

奏であい





# つなんじかん



## クワイチゴ（クワの実）

赤い実を付け、熟すと黒紫に変わり、  
甘さが強くなったのを採って食べる。  
実をつける木の高さも、  
小さい子どもたちにちょうどいい高さで、  
よく学校帰りや探検ごっこをしているとき、  
誰しも“おやつがわり”に食べたことがあるのではないのでしょうか？

さらに強者はクワの実をフキの葉で作ったロートに入れ、  
汁を搾ってジュースにしたとか。

食べると唇から口の回りまで紫になり、  
服に付いたときには親にさべられ（叱られ）たこと。さべられたこと。  
懐かしい味だと思うほどに、自然の中で遊ばなくなったんだと感じます。

余談ですが、こういった津南の植物について載っている図鑑、  
「津南町の自然 植物編」が町制 60 周年を記念して、  
定価 5,000 円のところ、特別価格 1,000 円で販売しています。  
普段目にしていない植物の名前や物語を改めて知るのもいいですよ。

# 広報つなん

vol.648 6月20日号

もくじ -contents-

features

---

- 04 **特集**  
**こんにちは！  
わたしたちが  
地域おこし協力隊です！**
- 14 **中津川インフォメーション**



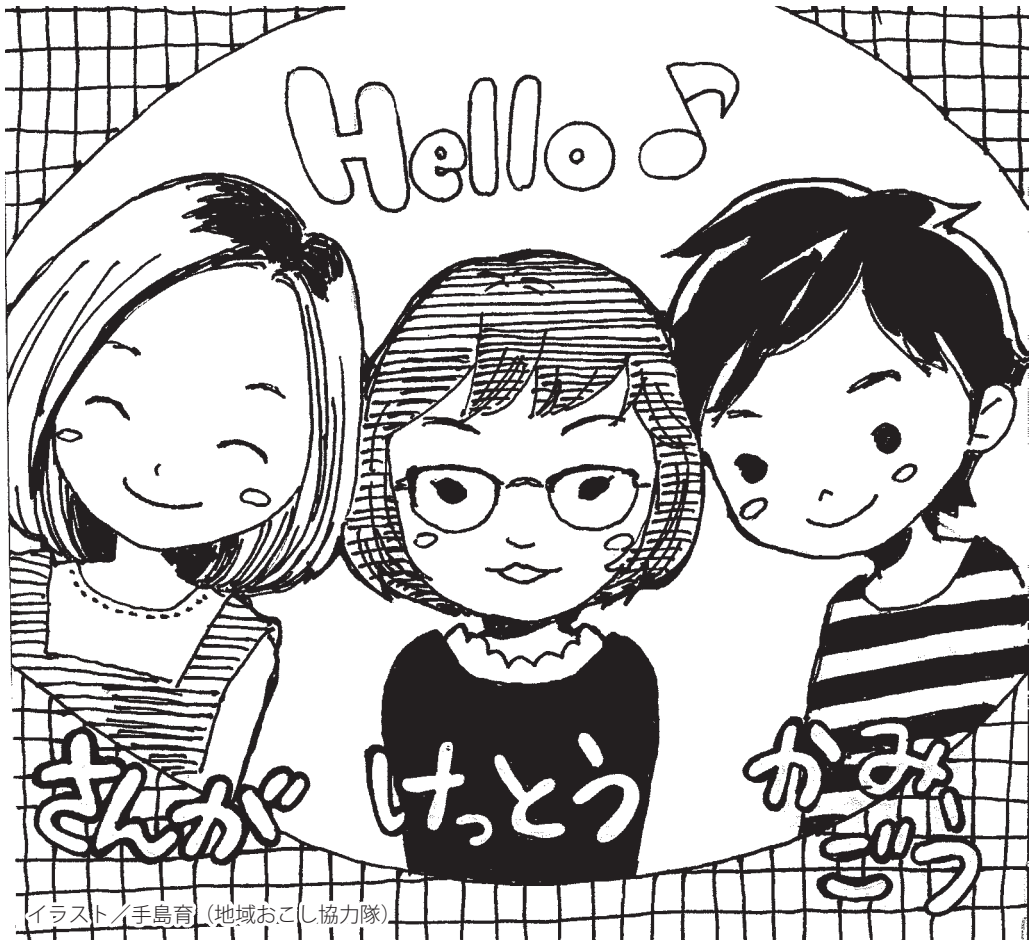
regulars

---

- 10 見て・知って・得をする かわらばん  
12 つなんまちかどスケッチ  
15 こんにちは包括支援センターです  
16 病院歳時記・年金コーナー  
100日運動・議会コーナー  
17 水中運動教室新規参加者募集  
18 ライブラリーコーナー・ペンリレー  
19 つなんの文芸  
20 いきいき大好き津南町  
21 Tapでいこう！・津南石造物散歩  
22 農業委員会の窓  
23 あどあど通信・ジオサイトを探検し隊！  
24 なじょもん通信・戸籍の窓・広報編集室・津南町の人口

町では津南音声訳の会さんに広報つなんの音声訳を委託しています。  
お聞きになりたいかたはホームページをご覧ください。詳しくは総務課  
(Tel 765-3112) までお問い合わせください。

こんにちはは！ 私たちが



イラスト/手島育 (地域おこし協力隊)

地域おこし協力隊です

**地域おこし協力隊  
新たな可能性の年  
「3人寄れば・・・」**

津南町にはこの4月から、新たに2人の協力隊員が地域に入っています。2年前には初々しい姿で紙面を飾った結束地区担当の平木結さんと、新たに赴任した手島育さん、松本江美子さんのお2人についてご紹介します。

**主な活動は  
「地域おこしの支援」**

具体的には地方自治体が都市住民を受け入れ、地域おこし協力隊員として委嘱し、一定期間以上、農林業の応援や、水源保全・監視活動、住民の生活支援などの各種地域協力活動に従事してもらいながら、当該地域への定住・定着化を図る意欲・積極的な取り組みを国や町が支援しながら応援していく制度です。

町では、次のとおり新たに津南町地域おこし協力隊員を募集しています。

- 募集人数 1名
- 勤務地 新潟県中魚沼郡津南町
- 仕事・業務 受入れ事業体の実情に応じ、津南町役場と連携しながら次のような業務を行います。
- そばの栽培 ●手打ちそばの技術習得
- 伝承・そば商品の開発

その他条件はホームページをご覧ください。活動は多岐にわたりますが、今月号は、地域おこし協力隊の活動についてご紹介いたします。

地域おこし協力隊の日々の活動はフェイスブックにて更新をしています。ぜひご覧ください。



新潟県中魚沼郡津南町の結束集落・上郷地区・三箇地区にて活動中の地域おこし協力隊のFacebookページです！活動の様子や集落の様子など、いろいろな情報をお届けしていきます！



地域おこし協力隊  
Facebook ページ  
アドレス：  
<https://www.facebook.com/tsunan.kyouryokutai?fref=ts>





地域おこし協力隊（結東地区）  
 ひらき 平木  
 ゆい 結さん

- 平木さんが取り組んできた内容
- ・毎月けっとうしんぶんを発行
  - ・Facebook ページの更新
  - ・結東集落行事への参加
  - ・中津地区振興協議会の立ち上げのお手伝い
  - ・集落内除雪のお手伝い
  - ・集落内の一人暮らしのお年寄りへの訪問など

「超！雪！」  
 津南の冬は一生の記憶

来た最初の冬のインパクトはすごかったです。こんなに降るの？と思いました。この冬のほうが降ったようなのですが、あまり驚きませんでした。たぶん、逆に慣れたんだと思います（笑）

こんなこともありました

よくお茶を飲みにかかせてもらいました。集落の昔話、お子さんやお孫さんのお話、畑や田んぼのお話などいろいろお話を聞かせてもらいました。そんなお話から地域の要望が見えてきたり、農作業のお手伝いなど頼まれることもありました。実際に会って話をしないと、わからないことや伝わらないことがたくさんあるんだと改めて思っています。

今思うこと

地域おこし協力隊という名前のおかげで、地域には非常にとけ込みやすかったです。ただ田舎に住みたいという理由だけで、縁もゆかりもない地域に単身来た場合は、何の後ろ盾もなく、仕事を見つかるのも少し難しいのかなと感じました。自分で何かしようと思って来ないと3年間はあるという間だと、身に染みて感じています。

