



周年誌

周年誌 (Shūnen Shisshi) - Anniversary Magazine

つなんじかん



シツパネ

これからの季節、雨の日や雪の日が多くなってきますね
道路は水がたまり、車が通過してシツパネをかけられた
なんていう経験はありませんか？

お隣の湯沢町では、このようなシツパネ被害を根絶しようと
昨年12月に議会で「湯沢町シツパネ被害根絶に関する条例」
なるものが可決、今年の12月1日から施行されます

このユニークな条例によって、
シツパネ被害が少しでも減るといいですね
町内でも、思いやりの、歩行者に優しい
運転マナーをお願いします



シツパネとは…
水たまりを車両が通過することによって飛散する、氷雪水。
夏ならばまだしも、冬に浴びた歩行者は悲惨ですね。

広報つなん

vol.653 11月20日号

もくじ -contents-

features

- 04 **特集**
60周年記念式典
- 11 **町有施設の営業について**
- 12 **まちかどスケッチ特別編**
ジオ河岸段丘花火 2015



regulars

- 08 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 つなGO!プロジェクト・地域おこし協力隊
- 16 国保だより
- 17 健康アラカルト
- 18 ライブラリーコーナー・ペンリレー
- 19 つなんの文芸
- 20 は〜い保健師・ストップ児童虐待
- 21 Tapでいこう!・津南石造物散歩
- 22 病院歳時記・年金コーナー
- 100日運動・議会コーナー
- 23 しあわせ応援隊から愛をこめて
ジオサイト探検隊!
- 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。

おかげさまで 津南町も 還暦を 迎えました

11月3日 町制施行

60周年記念式典

昭和30年1月1日、旧六箇村が合併して誕生した津南町。

町制施行60周年記念式典が11月3日、町文化センターを会場に行われました。町民をはじめ、多数の来賓のかたがたが出席し、60周年を祝いました。

式典では、上村町長の式辞、河田議長のおあいさつに続き、友好交流都市韓国ソジユ市長や埼玉県狭山市市長はじめ、近隣自治体の代表者からお祝いの言葉をいただきました。



還暦を



津南町、栄村の小学校6年生によるジオパーク PR ソング Takaramono の合唱が行われました。



あいさつをする小谷野剛（こやのつよし） 狭山市長（友好交流都市）



あいさつをする河田議長



式辞を述べる上村町長

また長年、町政の発展のため、ご尽力
 いただいた町政功労者特別功労者（6
 ページに掲載）の表彰が行われました。

近隣市町村を代表して島田 栄村村長による万歳三唱により
 記念式典は幕を降ろしました



祝
う



会場では「振り返る60年」と題し、町内のさまざま
 な風景や、当時の町の生活の様子がわかる広報紙の
 表紙コレクションなどが展示されました。

60周年記念事業
 振り返る60年 写真展



韓国から駆けつけた交流団一行を代表しあいさつを
 行った元景熙（ウォン・ギョンヒ）ヨジュ市長（友好交流都市）

町制施行60周年記念

特別功労者表彰

長年、町政の発展のためにご尽力いただいたかたに、特別功労者の表彰が行われました。

また、町の観光振興や産業振興等に貢献された2名のかたに、感謝状の贈呈が行われました。



ひぐち まさと
樋口 正登 さん

昭和43年から消防団活動に尽力され、平成19年から平成23年まで消防団長を務め、民生安定の向上に寄与されました



おおくち ひでお
大口 英雄 さん

昭和35年から消防団活動に尽力され、平成15年から平成19年まで消防団長を務め、民生安定の向上に寄与されました



わくい かずお
涌井 一雄 さん

平成6年から平成18年まで津南町収入役を務め、町政の発展に寄与されました



かみむら よしお
上村 芳男 さん

平成5年から農業委員として尽力され、平成11年から平成26年まで農業員会長を務め、町の農業振興に寄与されました



ひぐち あきら
樋口 明 さん

昭和58年から明るい選挙推進協議会活動に尽力され、平成15年から平成23年まで明るい選挙推進協議会会長を務め、選挙の啓発に寄与されました



こじま てるいち
小島 輝一 さん

平成元年から津南郷土地改良区理事、副理事長として尽力され、平成14年から平成25年まで津南郷土地改良区理事長を務め、町の農業振興に寄与されました



おおみ ゆきお
大見 幸雄 さん

昭和49年から消防団活動に尽力され、平成19年から平成25年まで消防団副団長を務め、民生安定の向上に寄与されました



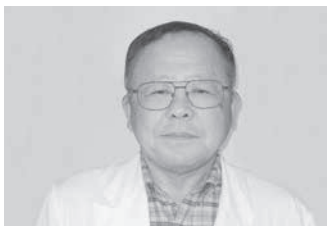
なかじま かつみつ
中島 勝光 さん

昭和54年から津南町身体障害者互助会活動に尽力され、平成12年から現在まで津南町身体障害者互助会会長を務め、身体障害者福祉に寄与されました



かざまき はるお
風巻 春夫 さん

平成11年から津南町公衆衛生推進協議会理事として尽力され、平成21年から平成24年まで津南町公衆衛生推進協議会会長を務め、保健衛生並びに環境衛生活動の推進に寄与されました



むらやま しんすけ
村山 伸介 さん

昭和59年から津南病院に勤務し、平成12年から平成26年まで津南病院副院長を務め、当町医療に尽力されました



いしかわ しんいちろう
石川 眞一郎 さん

平成4年から平成10年及び平成15年から平成26年までの通算18年6ヶ月津南病院長を務め、当町医療に尽力されました

町制施行60周年記念 感謝状受賞者

まつざき かずあき
松崎 和秋 さん

(株)津南高原開発の常務及び代表取締役社長として、公設民営のニュー・グリーンピア津南の経営に尽力するとともに、津南町の観光振興に大きく貢献されました。

おおざわ かずひこ
大沢 一彦 さん

日本食研ホールディングス(株)の会長として、津南町森林組合と連携し町の産業振興に大きく貢献されました。また小・中学生に図書券の寄付をするなど教育環境の充実に貢献されました。

未来提案作文優秀者

60周年を記念し、これからの津南の未来を担う小学5年生たちから提案いただきました。

最優秀賞 江村 彩佳さん(津南小学校)
 優秀賞 筒井 海帆さん(津南小学校)
 優秀賞 涌井あや夏さん(津南小学校)
 優秀賞 半戸 琉哉さん(上郷小学校)

