日の属する月から離職日の属する年度の翌年度末までの期間です。

○軽減を受けるには？

軽減を受けるには申請が必要です。雇用保険受給資格者証、国民健康保険被保険者証、印鑑をお持ちいただき税務班窓口で申請ください。

○申請・問い合わせ先

津南町役場 税務町民課 税務班  
TEL 765・3113

### ◎妊産婦の方の医療費を 助成します

平成25年4月から、妊産婦の方への医療費助成が始まりました。

○対象となる方

津南町に住所を有する妊産婦

○対象となる医療費

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

○助成内容

医療保険等による給付後の自己負担額から次の金額を控除した額を助成します。

- ・入院…1日につき1,200円
- ・外来…1回につき530円

(月4回まで)

○助成を受けるには

医療費はいったん医療機関窓口でお支払ってください。後日、申請いただくことにより、助成額をお支払いします。申請の際は次のものをお持ちください。申請は、支払から6か月以内にお願いたします。

- ・医療費の領収書
- ・医療費の明細が分かるもの(領収書に記載がある場合は不要)
- ・印鑑
- ・母子健康手帳

・振込先口座番号等が分かるもの

■お問い合わせ

福祉保健課 保険班  
TEL 765・3114

はい  
保健師  
で～す



はこ子  
はき紀  
月由  
ほしな  
星名保  
健師

## お風呂に入りたくなる話

山の緑が爽やかな季節になりました。今回は、旅行シーズンでもあり、また日々の疲れた体を癒してくれる『お風呂』についてです。

最近の医学的な研究では、「お風呂に入ること」は、適切な食事や運動同様、「よい健康状態」を保つことと関連があることが分かってきました。各地に日帰りレジャー温泉施設や地元の人々が憩う温泉などができ、入浴の機会は増える一方で、入浴は身体状況によっては体調に影響を及ぼす危険もあります。そこで、安全で無理のないお風呂の入り方をおさらいしましょう。

### (1)入浴前

①入浴中の発汗に対し、入浴前のコップ

1杯の水分補給が脱水を防ぎます。

②入浴は末梢血管を広げるため、食事の前後30分は、消化管に十分な血液を供給できるように入浴を避けましょう。

③飲酒後は脳の働きが低下し、溺水や転倒の可能性が高くなります。またアルコールは、脱水を招き、血栓ができやすくなるため、酔いがさめてから入浴しましょう。

④過度の疲労時や運動後の30分は、体の調節機能が弱まるので、休憩後にぬめのお湯から入りましょう。

### (2)入浴中

①心臓に遠いところからかけ湯をし、半身浴から始めましょう。

②血圧の急降下による立ちくらみ、めまいを防ぐため、湯船からはゆっくり出ましょう。

### (3)入浴後

①入浴後も、コップ1杯の水分を補います。

②保温と30分程度の安静が、副交感神経を働かせ、リラックスと休養の効果を促進します。

ひとりで気の向くまま浸かるもよし、仲間と語らうもよし、初夏の風を感じながらの露天風呂、行きたいですね。



## 健康づくり ア・ラ・カルト

# 脳卒中になってしまったって

日頃より血圧の高かった私は、2010年9月3日PM7時頃突然脳出血を起し救急車にて十日町病院に搬送されました。ここで45日入院、その後長岡悠遊健康村病院に転院し、翌年の4月末日迄6ヶ月程入院しリハビリを受けました。

退院と同時にみさと苑でデイサービスの世話になり4年間をまじめに務め、今年の1月末をもちましてデイサービスも卒業させて頂いた。現在は家で自己トレに努力しております。ボケ防止にクロスワード、短歌、ヘボ碁を楽しんで過ごしています。

当初はマヒで歩くことも出来ず車イス生活の中、2011年の3月11日には東日本大震災、翌日は長野北部地震を受けても何も出来ず、大変へこんだ時期でした。

リハビリを続ける中、杖を使い少しずつ歩けるようになり、行動範囲も広がりが楽しみも増えあまり悲観的にならなくなってきましたが、現在もまだまだ思うようにはいきません。

高橋 健治さん (正面)

長嶋茂雄さん等同じような病気で闘っている人々を見ますと自分も頑張ろうと思います。生きている限りは、ネバーギブアップです。「吹く風に 向へば力 得るやうな 竜飛岬の 海風に立つ」

(平成25年歌会始入选作品)

数年前になりましたようか訪れた竜飛岬を思い出しての自分への応援歌です。病気になるってしまったのは仕方ないので、そのことをこれからどう生かしていくかを考えています。