私がこの津南という場所を選んだ理由の一つに、大地の芸術祭があります。

かつて家族とかたくりの宿へ泊まったところから、この津南での物語が始まったのですが、今年はずいぶん3年に一度の芸術祭の年です。作品作りに直接関わることができることは、結東集落ではありません。ですが、ここにはアート作品にも負けない豊かな自然があります。東京から遊びに来た友人は「すごいところだね」とびっくりしながらも「いいところだね」と言ってくれるので、それがとても嬉しいです。今年の芸術祭でもいろんな方に津南の良さを体感してほしいですね。



やりたかったことの一つ  
 ローカルな手書きによる広報紙『けっとうしんぶん』



地域おこし協力隊 (三箇地区)

まつもと

えみこ

松本 江美子さん

みなさんはじめまして。

この春から地域おこし協力隊で

お世話になっている、松本江美子といいます。

ここに来る前は、アウトドアの専門学校に通っていて、山の中で4泊する山ごもりの授業があったり、ユニークなところでした。それを人に話すと、じゃあ運動神経いいんだね、と思われたりもするんですが、私はそれほど運動は得意なほうではないんです(笑)どちらかというと登山とか、マラソンなど気合いでいけるものはなんとかなるんですが。

今は笹沢駅伝に声をかけてもらって

て、地域の人に交じって練習をしています。応援よろしくお願いします。

大地の芸術祭はこの地域でやっているんだということは、専門学校の地域づくりの授業の中で知りました。本祭の年ではないのですが、この妻有の雰囲気というかは一度訪れたこともあって、なんとなくいいところだなって。それもここを選んだ理由の一つです。

## 都会で感じた息苦しさ

元々は東京で保育の仕事をしていました。けれど都会で生活すること、その環境のなか、保育をすることになんだか息苦しさを感じていました。

自然の中で保育を実践しているところで勉強したいと、昨年一年間、同じ新潟県の妙高市というところにあるアウトドアの専門学校に行っていました。妙高は自然保育がさかんであり、専門学校での勉強と、受け入れ施設としても有名な「妙高自然の家」のお手伝いをしていました。

最初は保育に興味があったのですが、子どもが育つためには、やはり地域とのつながりが大事だとだんだんと感じるようになりました。そういった地域づくりにについても自分が知りたかったんだと思います。この地域で行っている受け入れも地域ぐるみで行っている点が自分にとっても非常に勉強になります。



とにかく

やってみようと思つて

少しだけですが、近くに畑を始めました。地区の人からも「何を植えた？」など気に掛けてもらっています。まずはみよう見まねでやってみることに。が大切なのかなと思つています。都会のかたにこの地域のすばらしさを伝えるためにも、自分で作物を作り、それをいただく。自然の中で生活することは人の営みの原点だと思つています。そこに「育つ」とか「生きる」ことの大事な部分がたくさんあると思います。今はとにかくその大事な部分を知りたい。そして人に伝えたいと思つています。



先日はトマトの苗を植えた。収穫が楽しみと話す



「おまつりから夏がはじまる」  
 なんとなくそう感じています。  
 この三箇地区は都会の小学校の  
 受け入れも積極的に行っている地区です。  
 たくさんのお受け入れがあり忙しくなりそうです。  
 津南まつりや芸術祭もありますし、  
 これからが本当に楽しみですね。



三箇を明るい住みよい  
 地域にする会

恩田 稔みのるさん

まず、地域おこし協力隊をこの三箇  
 に入れたと思った理由ですが、この  
 地区の概要として、間違いなくこれか  
 ら人口の減少を迎えるという点です。  
 どの地区もそうだと思いますが、若  
 い人が少ない。田んぼも今のお年寄り  
 が続けている間はいいけれども10年後  
 はわかりませんよね。その先は明らか  
 に厳しくなる。

全国的にみて、成功している地域は  
 一つの解決策として、勉強、研究して地  
 域おこしに取り組んでいます。昨年受  
 け入れの人材育成の研修に参加し、先  
 進地で協力隊の課題・可能性について  
 聞きました。三箇は都会の子の受け入  
 れ事業を行っており、(松本さんに限ら  
 ず)できるならば、ここに地域おこしと  
 して来た人が、受け入れの窓口になっ  
 てもらいたいです。最終目標としては、  
 農村の機能を維持していきたい。その  
 為には、田畑を荒らしてはならない。こ  
 ういった取り組みが他の地域でも広  
 がってくれたらいいですね。



まずは土づくり

農業と変わらない

かもですね



人生、初トラクター

ここ一ヶ月ほどはあいさつまわりなど  
 でバタバタしていたのですが、今はやっ  
 と落ち着いて、これから何をするか手探  
 り状態です。さいわい、津南には先輩の  
 平木さんもいますし、アドバイスいただ  
 いたりしながら、活動を始められていま  
 す。まずはこの地区を知ることから始め  
 よう。と思う、とにかく外に出て、あち  
 こち騒いでみようと思っています。どこ  
 かで見かけたら、ぜひ声をかけてくださ  
 いね。

この三箇地区は都会からの小学校の農  
 村体験の受け入れを独自に行っていま  
 す。私もその活動の手助けを主にしてい  
 く予定です。また3年に一度の大地の芸  
 術祭も始まります。今年三箇地区にも  
 作品ができる予定なので、お客さんもた  
 くさん訪れてほしいですね。



地域おこし協力隊（上郷地区）  
てしま  
育さん

みなさんの暮らしや地域のちからに  
なれるようがんばります。

「育ちゃん」って呼んでほしいです。

## 上郷ってエリアは広いなあ

最初の一ヶ月くらいは、自分がこれから携わるこの地域を知りたくて、上郷の各地区をどにかく回りました。宮野原から奥にあいさつ回りに行ったときは思っていた以上に広くて、長くて！びっくりしました。

そこで出会ったおばあちゃんに「こん

なに話をしたのは久しぶりだ」と話されていたのがとても印象に残りました。そして、「また来てね」と言われたのがなんだかショックでした。話し相手になり、また会いに行こうと思いましたが、何をどうがんばるかまだ決まっていなくて、最初はこういうことをたいせつにしようと思っています。

最初、音楽大学で教育学を専攻する傍ら、民俗学や地域の暮らしについて研究していました。短期間ですが、その地域に滞在して、人々の暮らしを記録して。特に農山村の暮らしや文化（特におまつり・うた・たべもの）に興味があります。高齢者の独特の豊かさというか生きる力っていうのがテーマだったり、あこがれだったりします。



外に出て仕事している人に出っては積極的に声をかけている

## 津南って「あったかい」

私、とてもおばあちゃん子なんです。小さいときはおばあちゃんに預けられることが多かったんです。うちのおばあちゃんは暮らしを丁寧にする人でした。ほしこ（新潟弁で煮干し）をいっぱい使って作った卵おじやとか保存食などを作っ

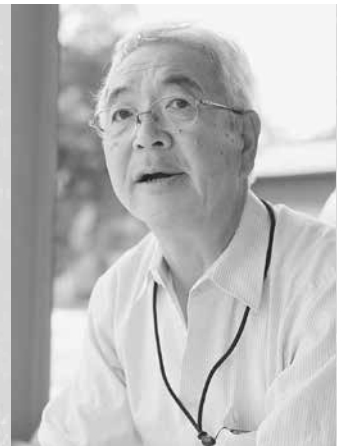


タケノコやわらびなどはじめて山菜採りに連れて行ってもらった

ている姿を思い出します。何て事なくやっていたんですが、昔は私も何も意識してなかったです。でも今思うと、私のバックボーンはそうだったところじゃないかと。来たこの場所を好きになってほしいっていう一言がすごくうれしかったです。何もなくてもいい。（ま、何もしないわけにはいかないんですが）とにかく最初はこの場所を好きになってほしい、そこから何かをはじめてほしいって言ってもらって、すごく温かいですよ。みなさん。私の地元は同じ新潟県の聖籠町というところなんですけど、それに比べてみなさんこんなに温かいのは驚きでした。