現在の津南町をととてもよく把握しておりまた豊かな発想を元にしたとてもよい作文ばかりでした。式典では賞に輝いた4名のかたへ賞状と記念品が授与されました。



優秀者へ賞状と入賞者に図書カードが贈られました

60周年記念誌を発行

11月5日 全世帯へ配布



平成17年からの10年間の町のうごきをまとめた60周年記念誌を発行。年表のほか、昨年認定された苗場山麓ジオパークの解説が新たに加われました。

記念誌の中で、25頁「行政」の「歴代収入役」で下記の通り誤りがございました。大変申し訳ありませんでした。心よりお詫び申し上げます。

- 《誤》「安部左右太」→「阿部左右太」
- 《誤》「涌井一男」→「涌井一雄」

60周年記念講演会が開催されました 『女性が子どもを産み育てやすい地域とは』 ～女性の活躍で地方創生シンポジウム～

町制施行60周年を記念し、前女性活躍担当大臣の有村治子氏をお招きし「女性が活躍できる町づくりこそ地方創生」というテーマで講演会を開催しました。

また第二部では、「子育てしやすい環境とは？」をテーマにパネリストとの意見交換会「有村前大臣や北窓新潟県副知事、大島煦美子(公財)新潟県女性財団理事長をお迎えし、上村憲司津南町長や子ども子育てをしている母親や地域住民とも意見交換を行いました。



来場者に積極的に声をかける有村前大臣



マタニティマークの普及拡大に力を入れてきた

これからの動き

津南町住宅地図を

作成・配布します

町制施行60周年記念事業として、津南町の住宅地図を作成し、町内全戸に配布いたします。地図には、各住宅に世帯主氏名及び地番が掲載されます。

なお、世帯主氏名等の掲載を希望されない場合は、左記お問い合わせ先へ期間内にご連絡ください。

■お問い合わせ期間

11月24日(火)～12月2日(水)

■お問い合わせ先

福祉保健課 保険班

Tel 765-3114

暮らしの
情報満載

見て・知って・得をする かわらばん

平成27年度 津南町職員採用試験実施要綱

平成28年4月に採用する津南町職員を

次のとおり再募集します。

1 職種及び採用予定人員

土木技師 1名

2 受験資格

(1) 次のいずれかに該当する者

① 昭和55年4月2日以降に生まれた者で、専門学校、大学等の土木の専門課程を履修した者

② 昭和55年4月2日以降に生まれた者で、土木施工管理技士の資格を有する者、又は平成28年3月31日までに同資格取得見込みの者

(2) 次のいずれかに該当する者は受験できません。

① 日本の国籍を有しない者

② 成年被後見人又は被保佐人(準禁治産者を含む。)

③ 禁こ以上の刑に処せられ、その執行が終わるまで、又は執行を受けることがなくなるまでの者

④ 津南町職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しな

い者

⑤ 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

3 試験日時及び会場

(1) 第1次試験

① 期 日 平成28年1月24日(日)

② 試験場 津南町役場

③ 試験の方法

ア 地方公務員として必要な一般的知識及び知能について教養試験として択一式による筆記試験を行います。
イ 専門知識及び能力について択一式筆記試験を行います。
ウ 職員としての適応性について択一式による事務適性検査を行います。

注1 教養試験及び専門試験は、高等学校卒業程度で行います。

注2 教養試験及び専門試験の科目別の出題分野は、次のとおりです。

・教養試験

社会、人文及び自然に関する一般知識並びに文章理解、判断推理、数的推理及び資料解釈に関する一般知能

・専門試験

数学・物理・情報技術基礎、土木基礎力学(構造力学、水理学、土質力学)、土木構造設計、測量、社会基盤工学及び土木施工
④ 合格発表 2月中旬に決定し、受験者全員に結果を通知します。

(2) 第2次試験

① 対象者 第1次試験合格者

② 期日等 3月上旬に津南町役場で実施する予定です。

試験の日時、場所等については、決定次第対象者に通知します。

4 受験申込期間及び場所

(1) 申込期間

平成27年11月20日(金)から平成27年12月14日(月)まで

注1 郵送の場合は、12月14日必着分まで受け付けます。

注2 持参の場合は、午前8時30分から午後5時15分まで(ただし、土・日曜日及び祝祭日を除きます。)受け付けます。

(2) 申込場所 津南町役場 総務課

5 受験手続

(1) 申込書の請求先

津南町役場 総務課総務班

〒949-8292 新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡戊585番地

☎025-765-3112

※津南町のホームページで様式をダウンロードできます。

ロードできます。

(2) 申込方法

受験申込書に所要事項を記入、押印し、

写真(縦4cm、横3cm)1枚を貼り、他に2枚を添付して提出してください。

(3) その他

不明な点は、津南町役場総務課総務班(☎025-765-3112)までお問い合わせください。

小学生・高校生のための 春休み海外研修 参加者募集

少しの勇気で海外へ！自立心を養い、国際社会へ羽ばたく青少年の育成を！

公益財団法人・国際青少年研修協会では、7コースの参加者を募集しています。

体験を通して、お互いの理解や交流を深め、国際性を養うことを目的に実施します。お一人でご参加になるかたが8割以上、はじめて海外へ行かれるかたが6割以上のご参加ですので、事前研修会では仲間作りから丁寧に指導いたしますので、安心してご参加いただけます。

■内容 ホームステイ・ボランティア・文化交流・学校体験・英語研修・地域見学・野外活動など

■研修国 英国・豪州・カナダ・フィジー・ニュージーランド・フィリピン

■日程 3月26日(土)～4月5日(火)

9～11日間(コースにより異なる)

■対象 小3～高3のかたまで (コースにより異なる)

■説明会 全国10都市、1月中旬

入場無料・予約不要

- 参加費 39万～50万
- メ 切 2月1日(月)
- お問い合わせ・資料請求

(広財)国際青少年研修協会
 東京都品川区五反田7-15-4
 第三花田ビル4階
 TEL 03-6417-9721

十日町地域消防本部 からのお願い

十日町地域消防本部管内で、平成27年1月1日から10月31日までに27件の火災が発生し、津南町では9件発生しています。9件のうち8件が建物火災で、10月は2件の全焼火災が発生しております。これから年末にかけて火を使う機会が多くなります。

ストーブ周囲の状況、ガスレンジの取扱い及び豆炭等取灰の取扱いに十分注意して火災の無い住みよい津南町にしたい、と願っています。

火災や救急などの災害発生時に、いち早く消防本部へ通報するために119番通報があります。適正に119番通報をいただくことで、

出動までの時間を短縮し、災害による被害の軽減を図れるよう、皆様のご理解とご協力をお願いします。



町営住宅入居者募集

町では、次のとおり町営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。

【美雪町H棟3号室1戸】

■構造 平成27年建設 木造2階建
 ■面積及び間取り
 79㎡/2間(洋室1・和室1) / DK / トイレ/浴室

■家賃 所得に応じて設定

■敷金 1か月分

■入居資格

- ①原則として同居親族があること。
- ②所得が1か月15万8千円以下であること。
- ③現に住宅に困っていることが明らかでないこと。
- ④税金など滞納していないこと。
- ⑤暴力団員ではないこと。

■申込方法 「町営住宅入居申込書」(建設課土木班にあります)を提出していただくとともに、その場で担当職員と面接していただきます。

■申込期間 平成27年11月24日(火)～平成27年12月8日(火)