最後に、この4年間非常に大勢の方々のお世話になりました。ありがとうございます。

平成25年3月「歌会始入选記念講演会」



左端が高橋さん。高橋さんの頑張りにも皆が励まされました♡



**Tap大人のお菓子作り教室で、楽しくクッキングをしましょう!**

Tap大人のお菓子作り教室の今年度1回目は「とっても可愛いスコーン」と「ふわふわのオムレット」を作ります。スコーンはクルミやドライブルーが入った、ちょっと大人のスコーンです。ふわふわオムレットは生クリームの上にお好みでフルーツなどをトッピングします。どちらも簡単に作れて、美味しいお菓子です。講師先生からお菓子作りのコツを教えてくださいながら、楽しくクッキングをしましょう!

- 日 時 6月26日(金) 午後7時~9時
- 場 所 津南町総合センター
- 対 象 どなたでも
- 内 容 スコーンとオムレット作り
- 料 金 会員1,500円  
非会員2,100円

※材料費が含まれます。

**フラワーアレンジメントを  
楽しんでみませんか?**

昨年に引き続きフラワールームのアレンジメント教室を開催します。キレイなお花をたくさん使って、飾る場所をイメージしながら自分の思いどおりの作品を作ってみませんか?



- 持ち物 エプロン・マスク・三角巾
- 定 員 10名
- 申込み 津南町総合センター内

お花の扱い方や、特徴なども学べます。初心者の方も安心して参加できる内容です。ぜひ、ご参加ください。

- 日 時 7月10日(金) 午後7時半~
- 場 所 津南町総合センター
- 対 象 どなたでも
- 内 容 花かご
- 料 金 会員3,000円  
非会員3,500円
- 持ち物 花切りハサミ・買い物袋
- 定 員 15名
- お申し込み 津南町総合センター内  
Tap事務局

TEL 765・5776

**津南石造物散歩**  
**216**  
**つまり石仏の会**  
文責 桑原和位

味深い山の神です。

生業による山の神信仰を少し広くとらえると、農民や山氏やまぢによっても違いがありますし、漁民によっても信仰が違います。

農民の信仰する山の神は作神で、毎年里と山を往復し、春になると里に降りてきて田の神となつて稲の生育をつかさどり、秋仕舞いが済むと山に帰ります。この信仰は神の両面を表現したもので、本来は大地を潤うるして豊穡多産をうながす神であり、それを信仰の対象としたものと考えられます。各地それぞれですが、春秋に対応した特定の日に送り迎えし、農耕儀礼として祭祀を行います。

石仏調査中に持ち歩いている「聞き取りメモ」を手掛かりに、山の神信仰を中心に、山岳信仰の入り口まで文を綴つて辿りつきたいと思います。

津南町には、山の神の像を刻した石仏は無いようですが、木彫のものが祀られてあるお堂があることをお聞きしたことがあります。

山の神が造立されたのは江戸時代からです。造立年のわかる石仏や木彫から、江戸時代中期以降盛んになりました。津南町では文政6年(1823)の山の神が一番古いですから、江戸時代後期から造立されるようになりました。造立当時、その集落なかりわの生業による山の神の信仰が多様だったことを物語ります。

たくさん石仏名があることから、信仰の違いが顕著であったことも想像され、興

命をささげて  
※婦命きよめとは身  
命をささげて  
礼拝すること

婦命山の神



津南町前倉



豪雪の津南町にも春がやってきました。春は出会いの季節、出会いを求めているような場所に出かけてみませんか。私たち「しあわせ♡応援隊」は出会いを求めている人々を心から応援しています。

応援隊が行っている、昨年の応援例(イベント)を紹介します。例年通り、年3回のイベントのほか、事前セミナーを1回開催しました。

- 第1回7月のイベントは「初夏のジオサイト巡り&BBQ」参加者・男性14名、女性8名、カップリングは2組でした。
- 第2回11月のイベントは「アーリークリスマス」参加者・男性15名、女性8名、カップリングはなんと4組でした。
- 第3回3月のイベントは「出逢い！ふれあい！築け愛！婚活大作戦」参加者・男性5名、女性5名、カップリングは2組でした。