でも津南は若い人もすごく元気な気がします。そして、その人たちが上郷を、地元を好きなどころがすごいと思います。





上郷地区振興協議会

会長 島田 福男さん

よしお

協議会の事務局も含めて非常にやんなきゃならない課題に対して手薄だった部分をお願いしたいと思いい協力隊を受け入れました。けれど、いきなりそういう仕事をしてもらうわけにはいきません。

まずは、地域のみなさんに、あなたの顔を覚えてもらいなさい。という形でこの3ヶ月が経ちました。集落を回り、入ってお茶飲めと誘われたら遠慮無しに入ってお茶を飲めと。いろんな話をしながらゆっくりでいいからと。どうなれば成果が出たとかいう部分よりも、協力隊が来たことによって、新たな活動が増えたり、課題が見えたりしてくれば、協議会としても新たな活動につながるからと。

育ちゃんには特に情報共有の部分、この上郷地区同士のつながりや、ゆくゆくは、上郷だけでなく、三箇や中津ほかの地域とも協力隊をつうじて情報交換・共有してほしいと思っています。町に対してお願いするだけでなく、各地区との連携もしながら地域で出来ることを模索していきたいですね。

## ずっと感じていた違和感

なぜ津南に来たのか、この仕事をしてみようと思ったのか。

学校って決められたカリキュラムがあるじゃないですか？

音大に通っていた頃も、クラシック音楽も決められたように演奏することが求められていました。先生から「あなたの手はこの曲が合うからこれよ」って、与えられることが多かったんです。学校ってあらかじめあるものに子どもとか当てはめ評価を出していく。ずっと違和感がありました。

それと学びとか教育って、子どもや学校だけのものではなく、地域や大人もまるとひっくりかえしたものだと思っんです。

今まで経験した職歴や、大学院でもその事をずーと考えていました。

そうして突き詰めていったら、ずっと暮らしている人が一番すごいなというのに行き着いたんです。何か研究して見つけたりこね回したりするよりも、そこで暮らす人の一言って非常に大きいものだし、もうそれだけでいいんじゃないかって。もってそこに近い場所に行ってみたくなって思ったことがここに来るきっかけになったんだって思います。



「育」という名前

「育」っていう字はきつと人を育てるようにたぶん父はそういうふうにして付けたんだよって、聞いたことがあるんです。

でも私は今、すごい皆さんに育てられている気がするんです。

気をかけてもらったり、元気をもらえたりするんです。

私のほうがかえって「起こされている。」「育てられている。」という感覚です。すぐには無理かもしれないけれど、力になりたいなあって思っています。来た場所が津南で良かったとすごく今では思っています。

地域おこし協力隊は都市住民が対象の受け入れ事業ですが、みなさんがご存じのかたで、興味のあるかたがいらっしゃったらご紹介ください。

■お問い合わせ先

総務課企画財政班 TEL 76513112

暮らしの  
情報満載

# か わ ら ば ん

見て・知って・得をする

## 水道・下水道メータ検針

7月7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7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ったりしないよう、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9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11日(土)

午前8時40分〜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 しんざ駅、十日町駅、

まつだい駅のいずれか

### ■申し込み方法

小学校から各児童に募集チラシを配布

します。チラシ内の申込書に必要事項を

記入のうえ、郵送、持ち込み又はファッ

クスでお申し込みください。

### ■申込み切 6月26日(金)(消印有効)

※申し込みされた方には、詳しい案内を

郵送します。7月6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。

## 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、人に会うのがおっくうだ、家に閉じこもり気味など、毎日の生活の中での混乱や不安があるかた、及びご家族の相談に応じます。

事前に予約が必要ですので、電話でお申し込みください。なお、時間を指定させていただきますので御了承ください。また、定員がありますのでお早めに申し込みください。

■相談日時 7月15日(水) 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 山下メンタルクリニック  
山下 医師

■申込み切 7月10日(金)

※定員に達しだい切とさせていただきます

### ■お問い合わせ

津南町役場  
福祉保健課健康班  
TEL 765 - 3114



### ■主催・お申し込み・お問い合わせ

十日町地域振興局企画振興部

〒948・0037

十日町市妻有町西2-1

TEL 025・757・5517

FAX 025・752・5604

## 所得税及び復興特別所得税の 予定納税(第1期分)の納税を お忘れなく

予定納税とは、前年分の所得税及び復興

特別所得税の確定申告に基づき計算し

た予定納税基準額が15万円以上である場

合に、原則、その1/3相当額をそれぞれ

7月(第1期分)と11月(第2期分)

に納めていただく制度です。

予定納税が必要なかたには、6月中旬

に税務署から「平成27年分所得税及び復興特別所得税の予定納税額の通知書」が

送付されています。この通知書の第1期

分の金額が今回納付する税額です。納付

期間は、7月1日(水)から7月31日(金)です。

期限内に納付いただきますようお願いし

ます。

振替納税を利用されているかたは、7

月31日(金)に指定の金融機関の口座から振

替させていただきます。口座の残高をご

確認ください。

なお、第1期分の予定納税の減額申請

をする場合は、平成27年7月15日(水)まで

に「予定納税額の減額申請書」を税務署

に提出してください。

### ■お問い合わせ

十日町税務署 管理運営・徴収部門

TEL 025・752・3183



## 平成27年度 看護職員再就職支援講習会

看護の世界で再び輝くために  
昨年度は延114名の方が受講した  
人気の講習会です。

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）が安心して再就職できるよう支援するために、県内各地で再就職に向けた講習会を開催します。

部分的な受講、複数会場の受講、どの地域での受講も可能です。

■期 間 平成27年6月～平成28年2月

■会場と内容 講義・演習及び施設実習

会場	復職支援基礎コース	復職体験コース
上越会場	新潟県立看護大学 8/10(月)～8/12(水)	上・中・下越の病院 (33カ所)、訪問看護 ステーション (12カ所)、福祉施設 (7カ所)で体験 が可能です。
中越会場	長岡看護福祉専門学校 8/22(土)、8/28(金)、8/29(土)	研修日程・内容等 は施設毎に異なり ます。
下越会場	新潟県看護研修センター 6/24(水)、6/25(木)、7/1(水)	
佐渡会場		

・復職支援基礎コース（3日間）

基本的な知識や技術を講義・演習形式で学べます。

・復職体験コース

病院等で看護の実際を体験することができます。

■対象者

看護職の資格をお持ちで再就職を希望される未就業の方

■受講料 無料

(ただし会場までの交通費は各自で負担下さい)

■主 催 新潟県

■お申し込み

各回開始日の1週間前までに新潟県ナースセンターに申し込んで下さい。

(TEL 025-233-6011)

■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：山田

TEL(直通) 025-280-5178

## 「にいがた連携公開講座」 の開催について

「にいがた連携公開講座」は、新潟県教育委員会と県内の大学や市町村などが連携して、県民の皆様にとって身近でかつ地域ニーズに対応したテーマで開催する公開講座です。今回、津南町で次のとおり開催します。この機会に是非受講して、一緒に考えてみませんか。

■日時

平成27年8月1日(土)

午後1時30分～3時30分

■会場

津南町文化センター ホール

■講座のテーマと講師

「新潟中山間地の地域農業のゆくえ」

新潟大学農学部

助教 伊藤亮司 様

※対外的にはTPP等の自由貿易協定

対内的には農業・農協改革が進められる中での「中山間地域の農業の行方」を展望します。

■受講料 無料

■お申し込み・お問い合わせ

津南町公民館(生涯学習班)

TEL 765・3134

※事前申込みは、7月17日(金)までとしませんが、当日の受講もできます。

## センター方式基礎研修 参加者募集のお知らせ

センター方式とは、認知症の人を中心に(利用者本位)に関係する人たちが一緒に考え、地域で支えていこうとつくられたものです。誰でも参加できます。介護関係者と認知症ケアや生活について一緒に勉強してみませんか。

に勉強してみませんか。

■日時 7月23日(水)、9月3日(木)

午前9時30分～午後3時30分

※2日間コースになります。

■会場 津南町役場

■参加費 テキスト代他 2500円

■申込み切 7月10日(金)

■お申し込み・お問い合わせ

福祉保健課内 地域包括支援センター

TEL 765・5455



津南町認知症見守り支援マスコット  
にんこっこ

## 事務系デュアルシステム科 平成27年8月入校生募集

■対象 パソコンの知識・技能を習得し、実践力を身につけ就職を希望する人(定員14人)