■入居日 平成27年12月15日(火)

■選考方法 選考委員の意見を聞いて、町長が入居者を決定します。

■お問い合わせ

建設課 土木班 TEL 765-3116

新潟県労働委員会による 労働トラブル相談会開催 のお知らせ

労働者、事業主を問わず、労働委員会の委員が、労使間の問題解決に向けてアドバイスします。

■ご相談に応じる者は、労使関係に豊富な知識や経験がある公益委員(弁護士等)・労働者委員(労働組合役員等)・使用者委員(会社役員等)です。

■開催日時 12月3日(木) 午後

■開催場所

新潟県庁16階 新潟県労働委員会
 (新潟市中央区新光町4番地1)

■内容

解雇、賃金未払い、退職金、パワハラなどの労使間のトラブル(採用に関するものは除きます)

必要に応じて、労働委員会のおつせん等の制度をご案内します。

■申込み期限

12月1日(火) 正午

■お申し込み先

新潟県労働委員会事務局(県庁16階)
 TEL 025-280-5546

(土・日・祝日は除きます)

事前にお問い合わせください。事前連絡がない場合、お受けできないことがあります。

看護の世界で再び輝くために 平成27年度 看護職員再就職支援講習会

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の講習会で、今年度2回目の基礎コースを開催します。

部分的な受講も可能ですので、ぜひ、参加ください。

■期間/平成27年12月8・9・10日

■会場/新潟県看護研修センター

新潟大学医歯学総合病院医療人育成センター

■対象/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・昼食代は各自で負担下さい)

■申込み切/平成27年12月1日(火)

■内容

日時	内容	
12月8日	講義	「医療安全対策」「感染予防対策」「高齢者施設における看護」
12月9日	講義	「ナースのためのコミュニケーションスキル」「認知症ケア」「在宅ケア」
12月10日	看護技術トレーニング	「最新の看護技術」

■申込み先/新潟県ナースセンター 再就職支援講習会係

〒951-8133 新潟市中央区川岸町2-11

TEL 025-233-6011 Fax 025-265-4188

■主催/新潟県 新潟県ナースセンター

犯罪被害者週間

毎年11月25日から12月1日の1週間は、犯罪被害者週間です。犯罪被害や交通事故に遭い、困っている、悩んでいる方はこちらにご連絡ください。

■お問い合わせ

・十日町警察署（各交番・駐在所）

TEL 025・752・0110

・警察本部 犯罪被害者支援室

TEL 025・285・0110

・けいさつ相談室

TEL 025・283・9110

・#9110※携帯電話等

・（公）にいがた被害者支援センター

TEL 0258・32・7016

・女性被害110番

TEL 025・281・7890

か点検

④積雪や除雪で配管を傷めないよう注意もし、油を漏らしてしまつたら、元栓を閉め、流れ出ないよう応急処置し、最寄りの関係機関に連絡をしてください。

■連絡先

【ホームタンクから灯油が漏れた場合】

灯油を購入した販売店へご相談ください。

【水路や河川に油が入った場合・発見した場合】

・十日町地域消防本部南分署

TEL 765・2480

・町役場税務町民課

TEL 765・3113

・南魚沼地域振興局環境センター

TEL 025・772・8154

平成27年第3回 津南・北野大塾のご案内

今年度最後の「津南・北野大塾」を開講します。

今回は、北野大塾長・及川紀久雄副塾長

ほか、メインゲストとして、現みずほ証券

監査役（元農林中央金庫新潟支店長、同常

勤監査役）の大石正弥さん、農林中央金庫

総合研究所研究員の小針美和さん、日本

政策金融公庫課長代理の大屋満佐子さん

をお迎えして、日本の農業や農業金融の

お話をいただく予定です。

これからの農業の行方や津南の農業を

共に考えてみませんか。

今年最後の「津南・北野塾」となります

ので、ぜひお出でください。

町内外どなたでも入場できます。

期 日 11月29日(日)

会 場 竜ヶ窪温泉

午後3時～ 講演「北野塾長のトークなど

午後5時～ 懇親会

講演終了後、同会場において講師

の方々との懇親会を行います。（会費3,

000円）

懇親会に参加を希望される方は11月26

日(休)までに北野塾実行委員会(竜ヶ窪温

泉)TEL 765・5888にお申し込みく

ださい。

農業農村整備 リレーパネル展を開催します

十日町・津南地域の農業農村の整備状況や農業水利施設等について、地域住民や観光客など幅広い層の方々に知ってもらうことを目的としたパネル広報展で、公共施設や観光施設の展示スペースを会場として、順次リレー方式で移動しながら開催しています。

このリレーパネル展の一環で、十日町

情報館をメイン会場として開催します。

■日時 12月14日(月)～12月20日(日)

午前9時30分～午後7時

■会場 十日町情報館ギャラリー

■主催 十日町地域振興局 農業振興部

■共催 津南町地域振興課 ほか

■お問い合わせ

十日町地域振興局 農業振興部

TEL 025・757・5519

灯油漏れに ご注意ください！

灯油を取り扱う機会の増える冬期は、毎年、ホームタンク等からの灯油流出事故が多く発生します。

灯油の取り扱いについて、次のことを

守って事故防止をお願いします。

①ホームタンクからの小分け中はその場

を離れない

②給油後はバルブをしっかりと閉めたこと

を確認

③ホームタンクからの配管に異常がない

津南町制施行60周年記念
お母さんのひろば55周年記念

山本慈昭「望郷の鐘」満蒙開拓団の落日 上映会

みずからも満州で残酷な体験をしながら、生涯を残留孤児たちの肉親さがしにささげ、献身的な愛でささえた。その山本慈昭の生涯を生い立ちからたどった感動の物語「望郷の鐘」の上映会を開催します。

■上映日時／12月6日(日)

午後1時30分上映

(午後1時～開場)

■上映場所／津南町文化センターホール

(津南町公民館)

■料金／全席自由 大人200円

高校生以下無料 (要入場整理券)

■主催／お母さんのひろば

津南町殉難者の会

■後援／津南町・津南町公民館

■お問い合わせ

津南町文化センター

TEL 765 - 3134

町有施設の今年度の営業について

マウンテンパーク津南 2015・16シーズンの 営業について

マウンテンパーク津南は、9月末をもちまして民間の運営から津南町の公営に変更となりました。

2015・16シーズンの営業につきましては、町内小中学校のスキー授業や課外授業等を対象とした教育的なスキー場として運営を予定しており、一般のお客様への解放は見合わせる事となっております。

ご利用をご検討中の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。来シーズン以降の運営形態につきましては、決まり次第お知らせいたします。今後ともご愛顧くださいますようお願い申し上げます。