また、参加者に会話や服装のポイントなどを説明する事前セミナーも好評で、

イベントだけでなく日常の出逢いにもとても役に立つ内容でした。この事前セミナーは男性対象で13名の参加がありました。

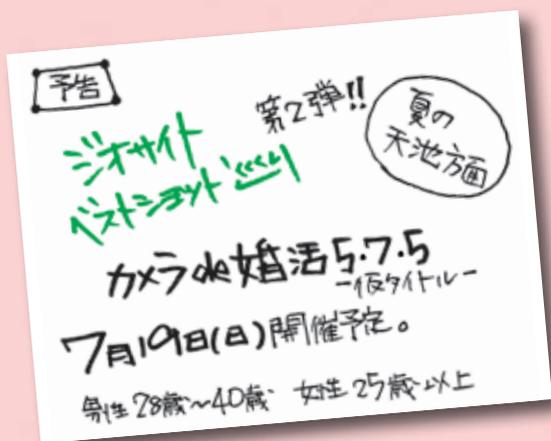
多くの皆様からの参加、そして多くのカップルの誕生に私たち応援隊はとても嬉しく思っています。どのイベントも参加しやすく、楽しいイベントを！と企画しています。皆さんお気軽に参加ください。

今年もイベントを企画中です。内容が決まりましたらお知らせします。津南町役場のホームページをお見逃しなく！(ポスターやチラシでも告知します)

出逢いは活動しなければ生まれません。出逢いのひとつの方法として応援隊のイベントをぜひ活用してください。

しあわせ♡応援隊 隊長

山田泰(陣場下)



# ジオサイトを 探検し隊!

メンバー募集中

ジオサイトNo.13  
山伏山と風穴

大昔、私たちの暮らす苗場山麓は海の底でした。約220万年前から150万年前、陸化した関田山脈や中津川・志久見川上流部で起きた火山活動によって今の東頸城丘陵の山並みの頂部がつくられました。山伏山はその一つで、標高903mの釣鐘状の山です。かつてはもっと大きな山でしたが、浸食され芯の硬い火道部分が残って今の大きさになりました。山肌には、明瞭な柱状節理が発達しています。山伏山の周辺では、かつて海だったことを示す二枚貝などの化石をふくむ地層を見ることが出来ます。

山伏山の裾野には、無印良品キャンプ場や薬師湖、風穴を利用した養蚕卵保管施設跡などがあります。風穴は山の東側岩壁下部を縁取るように散在しており、養蚕卵保管施設跡には今も石組みが残されています。岩の隙間から盛んに冷気が流れ出ています。この養蚕卵保管施設跡は、平成24年3月29日津南町有形文化財に指定されました。



芦ヶ崎小学校2年 涌井永太さん・鈴木煌悠さん



### 『吉野弘詩集』

吉野 弘／著 角川春樹事務所

戦後50年にわたる詩群のなかから代表作品を選び、季節・生活・言葉遊びなど、約100編を収録

成人式を迎えられた皆様、おめでとうございます。私も成人式スタッフとして参加してりましたが、色とりどりで綺麗な振袖姿について目を奪われてしまいました。

そこで今回は、成人式にちなんで『吉野弘詩集』を紹介いたします。この詩集の中にある「生命は」が、今年1月、岩手県大槌町の成人式で朗読されました。この詩を成人式で伝えることを決めたのは、大槌町役場の職員だそうです。東日本大震災で被災し、復興が進まないことを嘆いていた時にこの詩に出会い、被災地の若者に届けたいと思ったそうです。少し紹介します。

— 生命は自分自身だけでは完結できないようにつくられているらしい… 生命はその中に欠如を抱きそれを



泣けないサボテン』  
なす かつら／文 KINA／絵 扶桑社

他者から満たしてもらおうのだからしかし互いに欠如を満たすなどとは知りもせず知らされもせず……長い詩なので、ほんの少しだけ紹介しました。この詩だけでなく、すべての詩が繊細でやさしく心に語りかけてくれます。ぜひ津南町図書室で手に取ってみてください。

今月はもう1冊紹介いたします。

絵本といえば、子ども向けと思われるかもしれませんが、近年、大人向けの絵本が多く出版されています。この絵本もその一つ。内容を紹介します。

— 昔はトゲのなかったサボテン。でも意地悪なことをされてトゲがたくさん刺さってしまったサボテンは、泣くことさえも我慢してしまい…。

健全なサボテンの姿を描いた絵本です。でも心配しないでください。頑張ったサボテンには、ハッピーエンドが待っています。

新成人にお届けしたい1冊です。

### 《休館日》

5月25日(月)・6月29日(月)

## 4月の新着図書

### 【大人の本】

- 40代以降に贈る普段着の本  
『大人になったら、着たい服2015春夏』  
主婦と生活社
- 東大生は習い事が共通していた  
『頭のいい子が育つ習い事』  
東大家庭教師友の会／著 KADOKAWA
- 「ぐりとぐら」の生みの親が伝える子育てバイブル  
『子どもはみんな問題児。』  
中川 李枝子／著 新潮社