■期間 平成27年8月21日(金)～平成28年1月20日(水)

■時間 平日

午前9時40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

■お申し込み ハローワーク十日町

■申込み切 平成27年7月28日(火)

■お問い合わせ

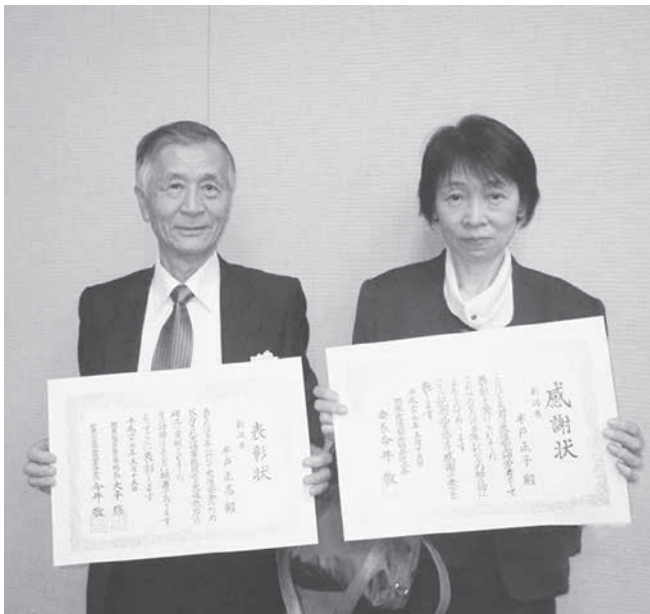
県立魚沼テクノスクール

TEL 025・794・2410

TEL 025・794・2410

TEL 025・794・2410

**NEWS 03** 交通安全に特効薬はありません  
— 5月15日 交通安全功労者表彰受賞 —



↑表彰状を受け取った半戸正志会長と感謝状を受け取る正子夫人

「交通安全に特効薬はありません、一人ひとりの心がけ、そしてじみちな活動をするしかない」十日町地区交通安全協会副会長や津南町交通安全協会会長として長年にわたり交通安全の啓発に努められた半戸正志さんが十日町管内では初となる関信越地区の交通安全功労者表彰を受けました。また長年の活動に対して、支えとなった正子夫人に対しても、新潟県から感謝状が贈呈されました。

**NEWS 04** 県内初・男女共に全国大会へ  
— 5月21日 ゲートボール全国大会壮行式 —



↑共に出場を決めた男性チームの「つなん山伏」と女性チーム「ハツラツマザー」のみなさん

冬期間の練習できないハンデを乗り越え、ともに宮城県で行われた全国大会への切符を手に入れました。

町長へ表敬訪問いただき、あわせて町からも激励の壮行会を行いました。

23日に行われた全国大会では、残念ながら入賞を逃してしまいましたが、新潟県代表にまでなる実力派ぞろいの津南町のゲートボーラーたち。はつらつとしたプレーでいつまでも元気にゲートボールを楽しんでくださいね！

# つなん まちかど スケッチ



Tsunan Event Sketch.

**NEWS 01** めずらしい鳥、見つけたよ！  
— 5月12日 芦ヶ崎小学校探鳥会 —



↑普段は遠くて見えない鳥も望遠鏡を使って間近にじっくりと観察

芦ヶ崎小学校は新潟県愛鳥モデル校に指定されており、今年も野鳥の会と共にここちよい風を受けながら2時間ほど学校の周囲を探索しました。

おもに芦ヶ崎小学校の校区にある水田やため池、竜ヶ窪の豊富な水源や木々は鳥たちの楽園となっています。普段歩く通学路から児童は目を凝らし、耳をすましていました。早朝のさわやかな空気に包まれた上段地区。今年では29種類の野鳥が観察されました。

**NEWS 02** 明るい街づくりへ  
— 5月20日 東北電力LED街路灯寄贈 —



↑町長に目録を手渡す東北電力十日町営業所の齋藤所長

LED街路灯[蛍光灯20W相当]を15灯寄贈いただきました。地域社会の明るい街づくりに向けた取り組みとして毎年支援をいただいています。



芦ヶ崎小学校

②

# 熱戦 2015

町内各小学校で  
運動会が行われました



①



芦ヶ崎小学校

①大玉をわっしょい運びます ②白熱!上学年リレー  
③持久走は親子で競いあい ④徒競走はパズルを  
解いたりパン食い競争に大忙し ⑤気合いの入った  
応援合戦 ⑥騎馬を組み両軍入り乱れてのぶつかり  
合い ⑦競技の部は奇跡の両軍同点優勝

上郷小学校

③



上郷小学校

④



津南小学校

⑥



⑤



津南小学校

津南小学校

⑦





# 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  
TEL 765-5776

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。たくさんの方の参加をお待ちしています。

## 町民マラソン大会

### 参加者募集

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。

■日時 7月12日(日)

午前9時～選手受付

### ■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・5 km
- ・小学3、4年男女 1・5 km
- ・小学5、6年男女 1・5 km
- ・中学、高校、一般 2・5 km
- ・一般(高校生を除く) 1・5 km

### ■参加費

500円 ※当日参加700円

■申込締切 7月3日(金)まで

## 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？

■日時 7月14日(火) 8時30分～

■会場 中津川運動公園ゲートボール場

■参加費 一人 300円

■申込締切 7月3日(金)まで

## 町民ナイター

### ソフトボール大会

幅広い年代の皆さんでソフトボールをとおして交流してみませんか？

■日程 7月21日(火)～22日(水)

予備日：23日(木)・24日(金)

■会場 中津川運動公園野球場

### ■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。

■チーム編成

男性は40歳以上の者を3名以上、女性も3名以上を含む編成とする。

■参加費 1チーム 1,000円

■申込締切 7月10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。小学生から一般の方までどなたでも参加できますので、ぜひこの機会にテニスをしてみませんか？

■日時 7月21日～8月25日までの火曜日と金曜日(全10回)ただし8月14日はお休み。雨天順延。

■会場 中津川運動公園テニスコート

■時間 午後7時半～9時

■参加費 大人 300円/1回

学生・子供 100円/1回

■その他 テニスラケットはお貸しできます。低学年向けに、プラスチックラケット・スポンジボールを使用した「スポレック」も体験できます。

## 津南町総合センタープールの一般開放に伴うプール監視アルバイトの募集について

■対象 高校生、専門学生、大学生

■募集人数 6名程度

■募集期間 7月1日(水)～7月22日(水)

■申込み 申込み用紙は、津南町総合センターに用意していますので希望する方はお越しください。

■その他 プール一般開放期間は8月8日～16日となります。

## 公民館よりお知らせ

夏だ！キャンプだ！サバイバルだ！！  
高校生・大学生サポーター大募集！！

津南町青少年育成町民会議では、今年の夏もサバイバルキャンプ2015を開催いたします。キャンプに参加する子どもたちの野外活動やご飯の支度などをサポートしてくれる高校生・大学生を募集します。

サバイバルキャンプに参加する小学生のお兄さんお姉さんの役割も担っていただきます。魚釣り、山菜取り、カヤックなど野外体験活動を小・中学生と楽しみながら、みんなで自然を満喫しましょう。

■応募資格 高校1年生～大学4年生  
アウトドア経験の有無、性別は問いません。

■会場 無印良品津南キャンプ場

なじよもん

■日時 8月4日(火)～8月7日(金)

※4日間すべてに参加できなくても結構です。

■定員 15名

■申込方法 7月21日(火)までに、津南町公民館へ連絡をお願いします。

(TEL 765・3134)

■その他 ささやかですが謝礼をお支払いいたします。



こんにちは

# 地域包括支援センターです

## 住み慣れた地域で

## 自分らしい暮らしを 在宅介護を支える



津南町認知症見守り支援マスコット  
にんこっこ

自分の家は、誰でも居心地がよく、愛着のある空間です。高齢のかたも「自分の家で最後まで暮らしたい」と思っているかたが多いのではないのでしょうか。前回の包括支援センターのコーナーでも触れましたが、国の方針としても「住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続ける」ということを目的とした地域包括ケアシステムの構築に力を入れています。また、全国的に施設は順番待ちで、津南