■お問い合わせ 地域振興課 TEL765・3115

ニュー・グリーンピア津南 賃貸借契約更改について

○契約の更新

平成17年より経営を委託してまいりました。(株)津南高原開発と新たに、10月1日より10年間の契約の更新を行いました。

新たな契約では、一部、契約内容の見直しを行い、大規模な改修、修繕が必要となる場合は、所有者である津南町が行うこととなりました。このための財源として町は基金条例



10年間の契約を更新したニュー・グリーンピア津南

の一部を改正して津南高原開発より納められる使用料等と一般財源から支出する繰出金をもとにして、基金積み立てを行い運用することになっています。

○リフト・ゲレンデの改修

またこの冬の運行をめざし、リフトの新設やゲレンデの整備を行います。より親しまれやすいファミリールーゲレンデ、競技用ゲレンデとして使用していく予定です。



ゲレンデも一部、新たに整備された (写真下部)



河岸段丘花火

Kagan Dankyu Hanabi



メイン会場となったマウンテンパーク津南より撮影。この瞬間を待ちわびたお客さんが携帯やカメラを掲げて見守っていました。尺玉の一番綺麗なところが手前から打ち上がった虎の尾の花火により見事に潰れて今年も失敗作となりました！（撮影／広報担当小島）



栄村・屋敷地内にある鳥甲山の噴火によって出来た溶岩が冷えて固まった柱状節理、通称「布岩」前で初めて打ち上がった尺玉。布岩を照らしたこの瞬間しか見るのできない貴重な一枚です。（撮影／内山義幸様）

10月31日(土) 河岸段丘花火が行われました。
今年で10回目を数える記念大会は、この花火大会とも深く関わりあるジオパークの認定を祝う大会ともなりました。



ニュー・グリーンピア津南方面より大割野方面を撮影。
花火の全体像がよく分かり、車の光によって、道の形も浮かび上がっています（撮影／山本吉明様）

今年は、苗場山麓ジオパーク認定を祝し、
また10周年を記念し、尺玉を打ち上げました。



定番のマウンテンパーク津南展望台より
(撮影／小林幸一様)

31日(出夜)7:00ちょうど、ジオ1の長野県栄村の切明をスタートした花火(虎の尾)は2秒おきに点火。中津川が信濃川に合流するジオ23まで、一気に駆け下りました。

今年はジオパーク認定を記念し、鳥甲山の噴火で出来た溶岩が冷えて固まった「柱状節理」の名所栄村屋敷地内の「布岩」を照らす尺玉や河岸段丘の中央部、貝坂-上段の間で10周年を記念した尺玉が打ち上げられました。

最後は、7時1分に全55地点から一斉に打上げ、日本一長く、日本一短い花火大会が今年も無事に打ち上げられました。



●ジオ5 ●ジオ6 (小赤沢1)
(屋敷2)
●ジオパーク認定記念尺玉
●ジオ4 (屋敷1)

今年も切明集落から
スタートしました。



打ち上げスタッフ集合写真

NEWS
03

健康が一番!

— 10/18 津南町健康まつり —



↑お年寄りから子どもまで大勢のかたが参加していました



↑実際の録音体験や早口ことば対決など音声記の体験コーナーも

秋晴れの天気の中、さわやかスポーツ教室やせつつえもん市、健康であることを感謝するお祭りとなりました。また赤い羽共同募金や広報つなんの音声記を委託している津南音声記の会も出店し、福祉活動の啓発を行いました。

NEWS
04

あやしいものは食べないで!

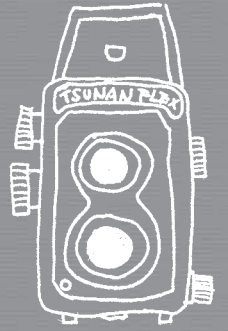
— 10/14 きのご鑑別講習会 —



↑松之山食品衛生協会顧問の滝澤氏による解説

今年はずが早かったきのこ。毒きのこによる中毒などを防ごうと、毎年この時期に、保健所や食品衛生協会がキノコ鑑別講習会を実施しています。食・不食・毒あわせ182種類の実物展示や、参加者が採ってきたきのこをその場で鑑別したり、お昼には、きのこ汁の振る舞いもありました。

つなん まちかど スケッチ



Tsunan Event Sketch.

NEWS
01

笑いあり、涙あり。

— 10/18 津南町芸能フェスティバル —



↑特別ゲスト ジャズシンガーのSACHIEさん

公民館登録をしている団体が日頃の活動を披露する場として、長年住民のかたから親しまれてきたこの催し。秋の風物詩「芸能フェスティバル」が今年から老人クラブ連合会の芸能祭と一緒に参加者団体も27団体にのぼる、一大イベントになりました。

NEWS
02

福祉活動を応援しています

— 10/16 日本生命津南営業所様より寄付をいただきました —



↑町長へ寄付金を手渡し 伽賀吉真営業部長と職員のみなさん

日本生命津南営業部様では、毎年大割野で行われる彼岸市でチャリティーバザールを行っています。

その収益金から毎年町へ車いすなどのご寄付をいただいています。今年で20回目となるこの取り組み、町や病院などの福祉活動に役立たせていただいています。

みんなで TSUNAN 編集会議

7月から4回に渡って、つなGOプロジェクトの小冊子制作についてレポートしてきましたが、今回は少し話題を変えて。

8月31日～9月3日に日本女子大学の学生10名が、スタディツアーで津南を訪れました。芦ヶ崎集落の方々のご協力で祭りに参加した他、苗場山麓ジオパークのジオサイトや上郷クロープ座など町内を巡りました。

ツアー最終日は、

学生が考えた旅のストーリーの発表会。人のやさしさに触れた感動をもとにした暮らし体験ツアーや、景色・食の写真を軸にSNSを活用するプラン、食べもの巡るツアーなど、学生の目線で自由な提案がありました。発表会には、町内の観光関係者も多く参加し活発な意見交換が行われました。日本女子大学の中西教授からは、これか



つなGO!プロジェクトのフェイスブックページもあります。みんなで編集会議の様子も随時アップしていますので、いいね!をよろしくお願いします!
<https://www.facebook.com/tsunagotsunan>

らの観光は「交流」がポイントになるということ、そのためには住民と来訪者をつなぐ地元の「世話役」が鍵になるというお話がありました。今回のツアーは、学生が地域や観光を学ぶ目的でしたが、一方で地域にとっても刺激になったのではないかと思います。日本女子大学のみなさん、ありがとうございます。

地域おこし協力隊だより

こんにちは!今月は結束集落の平木の担当です。よろしくお願ひします。

さて、美しかった秋山郷の紅葉も散つてしまい、山が冬の色になってきました。紅葉時期は乗用車をはじめ、観光バスなども集落で多く見かけました。夏の時期も観光客は多かったです。夏は秋の紅葉の時期の方が知名度としては高いようです。秋山郷」という名にも納得です。

多くの観光客の方が訪れていたのが、見倉の吊り橋です。国道405号から降りていくと、10台程度車が停められる駐車場があります。紅葉の時期は平日も数台止まっていますが、土日には更に多くの車やバスが停車し、満車になっていることも。



そんな駐車場から住宅の横の道を抜けば、どんと森の中を歩いて行きます。下り坂となっているので足元には十分ご注意を!そのまま道なりに進んでいくと、

木と木の間からエメラルドグリーンの川が見えてきます。川が見えればあと少し、更に奥へと進むとそこには、木製の吊り橋と看板が現れます。吊り橋を歩いてみると、結構ゆれます。怖がらずに進んでいくと、川の流れと紅葉の美しい景色を見ることが出来ます。このページでは白黒の写真でしかご紹介出来ないのですが、ぜひ来年は結束集落の紅葉を見に来てください!