### 【子どもの本】

- おしえて！尾木ママ最新SNSの心得  
『知りたい！ネットの世界』  
尾木 直樹／監修 ポプラ社
  - 赤ちゃん向け絵本  
『こいぬがいつぱいわんわんわん！』  
スーザン・メイヤーズ／ぶん 岩崎書店
  - ナポレオン戦争時代、イギリスが舞台のファンタジー  
『テメリア戦記VI』  
ナオミ・ノヴィク／著 ヴィレッジブックス
- その他、57冊が新着となっております。

## Pen Relay

### テレビで紹介された 絵本です

—— 保坂 光棋さんから

紹介する本

世界でいちばん貧しい大統領のスピーチ

編／くさばよしみ 絵／中川 学 出版社／汐文社

えむら ひろみ  
江村 浩実さん (大井平)

私が子供の頃から家には沢山の絵本がありました。というのも、母が世をしていくからです。絵本は子供の読むもののように思われますが、大人になって改めて目を通してみると今だからわかるおもしろさを感じることが出来ます。今回ご紹介する本は絵本ではありませんが、本当の幸福とは何か、今の私達の暮らしをもう一度見つめ直す内容です。

南米の国ウルグアイの大統領ホセ・ムヒカ。彼は公邸に住まずに、奥さんと町離れた農場に住みながら花や野菜を自ら作り、そして給料の大半を貧しい人の為の寄付にあてながら暮らしています。そんなムヒカ大統領が環境悪化した地球の未来について話し合う国際会議で実際に演説した内容に世界中の人々から賞賛を得たのです。

彼が伝えた言葉です。

「貧乏とは、少ししか持っていない

短歌

砂丘

通勤時高い雪壁側に見て

豪雪津南メールで発信

玄関に出て見上げる星空に

特にオリオンの三星輝く

金色に輝く雲の下にある

朝日待ちつつ車走らす

止まらざる時の流れの中に生くる

われは濁りてただに流さる

鏡の池に紙を浮かべて良縁を

子のため願ふ八重垣神社に

落したる屋根雪の山を滑り遊ぶ

一歳児の母汝は楽しげに

蒼き空を飛びゆく宇宙船のごと

マンタは鱭を撓めて進む

積雪の壁となりたる道の辺に

からくりのごと人踊るる

ささやかな目標なれど指先に

心をこめて針を運びぬ

沖繩のコバルトブルーの海見つつ

少女のごとく珊瑚拾へり

くみ交す酒楽しみに帰り来る

息子を待つ夫の忙しなくも

足萎えて家に籠もれる日日なれば

親しき友とも疎遠になりぬ

白き雨降ると見し間に雪原を

立ち昇る霧に紛れ消えたり

仄かなる中間色のスイートピー

亡き友好むを花屋に見て過ぐ

いつせいに枝を離るる花びらは

薄紅の風となりて流るる

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

長生学園

店内はもう夏気分早ばやと

薄物並ぶ色とりどりに

しつかりと雪間に根張る露のとう

緑き色萌え輝きにけり

初任給で買ひ求めたる孫よりの

夫婦湯飲みを押し頂けり

妻が植糸何年経しか庭隅の

大岩鏡の花愛でて見る

個人

満開の桜の下でしなの荘

春の味覚に舌つつみ打つ「ひまわり一回」清水 貞子

岩すげ俳句会(四月)

いきいきと左官の肘や水温む

暖かや妻後ろ手に戸外に出る

長病みの窓かすめたり初燕

みどり児のにぎにぎの指春つかみ

嘘ぢやない四月一日雪五尺

袋にも音にも惚れて種を買ふ

のんびりと春休みする校舎かな

マスクの子マスクの母に抱っこされ

雨垂れに隣きをして草青む

予後の身に浴ぶ早春の陽の光

春の炬や尽きぬ津南の俳談義

あれこれと庭たしかめる日永かな

道はしに泥をかぶりてつくしんぼ

富沢 キミ

板場 寛

柳沢 チヨ

島田 眞之

房 良

芳 司

兎 月

貞 貞

酔 花

千 年 雄

壽 子

れい子

渡 舟

東 川

冬 詩 子

いことではなく、かぎりなく多くを必要とし、もっともっととほしがることである」

現在の私達日本人の暮らしは世界中にいくつもある国の中でも特に恵まれた環境にあると思います。私は海外に行くことが好きで、実際に外側から日本を見てみると本当にそう実感します。どんな物でも手に入る、公共施設のきれいさ、交通機関の正確さ。私が海外で出会った外国人は口を揃えて皆そう言っていました。でも、物事が便利になることが決して悪いことではありませんが、その中で何が必要か、何が必要でないかを見極めていかなければいけないとこの本を読んで感じました。