町においても申し込んでもすぐに入所することは難しい現状もあります。在宅介護を選択する人、在宅介護をせざるを得ない人、介護をされているかたにはいろいろな状況があります。

### 負担の少ない介護を

しかしながら、家族で介護をすることからこそそのイライラやストレスを感じやすかったり、介護の負担は想像以上です。介護の負担を軽減するためには、介護の方法や知識を得ることや、相談すること、悩みや情報を共有することなどの方法があります。

効率の良い介護の方法を学ぶことで、介護の労力が減ったり、病気の理解を深めることで、困っていたことが病気の症状だと分かり納得できるといったように、介

護に関する技術や知識を学ぶことは、介護の負担を減らすことにもつながります。また、同じような環境で介護をしている人たちと、悩みを共有したり、相談したり、情報を交換することは、介護の励みとなるはずですよ。

津南町では、在宅介護をされているかたがたに對する教室や交流会、つどいを開催しています。

### つなん在宅介護教室

町では、在宅で介護をされているかたや介護に関心のあるかたを対象に、高齢者や介護に関する知識や技術の習得をねらいとした教室を開催しています。今年度は4回開催予定で、集落を会場とした回も計画しています。

### お問い合わせ

津南町地域包括支援センター  
TEL 765・5455

### 介護者リフレッシュ交流会

社会福祉協議会主催の、介護をされているかたがたの交流やリフレッシュを目的とした交流会です。いつもと少し環境を変えて気分転換を図ったり、同じ介護経験者との情報交換の場にもなります。

今年度も2回予定されています。一回目は7月18日(土)が予定されています。

■お問い合わせ  
津南町社会福祉協議会  
TEL 765・3774

### 認知症家族のつどい 「きんぐら」

認知症のご本人と家族、介護者が穏やかに過ごせるために認知症の症状や対応への理解を深め、参加者がお互いの経験や思いを共有する場です。

今後の開催は、6月23日(火)、8月25日(火)、10月27日(火)、12月22日(火)、2月23日(火)です。

毎回、津南町保健センターにて、午後1時30分からです。

### ■お問い合わせ

津南町地域包括支援センター  
TEL 765・5455

介護者が介護を大きな負担に感じることなく在宅介護ができるように、心身ともに健康でいられるように、介護保険制度の利用や介護者へのサポートを活用していきましょう。



# ＋ 病院歳時記

## 「良薬は口に苦し」②

薬剤科 小島 司

薬が苦いというイメージは西洋医学でも同じですがその歴史は違うようです。東洋に比べ豊富な治療薬(生薬類)が無かったために、薬を探すよりもその原因を考えたようです。その結果、病気は悪魔が原因だと考える説が生まれ、その悪魔払いのために汚物や苦いものが使われたそうです。その悪魔払いの中で猛烈に苦いことで知られていた西洋白樺の樹皮が痛みや高熱で苦しむ者に効果があったということ。18世紀に入り苦い柳の樹皮を使用したところ、やはり解熱効果があることがわかりました。その後、抽出技術が発達し分離されたのがサリチル酸です。そして、苦味や吐き気を抑える改良が加えられた物があの有名な解熱鎮痛剤「アスピリン」なのです。万国共通で長い歴史のある「良薬は口に苦し」という言葉ですが、今は飲みやすいよう様々な改良や工夫が加えられています。この言葉が忘れ去られる日も来るのでしょうか？

## Annuit corner

# 年金コーナー

## 保険料の

## 割引について

先月号で「まとめ払い(前納)や口座振替は割引となりお得です」と載せましたが、もう少し具体的にお知らせします。

今年度の国民年金保険料は、月額15,590円ですが、次の手続きを申し出てくださいと、割引となります。

### 【早割(当月未振替)】

通常の口座振替は、例えば6月分は7月末に振替になります。早割の手続きをすることで、6月分は6月末に振替となり、保険料は50円割引になります。

### 【前納(まとめ払い)】

まとめ払いにすると割引になります。今年度の各割引額は、次のとおりです。

### 【口座振替の場合】

半年前納で、1,060円の割引  
一年前納で、3,920円の割引

### 【現金納付の場合】

半年前納で、760円の割引  
一年前納で、3,320円の割引  
一括納付額は大きくなりますが、ひと月分に換算すると、まとめめるほどお得です。口座振替は2年前納もあります。現金納付よりも口座振替のほうが割引額が多いです。納め忘れがなく窓口へ行く手間も少ない口座振替をぜひともお勧めいたします。口座振替のお申し込みは役場の窓口でもできますので、割引のご相談と併せてお気軽にお声かけください。

### 【お問い合わせ】

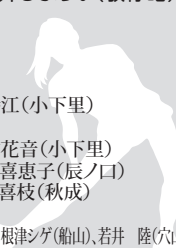
・六日町年金事務所  
TEL 025-716-0800  
・税務町民課町民班  
TEL 765-3113



## 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)

- 4100日 板場キヨ(辰ノ口)
  - 1900日 丸山 節(小下里)
  - 1400日 大倉 進(小下里)
  - 1200日 大倉敏雄(小下里)
  - 1000日 志賀春信(船山)、大倉時江(小下里)
  - 800日 大倉マツ(小下里)
  - 700日 上村夕季(小下里)、上村花音(小下里)
  - 400日 清水政利(大割野)、板場喜恵子(辰ノ口)
  - 300日 滝沢ハツイ(押付)、桑原喜枝(秋成)
  - 200日 福原 久(外丸)
  - 100日 江村裕子(外丸)、石橋久治(割野)、根津シゲ(船山)、若井 陸(穴山)
- 主な運動:15分程度の運動、体幹トレーニング、ユニホッケー、ウォーキングなど



## 議会コーナー



### ＜実施された行事＞

- 【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)
  - 23日 オイコット試乗会
  - 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
  - 9日 議会運営委員会
  - 9日 全員協議会

17日~19日 平成27年第2回定例会

### ＜今後予定されている行事＞

- 【6月】
  - 30日 十日町地域広域事務組合臨時議会
- 【7月】
  - 6日 小松原湿原巡視(産業建設常任委員会)
  - 7日 全員協議会
  - 7日 湯沢町議会との懇談会



# 水中運動教室で

## いつまでもいきいき元気な心と体

### 平成27年度新規参加者募集！

「年とともに体力が落ち、この先が心配」「腰や膝が痛くて運動ができない」「一人では運動が長続きしない」「年をとってもいきいき元気に暮らしたい」水中運動教室ではこのようなかたを応援します！

#### 水中運動の3つの効果

##### ◆その1「転倒予防に効果あり」

水中運動では日常生活動作に必要な「白筋」を強化します。「白筋」は階段の昇降や転びそうになった時に支える筋肉で、鍛えることで転倒予防に効果があります。水中運動は水の特長（浮力・抵抗）を利用して、膝や腰に負担をかけずに鍛えることができます。

##### ◆その2「寝たきり予防に効果あり」

平成17年に、専門家等の協力を得て事業評価を行った結果、介護保険サービス（施設入所やデイサービス等）の利用状況から、水中運動教室利用者と非利用者では、利用者のかたのほうが「介護保険の利用者が少ない」ことがわかり、寝たきり予防に効果があることが明らかになりました。

##### ◆その3「認知症予防に効果あり」

教室では「白筋を鍛える運動」のほか



に「脳を刺激する体操」もしています。この体操は、リズムに合わせて手足を動かし脳を活性化させることで認知症の発症や進行を予防します。

#### 参加者の声

平成22年度には再度専門家の協力を得て水中運動教室利用者とは非利用者とは体の調子や関節の痛み等についてのアンケート調査を行いました。その結果生活の質と体調の改善に効果があることがわかりました。