(吊り橋から駐車場までの帰り道は、急な斜面を上がるので息が上がってしまいました。笑)



国保だより

恐ろしい心臓疾患、脳卒中、糖尿病は予防できる！

健診結果を

生活習慣改善に活かそう！

▼放っておけない！ 生活習慣病

発症すれば高い死亡率、亡くならなくとも寝たきり、半身不随、失明などを引き起こす、心臓疾患、脳卒中、糖尿病などの恐ろしい生活習慣病は、自覚症状が無いまま、ある日その日をやってきます。エネルギー・食塩、脂肪等の過剰摂取などの不適切な食生活や喫煙、過度の飲酒運動不足、ストレスなど、不健康な生活習慣を続けていると、メタボリックシンドロームの川を下り始め、最後には生活習慣病の滝を駆け落ちてしまいます。

▼個別の病気の早期発見・治療から生活習慣病の予防・解消へ

生活習慣病の発症には、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が深く関わっているといわれています。そこで平成20年度から、このメタボリックシンドロームに着目した特定健診がスタートしました。特定健診は、これまでの、個別の病気の早期発見・治療を目的とした健診と違い、生活習慣病の予防や解消を目的としています。

▼受けっ放し厳禁!!

健診結果を確認しましょう

みなさんは、健診を受けたということだけで、満足していませんか？健診を受けても、その結果を放っておいては意味がありません。

健診の結果をよく確認し、生活習慣の改善や病気の予防に役立てましょう。何より、自分で生活習慣を改善しようとするのが大切です。

▼健康づくりをサポート！ 特定保健指導

健診の結果に基づき、生活習慣の改善が必要な人に対して、保健師・管理栄養士が保健指導を行います。

◇対象者には特定保健指導

健診を受けた人が、自分の健康状態を把握し、生活習慣を改善していけるように、保健師・管理栄養士が支援します。特定保健指導では、特定健診の結果から、メタボリックシンドロームの判定基準を超えているかどうかで、対象者を「動機付け支援」と「積極的支援」に分け、それぞれに合わせた保健指導を行います。

◇その他の保健指導

メタボリックシンドローム以外にも、津南町に多い高血圧に着目した保健指導も行っています。

◇受診勧奨を行う場合があります

健診結果から、医療機関への受診勧奨および治療が必要とされた人には、受診勧奨を行います。自覚症状が無くても発症直前の場合もあります。受診勧奨を受けたら、自己判断をせず必ず病院を受診しましょう。

▼「ちよっと高め」の人ほど 気を付けて!!

健診で異常が見つからなかったけれど、数値が「ちよっと高め」だったという人は要注意です。

数値は、各年の数値を比較してみると大切です。「ちよっと高め」、以前より数値が上がったという人は、危険信号が灯り始めています！保健指導の対象にならなかった人でも、気になることがあるときは、医師や保健師に相談しましょう。

▼安心して国保を 使い続けるために

医療費の増加は、みなさんの家計だけでなく、国保の運営にも大きな影響を与えます。

みなさんのよりよい生活習慣が健康的な生活を送ることに繋がります。増え続ける医療費を抑制することができます。

これからも安心して国保を使い続けるためにも、健診や保健指導を活用していきましょう。

■お問い合わせ

福祉保健課 保険班
TEL 765・3114

子育て…頑張ってます!!

卯之木 柳沢 奈々さん(31歳)

広島から嫁いで来ました

私は広島市出身で、学生・社会人時代は京都で過ごし、結婚を機に新潟へ、そしてこの度主人の転職を機に津南町へと昨年度末に引っ越してきました。どんどん寒い地方へと来てしまったわけですが、同じ地域の皆さんを始め津南の皆さんは温かく親切で、出会う度いつも優しい言葉をかけていただいたので心はほっこりしています。

思う様にいかない育児…

とはいえ、やはり昨年一年は、誰も知り合いもおらず気候や慣習などが全く違うことや、慣れない育児一年目ともあって、悩んでばかりの日々でした。

0歳児との生活はイレギュラーがレギュラーに起こる毎日でした。抱っこ抱っこの日や、ただただ泣く日、本棚やタンスのものを片っ端から出しまくる日、飲み物をこぼしてばかりの日…。何かしらのイベントが待っていました。娘はとっても可愛いです、いや可愛いからこそ、あやしたり遊ぶのも一生懸命になっ

まい、精神的にも体力的にも一日終わるとどつと疲れる毎日で、夜間も夜泣きで眠れず、残りわずかなエネルギーも授乳で吸い取られ、朝起きてもへトへトでした。少しの時間で、少しの気の持ちようですきそうはずの家事もできず、主人にも申し訳ないと思う事も度々でしたが、「それだけ子どもに全力で向き合ってるってことだよ、むしろありがとう。」といった優しい言葉をかけてくれて、主人も新しい仕事で大変だったはずなのに色々と助けてくれました。

多くの方に助けられました

また、友達もゼロからスタートの新生活で心細いこともありましたが、同じ地域に住んでいる同年代のみんなや、子育て支援センターで知り合ったママさんやスタッフの方達にも気にかけてもらい、すごく助けられています。何でも話せる友達や、悩みを共有できる仲間ができ、感謝の気持ちでいっぱいです。

少ない時間の中で

自分をみがく

そして津南と言えば「豪雪」ですが、

初めての津南での冬の生活はというと、圧倒されそうな雪の壁に閉ざされ、子どもも小さく外出もなかなかできません。毎日子育てや家事で疲労感はずっぷりなのに、進学塾で子ども達を受験に合格させるため一日中バリバリ働いている頃のような何かを成し遂げたような達成感がなく、このままで良いのだろうかと思えることも多かったです。それで、自分の子育てにも活かせる資格をと、ベビーマッサージの先生の資格、初級ですがハンドマッサージとリフレクソロジーの資格を取得しました。現在は幼児食アドバイザーの資格の勉強をしています。今は自分の子のためにと思つて勉強していますが、いつかそれらの資格が新米ママさん達の助けになればとも思っています。