人が幸せであるということは、人と人が幸せな関係を結ぶこと、子供を育てること、友人を持つこと、地球上に愛があること。こうしたものは、人間が生きる為に必要な土台であると最後にムヒカ大統領は言っています。改めて気づかせてくれる言葉が沢山つまっている本です。子どもたちだけでなく、ぜひ大人のかたも読んでみてください。

次はいつも明るい同級生の島田正樹君を紹介します。

# 5月31日は世界禁煙デー 5月31日～6月6日は禁煙週間 未成年の喫煙、受動喫煙 について考えよう。

『未成年者喫煙防止法』という法律で、未成年がたばこを吸うことは禁じられています。それには、たくさんの理由があります。

## ■早く吸い始めるほど体に悪い

たばこには、発がん物質が多種類含まれていて、その物質が細胞の遺伝子にキズをつけます。キズの修復がうまくいかないと、その細胞はがん化してしまいます。吸い始める年齢が早ければ早いほど、がんで死亡する確率が高くなります。なぜなら、若い人の細胞は成長段階で、発がん物質によるダメージを受けやすいからです。

19歳未満ではたばこを吸わない人に比べて、5倍以上肺がんの死亡率が高くなります。

未成年はたばこを吸ってはいけないの？  
大人は吸ってるじゃん！



## ■たばこの依存性

たばこに含まれるニコチンという物質には、たばこをやめられなくする作用があります。たばこを吸うと、肺から数秒でニコチンが脳に届き「気持ちいい」と感じます。そして、繰り返し吸っている「快感を味わうにはニコチンが必要」と脳が勘違いをして、ニコチンを欲しがるようになります。特に、未成年は依存性が高くなるのが分かっています。

### 【身体的依存（ニコチン依存）】

- ・イライラする、落ち着かない
- ・眠い、体がだるい、頭痛
- ・不安になる
- 【心理・行動的依存】
- ・習慣になっっている
- ・食後、休憩の一服
- ・手持ち無沙汰



## ■たばこは美容の大敵！

ニコチンは、毛細血管を収縮させ、本来全身に届くべき酸素や栄養を届きにくくします。さらに、たばこ1本でレモン

1個分のビタミンCが失われます。そのため、お肌のうるおいや髪の毛のツヤがなくなり、髪が抜けやすくなります。せっかく良い化粧品を使ったり、念入りなお手入れをしても、たばこを吸っていたら意味がありません。いつまでも「若々しいね!」と言われたいなら、若い時からたばこを吸わないことが大切です。

自分は吸っていないけど、家族や周りの人が吸うたばこの煙が気になるわ…。



周囲の人が吸うたばこから立ちのぼる煙を吸うことを『受動喫煙』といいます。たばこから立ちのぼる煙は副流煙と呼ばれ、たばこから直接吸い込む主流煙より、有害物質が多く含まれています。たばこを吸わない人も、たばこの害にさらされている可能性があります。

現在は、受動喫煙を防止するため禁煙・分煙されている施設も増えてきています。津南町でも33か所の施設が禁煙・分煙宣言施設に登録されていますが、今後も町では登録推進をすすめていきます。

## ■妊婦や乳幼児への害

妊婦が受動喫煙を受けると妊婦自身が喫煙した時と同じように、おなかの赤ちゃんに害を及ぼします。母親と赤ちゃんへその緒でつながっているため、母親がたばこの煙を吸うと、その有害物質

はへその緒を通して赤ちゃんへ。これにより、栄養が十分に届かず、早産や流産、低出生体重児、最悪の場合は母親や赤ちゃんの命を奪ってしまうこともあります。

また、乳幼児に何の前ぶれもなく突然死をもたらす乳幼児突然死症候群(SIDS)の危険因子といわれています。

## ■ちよつと待って！

### その吸い方、本当に大丈夫？

家族や周囲の人に配慮してたばこを吸っているかたもいるのでは。しかし、換気扇や空気清浄機のそばで吸っていたら、それは実際には効果がありません。煙は部屋中に広がって、ソファやカーテンにも有害物質が付着します。また、車に乗っている時に窓を開けて吸っているも、煙は気がつかないうちに車内に流れ込んでいきます。

生まれてくる家族のために禁煙するぞっ！



これから禁煙にチャレンジしようと考えているかた。お医者さんと一緒に禁煙

しませんか。薬を用いた禁煙方法です。詳しくは、左記にお問い合わせください。

津南病院 765・3161

福祉保健課健康班 765・3114