##### 〈生活の質の改善〉

「よく眠れるようになった」「よく食べられるようになった」「友達が増えた」「生活の張り合いが増えた」「外出の機会が増えた」

##### 〈体調の改善〉

「膝関節痛が軽くなった」「転倒回数が減った」「腰痛が軽くなった」「肩関節痛



が軽くなった」「あんまの回数が減った」「薬の量が減った」

#### 早い時期からの

#### 「貯筋・貯骨」が大切！

#### 迷っている方もお気軽に

#### ご相談ください！

#### 水中運動教室

##### ■対象者

60歳以上(平成28年3月31日現在)で、自力歩行が可能なた

##### ■実施内容等

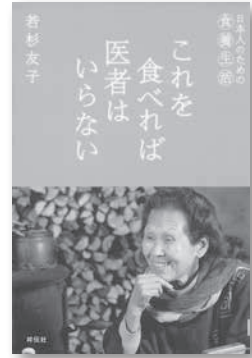
・内容 水中運動・健骨体操  
(各週一回)

- ・実施期間 平成27年9月～28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 18,000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27年7月10日(金)までに福祉保健課健康班765・3114までご連絡ください。





### 『これを食べれば 医者はいらない』

若杉 友子/著 祥伝社

アトピー、花粉症、不妊症などの体の悩みは食べるものを変えることでゆっくりと改善されていくのです。

6月26日(金)に津南町総合センターで若杉友子さんの講演会がありますね。実は若杉さんはベストセラー作家でもあります。その中から『これを食べれば医者はいらない』を紹介いたします。

現代の日本は、戦前では考えられないほど、身体的・精神的な病気を抱える人が増えています。その大きな要因として食事の西洋化があげられます。「肉」「卵」「牛乳」など日本人に合わない食材を摂るために体はどんどん不調になっていくそうです。食事は「身土不二」といわれ、自分が生まれ育った土地にできる作物、つまり地元で作られている食物を食べることが、からだに一番順応するといわれています。

若杉さんは、食事に気を付けているおかげで、縄跳びは100回、白髪も

**イベント**  
『絵本らびび&絵本楽』開催  
○日にち 7月12日(日)

《休館日》  
6月29日(月)・7月27日(月)

ほとんどなく、病院に行ったこともないそうです。

また、著書の中で「食べ物が狂えばからだが狂い、からだが狂えば心が狂い、心が狂えば世の中が狂うのです。」ともおっしゃっています。今の世の中を見ていると、納得してしまいますね。心と体の健康のためにも地元の食材を使った和食を心がけてみてください。

紹介したほかにも、若杉さんの著書をおいています。ぜひ津南町公民館図書室へお越しください。

○時間 午前10時～11時  
○場所 津南町文化センター3階和室  
○対象者 2才～6才までのお子さん  
○講師 福島はるおさん  
○お申し込み・お問い合わせ 津南町公民館  
TEL 765・3134

## 5月の新着図書

### 【大人の本】

- 名物が「コシヒカリ」だけなんてもう言わせない！  
『新潟のおきて』  
新潟県地位向上委員会/編 アース・スターエンターテイメント
- あんこのおやつが自宅で簡単に作れます。  
『森のおはぎとあんこのおやつ』  
森百合子/著 家の光協会
- 「現代のアイドル」を見つめつづけてきた著者による傑作長編  
『武道館』  
朝井リョウ/著 文藝春秋

### 【子どもの本】

- 障害者権利条約を知ってもらうための絵本  
『えほん障害者権利条約』  
ふじいかつりのり/著 汐文社
  - 心あたたまる七夕のおはなし  
『たなばたまつり』  
松成真理子/作 講談社
  - アニメ「ワンピース」に出てくるあの料理が実際に食べられる!?  
『夢の名作レシピ』  
星谷奈々/監修 日本図書センター
- その他、寄贈本含め86冊が新着となっております。

ここ数年、本という本を手にとり読んでいません。自慢できることではありませんが…。学生時代も学校の図書館は友達との待合わせ場所にしていくらいだと思えます。そんな私にも、今では三人の甥っ子と姪っ子のいるおじさんです。

私には最近、仕事から早く帰れた日や休みの日に時間があるとかやっているとありますが。それは、産まれたばかりの甥っ子に本を読んであげることです。



## Pen Relay

読み聞かせしています

—— 江村 浩実さんから紹介する本

**いない いない ばあ**  
作・松谷みよ子 出版社・童心社

しまだ まさき  
島田 正樹さん (宮野原)



短歌

砂丘

賑わいし桜の里の花終わり

静寂の時をとり戻したり

天気雨の行く手の山に日が射して

近くに大き虹架かりたり

台所で冬を越せるか甲赤き

天道虫がまな板を歩く

谷間のくろがね小屋の漆黒の

闇に見上ぐる星の輝き

雪解けの水を湛ふる信濃川

たぎち渦巻き蕩蕩と流る

逆さになり漬菜取り出す漬桶に

味噌の染みたる匂いかぎつつ

うたた寝にハッと隣を確かむる

「さうか今夜はショートステイだ」

婦人会の旅の一枚母若く

もんぺを穿きて笑顔に写る

成長のめざましきわが曾孫良空

うからを見つめ笑顔浮かぶる

添へ木ごと折れし庭木の数かずが

豪雪のさまを物語りをり

二人きりの生活はもう限界と

言ひつつ二人今年も生きゆく

長い尾に特徴のある家猫は

自分の首に一巻して寝る

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

身を寄せて冬の生簀に囲はれし

緋鯉は光る水を泳げり(鯉和養魚場)

自が意志は貫きゆかむひたぶるに

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

青葉伸び五体に力みなぎりて

上着替えれば心も軽し

公園の大樹となりし桜木の

枝も茂りて木漏れ日淡し

風薫る緑の匂ひ運びきて

ああ夏だねと汗を拭きとる

久びさにきく雨音に野も山も

潤ひゆくをみながよろこぶ

個人

われ一人施設に入れば息子はすぐに

仏壇テレビ買い揃えたり(三年前)

岩すげ俳句会(五月)

逆上り春の青空蹴り上げる

一山のふくれて樵の芽吹きかな

靴の紐結び直して山桜

立ち話坐り話となる日永

雪消えて足裏よろこぶ畑の土

下萌やよちよち歩き声あげて

湯疲れの熟睡の中の初音かな

子雀のちと覗きたる厨かな

いたわりつつ雪囲とる庭木かな

風に乗る屑と見たるは蝶なりし

殺人と花見の記事と朝ごはん

幼子のきやつきやつと笑ふチューリップ

畑打つや大地の匂ひ逞しき

板場 寛

柳沢 チヨ

富沢 キミ

島田 眞之

芳 司

酔 花

れい子

房 良

渡 舟

妙

千年雄

東 川

壽 子

兎 月

美 恵

冬詩子

貞

きつかけは、たまたま甥っ子の枕元に置いてあった本を見つけた事でした。「あかちゃんの本」という表紙の言葉が目にとまり中を見てみました。見開きの中に、イラストと文字が一言ずつ書かれています。内容は動物がくり返しいないないばかりです。私一人で読めばあつという間の本ですが、一度読んでみると、なんだかほっとした感じがしました。久しぶりに触れた本からほっとさせられるとは思いませんでした。

私が本を読んであげていると甥っ子は、私の顔を見たり、本を見ている時もあるし、気がつくとも寝ていたり、全然違う方を見ていることもあります。でも甥っ子との本を通して作るそんな時間を楽しんでいきます。本屋にも最近行っていないけど、今度は、私が選んだ本を読んであげようと思っています。これをきつかけに、私自身も改めて時間をかけてゆつくりと本を読みたいと思います。

次は、鈴木博也さんを紹介します。

毎年6月は「食育月間」と定められ、食育に対する理解を深め、健全な食生活を実践する人を育てる食育の推進が求められています。

■食育ってなー？

食育基本法では次のように位置付けられています。

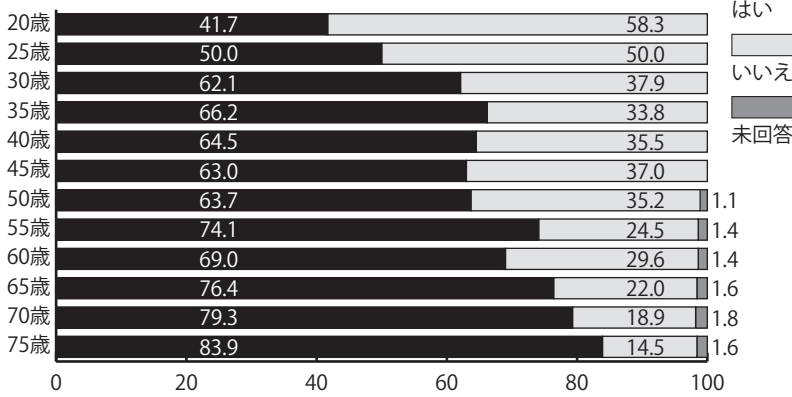
- 生きる上での基本であって、知育・徳育・及び体育の基礎となるべきものです。
- さまざまな体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人を育てることです。