娘と一緒に成長していく…

娘はこの10月で2歳になりました。今でこそ一人で遊べたり料理や掃除と一緒にしたりできるようになりましたが、まだまだ目が離せません。イヤイヤ期と赤ちゃん返りが重なり大変なことたくさんあります。それでも、私が熱を出したときに体温計の電源を入れて服の中に投げ入れてきたり、咳をすればマスクと飲み物を持ってきてくれて背中をトントンしてくれたりと胸が熱くなるような優しい子に成長してくれました。また、最近では話せる言葉や読めるひらがなが日に増えてきていて、子どもの成長に本当に驚かされていて、私も頑張らない

育児を楽しんでいきたい…

現在は第二子を授かることができ、喜びでいっぱいですが、二人とも育児するなんてどうなるのだろうかと不安もあります。でも先輩ママさん達の話を聞きながら、周囲の助けを借りながら、そういうところもひつくるめて育児を楽しみたいです。妊娠して体調をこわすことも多く、引き続き主人をはじめ家族みんなには迷惑をかけっぱなしです。主人はもとより義母も家事や仕事で本当に忙しい中、時間を割いて色々と気を遣ってくれて、感謝の毎日です。当分はみんなに甘えさせてもらい出産や育児を頑張ろうと思えますが、妻として嫁として精進して早く恩返しをしたいなと思っています。

子育て支援センター「つなっぺ」で楽しんでいます♡♡♡



奈々さんと愛娘の愛陽(まひる)ちゃん♡♡♡



『メディアにむしばまれる子どもたち—小児科医からのメッセージ』

田澤雄作 / 著 教文館

近年の電子メディアの登場は、大人には便利でも、子どもの心身の成長発達を脅かしかねない前代未聞の問題です。

これからの時期、大人も子どもも家中で過ごすことが多くなり、電子メディアに触れる機会が増えるのではないのでしょうか？そこで今回は、電子メディアの危険を促す著書を紹介いたします。

まず初めに、田澤氏のいう電子メディアとは、テレビ・ビデオ・ゲーム・インターネット・携帯電話・スマートフォンを意味するものです。

この電子メディアですが、大人にとっ

ては必需品で、また子育て世代にとっ

ては、子守りの代わりになり便利だと思ってしまうかもしれません。しかし、子どもにとってはどうでしょうか？

田澤氏は、小さな頃から「電子メディア漬け」になった子どもは、原因不明の頭痛や腹痛、慢性疲労、うつ症状をおこしてしまうと警鐘を鳴らしています。小児科医として約40年間、子どもたちを診断してこられたそう

ですが、原因不明の症状で受診する子どもは、1990年頃から増え始め、そのほとんどが目の下に「隈」があつたようです。一見、睡眠時間は取れているように見えても、良質な睡眠が取れていない子どもも多く、親が気付かないうちに悪化してしまうとおっしゃっています。過剰な映像メディアの接触による脳の疲労が慢性疲労・睡眠障害の原因の一つであるため、電子メディアに一週間触れないだけで原因不明の症状が改善する子どもも多いそうです。

もしかすると、子どもの原因不明の症状は電子メディアによるものかもしれません。ぜひノーメディアの取り組みを少しずつ始めてみませんか？

その取り組みの手始めに、本をオススメします。本は電子メディアとは違

10月の新着図書

【大人の本】

- 顔のしわ・たるみ・ほうれい線・しみが消える『1日5分で見た目が10歳若返る!』 福辻 鋭記 / 著 さくら舎
- 忘却探偵シリーズ最新刊『掟上今日子の遺言書』 西尾維新 / 著 講談社
- 『黒田騒動』を舞台に、まことの忠義を描く『鬼神の如く』 葉室 麟 / 著 幻冬舎



【子どもの本】

- 大人気の「ルルとララ」シリーズ最新刊『ルルとララのミルクプリン』 あんびるやすこ / 作 岩崎書店
- トーマスと仲間たちが大集合!『きかんしゃトーマス大図鑑』 ヒット・エンタテインメント / 著 ポプラ社
- 動物の言葉がわかる少女が難事件を解決する『動物探偵ミア』 ダイアナ・キンプトン / 作 ポプラ社



その他、寄贈本も含め130冊が新着となっております。

Pen Relay

今までで一番楽しく読めた本

—— 小林 優梨さんから

紹介する本

カタナ ガタリ
刀 語

にしお いしん
西尾維新 / 著 出版社 / 講談社

かすが ゆみ
春日 結実さん (十日町)

私が紹介する本は「刀語」という、ライトノベルです。この本を読んだから、著者である西尾維新さんの本が好きになりました。

中学生の時に、古本屋で朝学習に読む本を探していて、目に留まったのがこの本でした。銀色のカバーに入っていて、カバーから出すと表紙が真っ赤だったので、最初はとても驚きました。それでも何となく気になっ

てしまい、表紙を開いてその場で少し読んでみました。最初の二、三行を読んだところで「あ、これは面白い本だ。」と直感的に思い、すぐに購入しました。このような感覚は初めてでした。

この本は、刀を使わない剣術を使う主人公が幕府の役職者の女性と共に、伝説の刀鍛冶が作ったという十二本の刀を蒐集するため、刀の所有者や、その刀を狙う敵と戦っていくという物語です。

短歌

砂丘

春に植え日日守りつつ育てたる

稲の実りて今日は刈り取る

柿の木の葉は全て落ち取り残したる

柿の実が木枯しに揺れる

くるくるとわれの後ろを従きくれば

掃除機のまるさ愛しくありて

午前四時月の明りに初霜の青白く

見ゆ寝間の窓より

自動ドア開きあるしばしアスファルトを

打つ雨音の激しく響く

口中に「スモークフレーバー」広がるを

舌にころがししばし留める(マッサ仙台場歌恋)

「東京駅」の焼き印押さるるアンパンを

差し出す友の見覚えある手

紅いものタルトは甘く由美さんの

優しき心根伝はりてきぬ

真実を詠みたる短歌に魅了され

わが人生の指針となさむ

訃報聞き嘸みしめるごと読み返す

君の歌集の『海鳥の夢』

病みてより尚愛しさのつりしと

不満もらさず我底ふつ

歌を詠む気力失ひ暮らす日日

締切りまではまだ四日ある

朝見たる早咲桔梗のむらさきの

蓄ふくらみ夕夕べ開きぬ

晩秋の光留むる障子戸に

影絵のごとく吊し柿揺る

オホーツクの高蒼暗く潮の色

- 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

雨上がり霧立ちのぼる秋の山

見え隠れして墨絵のごとく

開式前の静寂破り鳴り響く

火焔太鼓に吾はときめく(町制施行十周年記念式典)

個人

みさと苑ひまわり紅が優勝す

運動会の楽し一時(合同)

岩すげ俳句会(十月)

吾子の手は栗ひと粒をあためて

物置へ帰る案山子の顔大き

枝も根もある流木や秋出水

秋風鈴洗濯物の子守して

穂芒の覆ひかぶさる野天風呂

駆ける子の先へ先へと秋の蝶

表札に三男加へ柿日和

見下ろせば秋の日暮るる信濃川

池の面に白露の日ざしやはらかし

コスモスの揺れて子犬のパンチかな

帰路急ぐ光の帯や秋の暮

残業の終えて見上ぐる今日の月

木犀や父の命日近づきぬ

庭隅に鳴くコホロギやみさと苑

- 富沢 キミ
- 島田 真之
- 渡舟
- 房良
- 醉花
- 守人
- 貞
- れい子
- 千年雄
- 東川 妙
- 冬詩子
- 美恵
- 芳司
- 壽子
- 兎月



私がこの本を読んでいく中で、西尾維新さんの本が好きになった理由は、描写が細かく書かれていて、登場人物の感情が感じ取れるからです。たとえば敵との戦闘シーンでは、登場人物の動きや背景などが一つ一つ丁寧に書かれているため、まるで映像で見ているかのように想像することが出来ます。また、最初はあまり感情を出さない主人公が、旅を続けていくことで周囲の人間の気持ちを読み取り、成長していく姿がとても読み応えがあります。

こんなに楽しく読めた本は今まで無かったので、興味がありましたら是非読んでいただきたいと思います。

次は、齋藤絵梨菜さんを紹介しましょう。

はい
保健師
です



今月は
北村 知子
保健師

内臓脂肪が引き起す、 動脈硬化

秋も深まり、日増しに寒くなってきました。先日、今年の町の特定健診の全日程が終了しました。検診の指導の際に受診されたかたに内臓脂肪について話をしました。

内臓脂肪とは、肝臓・胃・腸などの周囲にたまる脂肪のことです。おなかがぼつこりとした肥満は内臓脂肪によるもので、このタイプの肥満は「内臓脂肪型肥満」と呼ばれています。

内臓脂肪型肥満と聞くと見た目のイメージが先行してしまい、スタイルばかりが目ざれがちですが、本当の問題は見た目ではなく、血管です。内臓脂肪型肥満のかたは脂質異常、高血糖、高血圧を招きやすくなります。また、これらの

疾患を放置すると、血管は弾力を失い、動脈硬化が進行してしまいます。内臓脂肪型肥満で、なおかつ、LDLコレステロールの値が高い人は、動脈硬化のリスクがいっそう高い状態です。

内臓脂肪型肥満かどうかを調べるには、特定健診が有効です。特定健診でメタボリックシンドロームと診断された場合、動脈硬化の危険性は高く、重篤な病気のリスクが高まります。

これからの季節は、食事が量が増えたり、運動量が減少してしまうかたが多いと思います。気づきにくいですが、ちょっとした生活習慣の変化から、徐々に内臓脂肪は蓄積してしまいます。食べ過ぎや運動不足にも注意しましょう。

また、津南町の健診の結果では、痩せ型の高血糖のかたも多いです。メタボリックシンドロームでなくても、血圧が高かったり、血糖値が高かったりすると血管はじわじわと痛んでいきます。痩せ型のかたも油断せずに、必ず1年に1回健診を受けて、前年よりも数値が悪くなっていないか確認しましょう。



「もしかして」

あなたが救う

小さな手



オレンジリボン

11月は児童虐待防止推進月間です。

虐待と思われる事実を知った時には
通告してください

直接虐待をしているところを目撃し
ていない場合でも通告できます。

【身体的虐待】

殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶる、火傷を負わせる、厳冬期に外に締め出す など周囲からわかりやすく、顕在化しやすいのですが、洋服の下に見えない部分にだけ暴行を加えることもあります。

【性的虐待】

子どもへの性的行為、性行為を見せるなどで、本人が告白するか、家族が気付かないとなかなか顕在化しません。

【ネグレクト】

子どもを家に残して外出する、食事を与えない、ひどく不潔にする、無視して子どもの情緒的な欲求にこたえない、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など、乳幼児や年齢の低い子どもに起こりやすいです。

【心理的虐待】

言葉による脅し、無視や拒否的な態度をとる、兄弟間での差別的扱い、子どもがDVを目撃する などです。子どもの心を死なせてしまうような虐待と理解できます。

【虐待？しつけ？】

保護者が子どものためだと考えていても、過剰な教育や厳しいしつけによつて子どもの心や体の発達が阻害されるほどであれば、あくまで子どもの側に立つて判断し、虐待ととらえてよいでしょう。

◎地域の方へ

子育て中の親子に、優しいまなざしや声かけをお願いします。もしかしたら心が少し穏やかになるかもしれません。

◎子育て中のかたへ

楽しみに待っていた赤ちゃんなのに、いざ子育てしようとしたら、迷うこと、困ってしまいことばかりですね。子育てに悩んでいる人は、ひとりりで抱え込まずに相談してください。

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。

●相談先は

児童相談所
全国共通ダイヤル
☎189(いちばやく)

津南町役場
福祉保健課
☎765-3114

あなたの1本の電話で
救われる子どもがいます



とってもスペシャルな Tapのクリスマスパーティー

Tapでは「とってもスペシャルなクリスマスパーティー」を開催します。昨年は90名の参加がありました。今年も作って遊んで歌って楽しむ素敵なパーティーを計画しています。大勢の方の参加をお待ちしています。

■日 時 12月20日(日) 9時20分～12時

■会 場 津南町総合センター

■対象者 ・保育園児とその保護者 ・小学生

■入場料 会 員 1人 400円
非会員 1人 500円

■作成・体験コーナー

- ①ふつくら蒸しパン作り
- ②ふわふわリース作り
- ③かわいいキャンドル作り
- ④スポーツ吹き矢体験

※作成・体験コーナーに参加される方は

- 別途材料費が必要になります。
- 遊ぶコーナー
- ①バルーンアート
 - ②手作りツリー
 - ③ストラッグライン
 - ④ウエイトリフティンダ
 - ⑤かがくで遊ぼう など
- その他・詳細については後日、小学校、保育園を通じてチラシを配布いたします。
・保育園児は保護者同伴でお願いします。
- お申し込み・お問い合わせ
NPO法人Tap(町総合センター内)
TEL 025・765・5776



みんなでクリスマスを楽しもう！



手で温めてコネコネ♪
手作りキャンドル♪

津南石造物散歩

222

つまり石仏の会

文責 桑原和位

無限に変化する観世音菩薩

津南町の石仏調査では観世音菩薩の造立は地藏菩薩などに比べて、その数が文字碑を含め7体という現状でした。

十日町市・中魚沼郡曹洞宗青年僧侶の会編集で、昭和60年6月に発行された『妻有の百三十三番—ふる里の霊場めぐり—』に津南町の観音霊場が四十三番の堂平から七十八番の鹿渡まで、36カ所の観音堂に祀られている観世音菩薩が紹介されています。木彫仏がほとんどで石仏は61番の百木(百ノ木)と六十二番の加用の2カ所しか有りませんでした。