■バランスのとれた食事を

私たちが毎日摂っている3回の食事は、一生を通じて欠かすことの出来ないもので、身体づくり・健康づくりの基本であり、長い間の食習慣は、健康を左右する大きな要素の一つです。

健康診断の結果から脂質異常症や高血圧、肥満、糖代謝異常といった生活習慣病が多くみられ、生活習慣や食習慣が大

主食・主菜・副菜をバランスよく食べている



きく関係していると思われる。特に若い年代層では、手軽に買えることができる環境が整い、食べたいものがすぐに手に入るようになったこともあり、好きなものだけに偏ってしまいがちです。

■3皿運動

毎食の食卓に主食・主菜・副菜の3皿の食品を揃える3皿運動（ミサラウンドウ）に取り組んでいます。バランスのとれた食事を摂りましょう。

- 主食：ご飯、パン、めん類などの炭水化物でエネルギーの源になるものです。
- 主菜：肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質でからだを作る元になるものです。
- 副菜：野菜、海藻類などのビタミンやミネラルが含まれていて、からだの調子を整えます。

子を整えます。

■身近な健康づくり支援者「食生活改善推進委員」

愛称は「食推さん」。主な活動は、中央で研修した献立を地域に伝達する地域伝達講習会、地場産物を活用して子どもたちの食育を進める「親子の食育教室」



や「親子クッキング」、「男性のための料理教室」など、自主活動事業に力を入れています。また、乳幼児健診での離乳食・幼児食の試食作りや健康まつりなど、町の事業にも多数協力をいただいています。



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。こうした地元の食材を使用しながら食卓を彩ることにより、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。

また、このようなことから、町民1人が生活習慣をはじめ、「食」について改めて意識を高め、見つめなおし、健全な食生活を実践する力を身につけていきましょう。





### 信越トレイルを歩く Tapトレッキング

山頂を目指す登山とは違い、森の中で動植物と出会い、豊かな自然を肌で感じながら歩くのがトレッキングです。

今回は長野県・新潟県の境界にまたがる信越トレイルの中の、松之山大蔵寺高原からマウンテンパーク津南までのルートを歩きます。トレッキングで一緒に気持ちの良い1日を過ごしませんか？

■日 時 6月28日(日)

8時 津南町役場集合

14時 津南町役場解散予定

■対象 トレッキングに興味のある

18歳以上の方

■料金 Tap会員1,000円

非会員 2,000円

■申込み 6月22日までに電話（FAX含む）または直接、必要事項（住所・氏名・年齢・電話番号）を添えてTap事務局にお申込み下さい。

### ロコモティブ シンドロームって？

みなさんロコモティブシンドローム（以下ロコモ）を聞いたことがありますか？ロコモとは筋肉や骨、関節などといった運動器に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの支障をきたし、「要介護になる」リスクの高い状態のことです。

Tapではロコモを予防するための教室として「ロコチャレ60」を開催しています。いつまでも自分の足で歩き続けられるようにロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが必要になっています。

■日 程 毎週火曜日 10時半～11時半

■場 所 そだき苑（段野団地）

■対象 主に60歳以上の方

■内容 柔らかいボールやゴムバンドを利用した運動や足腰を鍛えるための立位での運動

■料金 Tap会員200円

非会員 500円

■申込み 前日までにTapへお申し込みください。

※見学や体験も随時実施しています。



ボールを使用した腹筋運動

Tap事務局

【TEL】765-5776

【Fax】765-3596

## 津南石造物散歩

217

つまり石仏の会

文責 桑原和位

### 二十三日の月待信仰

旧暦（明治6年以前に使用していた旧制の暦）の23日の夜に行なわれる行事を二十三日待にちさんやまちと言います。「三夜待」とも呼ばれています。

二十三日の月信仰の証として先祖は二十三日塔にちさんやまちを建立して月待行事を継続してきました。津南町には63体の二十三日塔（文字塔）があります。古老のお話では二十三日講もありました。

津南町で建立の一番古い二十三日塔は、船山新田集落にある天明7年（1787）の角柱山状型文字碑です。関東地方では慶長12年（1607）の塔が一番古いとされていますが、津南にまで二十三日の月待信仰が伝承するためには200年近くの年月がかかったことが伺われます。

二十三日の礼拝本尊とされる勢至菩薩が主尊とされ、床の間に勢至菩薩の掛け軸をかけ、供物を供えたようですが、阿弥陀三尊や地藏菩薩の掛け軸をかける講中もあつたようです。

津南町では二十三日講のことを、「三夜様」「三夜待」などと言ったようです。講の参加者は集落によって違いがあります。男女を問わず参加する講中がありますし、嫁仲間などの女性を中心とした女人

講こうとなつているところもありました。聞き取り調査では後者の女人講が多くありました。

ある女人講では、旧暦の二十三日に婦人たちが当番宿に集まり、ボタ餅や料理、茶菓子の炒り豆などを作ります。また、床の間に三夜様の掛け軸をかけ、新鮮な野菜や自分たちが食べる御馳走（精進料理）と同じものを供えます。

夕食後は、花カルタをしたり、雑談をしながら過ごして月の出を待ちます。いよいよ月が出てくると床の間に灯明をあげ、みんなが外に出て「二十三日勢至菩薩様」などと唱え、自分の願いをもあわせて祈りながら月を拝みました。

この日の雑談は集落で暮らしていくための嫁つとめから、冠婚葬祭や行事食の献立までもが話題でした。この日の夜の同衾も厳禁でした。

二十三日塔



船山新田



# 農業委員会窓

## 農産物盗まれてませんか？

昨年の5月には、アスパラ150kgが夜間に盗まれる事件がありました。

今年、警察関係者の積極的なパトロール活動が功を奏したのか、大胆な事件の報告はありませんが、手間を惜しまず育てた野菜を奪われないように、十分注意が必要です。

### 泥棒には

おいしくない農地」...

広大な農地全てを見張り続けることはできません。

津南交番でも、パトロールを強化して野菜盗難への対策を行っています。ですが、それに加え農家一人ひとりが、日頃から盗難対策や不審者に目を光らせる対応が必要です。野菜泥棒に「津南

の農地はおいしい」と思われないうちにしましょう。

### 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、私たちの防犯意識を向上させましょう。

これから夏にかけてたくさん来町者が訪れます。ほとんどは善良なお客様ですが、疑問に思った場合は、情報を警察や現場と共有しましょう。

また、田舎の住宅を狙った犯行がここ最近増えています。

自宅には鍵をかけてから農作業に行き、作業終了後は農機具にも鍵をし、泥棒が簡単に持ち出せないようにしましょう。

## 大地に生きる



ひろゆき  
高橋 廣幸さん  
(69歳) 見玉

42才の時に25年間勤めた会社を脱サラして見玉きのご組合を立ち上げ、きのご栽培を行って来ました。しかし栽培施設も25年たち設備も機械も老朽化し市場の状況も好転しないことや、自分もそれなりに年齢に達したことから、きのご栽培も2年前に閉鎖しました。その施設は、ちょうど町のジオパーク構想もあり、公衆トイレ、地域の産物販売所など有効活用していただけることになりました。

今後は、ジオサイトの一つとして数人の仲間とともに(里山整備)を取り組み立派な見玉公園ができあがったので、この公園の整備、管理にかかわっていきたくと思っています。

### 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民が、田植え体験ができる事業を行っています。

今年も19名、7組の市民の皆さんが津南を訪れ田植え体験を行いました。今年から、大井平から相吉へ体験圃場を変更し、今までと違った景色が広がる農地での体験となりました。

リピーターが多く毎年田植えを行っている参加者の手際はなかなかよく、昨年より早く田植えを終えることができました。

今回植えた苗の管理は、農業委員会が管理し、秋には、稲刈り体験を行い、収穫されたお米は、狭山市農業祭で参加者に配られる予定です。



### 農業委員会の主な動き

#### 〔実施された行事〕

〔4月〕 27日 第10回総会

〔5月〕 14日 十日町地域農業振興協議会

25日 第11回総会・振興部会

〔6月〕 15日 企画会議

22日 土づくり講習会

#### 〔今後の行事予定〕

〔6月〕 25日 第12回総会

〔7月〕 27日 第13回総会

27日 狭山市農委視察受入

### 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





## 熱中症対策 水分補給はベジタブルでカラフルに！

農村地域生活アドバイザー 藤ノ木 友子（堂平）

今年の春は陽気が良く、春というよりも夏のような暑さが続きましたね。

これから夏を迎えるのに気をつけなければならないのが熱中症です。

対策としては、やはり水分をこまめにとること。汗をかかなくても飲まなければなりません。特に年配のかたは、あまり水分をとってないように思われるので注意してください。

一番良いのは、スポーツドリンク。病院の先生やスポーツ指導者のかたの多くが、すすめているようです。「甘すぎて苦手」というかたは水で薄めるのも良いとします。それでも嫌なかたは、ただの水に少量の砂糖、塩、酢（くだもの酢でもOK！）か、レモン汁を入れてお試しください。

私の場合は、粉のスポーツドリンクを使います。指定の量よりも多めに水を入れて薄味にします。そこに自家製しそジュースやトマトジュースを色がつく程度

入れます。（量はお好みで調整してください）

とても簡単で、見た目の色もきれい。今年は、大地の芸術祭の年です。このような日常生活の工夫も、大地に根ざした文化芸術の域なのかもしれませんよ（\*^^\*）。（皆さんも芸術家?!）

この夏、各家庭オリジナルの熱中症対策で、夏を乗り切りましょう♪



中津川の左岸にある荒々しい岩壁は、大きく分けて上部が苗場山の溶岩、下部が魚沼層群です。溶岩は、苗場山の2回目の噴火で流れてきたもので、柱状節理（柱のようなヒビ）が発達しています。この溶岩は、中津川両岸で見ることができ、溶岩が流れてきたときは、つながっていたことを示しています。中津川は、約30万年かけてこの溶岩や魚沼層群を削り、現在の姿になったのです。

春になると雪や水と一緒に柱状節理が崩れ、ガラガラと音を立てて落ちることから「石落し」という名がついたそうです。

ジオサイト No.14  
石落し

# ジオサイトを 探検し隊！

メンバー募集中



魚沼層群

約300万年前から80万年前にかけて堆積した当地域の基盤となる地層で、主に泥、砂、礫（砂利）が交互に重なり合っている地層。



こんなところが苗場山麓にあるなんて、すごーい！見玉集落の方々が整備してくれている見玉公園からの眺めは、最高です。地元の人には、「石落ち」「石うち」とも呼ぶそうです。

芦ヶ崎小学校2年 滝沢天花さん

お問い合わせ  
ジオパーク推進室(なじよもん) TEL 765-1600



# 戸籍の窓

## おめでとう おさいます



- 富澤 華奈(船山) 克弘さん  
理紗さん
- 庭野 湊(卯之木) 祐太郎さん  
麻理さん
- 大津 雅楽(正面) 昌史さん  
陽子さん

## すえながく おしあわせに



- 風巻 領さん(大割野) }  
藤ノ木 綾香さん(太田新田) }  
保坂 正人さん(十日町市) }  
藤木 奈津美さん(大割野) }  
中島 大貴さん(大割野) }  
高波 京さん(南魚沼市) }  
桑原 孝紀さん(陣場下) }  
大口 万美子さん(十日町市) }

## おくやみ もうしあげます



- 藤木 隆平さん (93歳・米原)  
高橋 久喜さん (84歳・中深見)  
小林 ユキさん (88歳・割野)  
大塚 ヨネさん (93歳・陣場下)  
河田 辰三さん (103歳・亀岡)  
河田 マサイさん (86歳・大井平)  
村山 ミイさん (86歳・割野)  
桑原 重正さん (87歳・陣場下)  
小林 カノさん (96歳・割野)  
大島 タケさん (91歳・貝坂)  
小林 千代さん (94歳・割野)  
鈴木 悦男さん (71歳・船山新田)  
石橋 キクイさん (90歳・陣場下)  
太田 フクさん (92歳・正面)  
宮沢 ヨキさん (99歳・卯之木)  
藤ノ木 貞夫さん (80歳・太田新田)

## 行政区名変更のお知らせ

「卯ノ木」集落については、平成27年4月より「卯之木」へ行政区名が変更になりました。

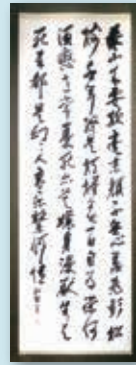
今年度は久しぶり地域おこし協力隊の紹介となりましたが、さっそく各地区で新しい取り組みが始まろうとしています。今年度の夏は大地の芸術祭もあります。夏が楽しみです。☺

## 広報編集室

## ●木村ト堂記念賞受賞祝賀書道展

会期 / 6月20日(土)～7月5日(日)

東京都美術館で開催された新興書道展で、宮苑書道会の島田常雄さんが「木村ト堂記念賞」を受賞されました。これをお祝いし、宮苑書道会の書道展を開催します。



書：島田孤鶴(常雄)

## ●日本ジオパーク認定記念・町制60周年関連事業

### 「さわって楽しむジオパーク展」

会期 / 7月18日(土)～8月23日(日)

「苗場山麓ジオパーク」のジオ・エコ・カルチャーの様々な魅力を、化石や植物・魚・縄文土器などに触れ、五感を通してご体感ください。



古型マンモスの臼歯の化石

## ●津南學講座

会場 / なじよもん研修室

「郷土津南を楽しく学ぶ」をテーマに、津南學講座を開催します。

6月27日(土) 13:30～16:00

「姫田作品の上映の意義および上映会」※姫田忠義作品『チセアカラ』の上映

講師 / 門脇洋子(市民活動ネットワークひとサポ事務局)

受講料 / 1000円(高校生以下無料)

「雪国縄文文化の紹介」

講師 / 佐藤信之(津南町教育委員会)

7月5日(日) 13:30～15:00

「ユキキリノコと木挽鋸について」 ※木挽き体験あり

講師 / 青木利文(山下工業(株)文化財係)

受講料 / 無料

## 7月 【なじよもん ☎ 765-5511】

日時	プログラム	金額	対象
4日(土) 9:00～11:00	身近な薬草	300	低学年から
5日(日) 13:30～15:30	カラムシの糸撚り	1,000	中学年から
11日(土) 13:30～15:30	苔玉づくり ※要予約	500	低学年から
12日(日) 13:30～15:30	土器づくり	500	低学年から
18日(土) 9:00～11:00	水辺の生物観察会 ※要予約	300	低学年から
19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
20日(祝) 13:30～15:30	土笛づくり	500	低学年から

◎7月25日以降の体験は、7月にお配りする「なじよもん がむしやら塾」チラシでご確認ください。※友の会の皆さんは半額です。

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

## 土砂災害等に警戒を呼びかける、県からの緊急速報メールが届きます

土砂災害警戒情報(※1)や津波警戒といった、生命を守るための避難行動を必要とするような状況において発表される情報について、6月から県による緊急速報メール(※2)を使った警戒の呼びかけを行います。

(メール文の凡例)

こちらは新潟県です。

○時○分に、○○町に土砂災害警戒情報が発表されました。大雨による土砂災害発生の危険が非常に高くなっています。厳重に警戒して下さい。

(文面は、状況により変更することがあります。)

(※1) 土砂災害警戒情報とは、お住まいの市町村内で大雨による土砂災害発生の危険度が非常に高まった場合に、気象庁と県で警戒を呼びかけるため発表する情報です。  
(※2) 県からの緊急速報メールは、NIT ドコモ、KDDI、ソフトバンクの携帯電話に配信されます。事前に登録処理を行っていただく必要はありません。

## 津南町の人口

■人口10,271(-13) 男5,008(-7) 女5,263(-6)

6月1日現在( )内は前月比

■世帯数3,588(2) ■転入 / 9 ■転出 / 9 ■出生 / 3 ■死亡 / 16 ■婚姻 / 3