全国の観音霊場で有名なのは西国霊場三十三所、坂東霊場三十三所、秩父霊場三十四所があります。西国霊場は平安時代後期に霊場として成立しました。その後、時代を追って坂東・秩父などと成立を見ます。さらに、江戸時代以降になりますと全国各地に札所(霊場)が多く誕生しました。そしてその札所は地域的な観光とあわせて庶民の仏教信仰を広めていくことになりました。

そこで、変化観世音菩薩の信仰の広がりを知ろうと思いい、その手掛かりとして、西国・坂東・秩父の三霊場に祀られている観世音菩薩を列挙してみますと、

観世音菩薩



津南町 卯之木

このように考えると、33の数は無限をものがあればそれを救うために変化した姿で救済する衆生の前にあらわれることになります。これが題名の意味です。

如意輪観音・十一面観音・千手観音・不空罽索観音・准提観音・聖観音・馬頭観音・延命観音を上げることができました。

『観音経』には観世音菩薩が一切の衆生の一切の願いを聞き入れるために、33の変化身となって現れると説かれています。観世音菩薩は救う相手によって、仏、菩薩、明王、天などのさまざまな姿で現れるとも説かれています。(『瓜生中著・仏像がよくわかる本』参照)

＋ 病院歳時記

咳エチケットで

感染予防！

薬剤科 小島 司

そろそろインフルエンザの気になる季節です。感染を広げないためにそれぞれが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

インフルエンザは咳やくしゃみの際に口から出る小さな飛沫（水滴）を介して人に感染することが知られています。この飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する危険性は大きく減少します。咳エチケットを心がけて一人ひとりが注意しましょう。

マスクは隙間が無いように正しく着用し、使用後のマスクは直ぐに捨てましょう。

咳をするときは周囲の人からなるべく離れ、マスクをしていても顔をそらしましょう。

湿ってきたら新しいマスクと交換し、使い捨てマスクの再利用はやめましょう。

また、正しいがいや手洗い、適度な湿度を保つこと、十分な休養とバランスの良い食事、人ごみを避けるなど感染する前にできることをやることも大切です。

Annuity corner

年金コーナー

ねんきんネット

「自分の年金記録を見たい」「将来の年金見込額を知りたい」というかたへ、「ねんきんネット」というサービスがあります。インターネットを通じてご自身の年金に関する様々な情報を手軽に確認できるもので、24時間いつでも、最新の年金記録を確認することができます。スマートフォンでも利用可能です。

国民年金保険料を納付していない期間や厚生年金加入記録なども確認でき、記録の「もれ」や「誤り」の発見にも役立ちます。利用したいというかたは基礎年金番号をご用意の上、日本年金機構ウェブサイトの「ねんきんネット」ページにアクセスしてみてください。

追納制度について

国民年金保険料の免除、若年者納付猶予、学生納付特例を受けた期間がある場合は、保険料を全額



納付した場合と比べて年金額が少なくなります。そこで、将来受け取る年金額を増やすために、10年以内であればこれらの期間の保険料をさかのぼって納めることができます。

免除などを受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納する場合は、一定の加算額が上乘せられるため、お考えのかたはお早めの追納をお勧めします。追納するためには、申し込みが必要ですが、(老齢基礎年金を受けられるかたは、追納できません。)

■お問い合わせ

・六日町年金事務所

TEL 025・7116・0800

・ねんきん定期便

・ねんきんネット等専用ダイヤル

TEL 0570・058・555

・税務町民課町民班

TEL 025・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)

- 4700日 中村チエ子(堂平)
- 3800日 高橋美佐子(見玉)
- 2100日 鈴木カヨ(船山新田)
- 2000日 本山マサ(反里)
- 1300日 大倉サダ(小下里)
- 1100日 大倉時江(小下里)
- 900日 大倉マツ(小下里)
- 800日 渡辺秀子(正面)
- 200日 福原幸子(外丸)
- 100日 西澤喜美(上郷逆巻)、保坂良雄(大井平)

主な運動：テレビ体操、水中運動、ウォーキング、ラジオ体操など



議会コーナー

＜実施された行事＞

- 〔10月〕
- 25日 津南町議会議員選挙
- 〔11月〕
- 1日 十日町市市制10周年記念式典
- 1日 狭山大茶会
- 3日 津南町町制施行60周年記念式典
- 6日 新潟県町村自治に関する研修会
- 6日 町村長と町村議長との意見交換会
- 10日 全員協議会
- 13日 第6回臨時会
- 16日 3市町村議会連携協議会
- 18日 十日町広域事務組合施設視察会

- 19日 新潟県町村議会議長会新人議員研修会
- 20日 新潟県町村議会議長会広報研修会

＜今後予定されている行事＞

- 〔11月〕
- 24日 佐賀県上峰町議会視察研修会
- 〔12月〕
- 4日 一般質問締切
- 5日 湯沢町町制施行60周年記念式典
- 8日 議会運営委員会
- 8日 全員協議会
- 16日～18日 第4回津南町議会定例会開会

愛を込めて

しあわせ♡応援隊から

1つ1つの出会いも大切に♡

最近の結婚への意識は少し前と変わってきています。

以前(約30年ほど前)は、適齢期をクリスマスケーキに例えて25歳は売れ残りと言われていました。周りも本人も20代中頃には結婚するものだと考えていた時代、そういうものだ当たり前のようになっているのです。

今は、若い世代がよい意味で、固定観念に囚われず、自分自身の人生を自分なりに楽しんでいるかたもいらっしやいます。逆に、経済的な点から、なかなか結婚へと踏み出せないかたもいます。結婚への夢を抱けない、異性と一緒に過ごすより同性と一緒に過ごすほうが気を使わないで楽しく過ごせるなどと結婚へと踏み出せない若者の悩みや考えも実に様々です。世の中経済的な発展とともに便利にな

り、生活スタイルも多様化となりました。当然のことながら、結婚がすべてという世の中ではありません。そんななか、ますます結婚へと踏み切れない若者が増えるのではないかと危惧しております。

ですが、家庭を持つこと(家庭にもいろいろな形態があることを知り)、自分の子どもを持つこと(子どもを持つということも、いろいろな事情があることを慮る必要があります)は、自分の生きていく人生に夢を与えてくれると思います。人は一人では生きていけないのです。誰かの教え通り「人」という字は支え合っただけの人となつています。あなたを支えてくれるあなたが支える大切な人を見つけてみませんか?あなたの支えとなる、あなたが支えとなる家庭を見つけてみませんか?

それは、パッと見つけるものではなく、一日一日の積み重ね、一つ一つの出会いの重なりからつなげていくものなのではないかと思えます。一つ一つの出会いをながしるのではなく、大切にしているほしさと願っています。人と人との触れ合いは温かいものです。

友だちを広げてみませんか?私ども「しあわせ♡応援隊」は皆さんの出会いを応援していきます。

しあわせ♡応援隊 林トシ子(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.18 清水川原の屏風岩(大島)

秋、国道405号線から清水川原集落を見ると、背景には3段の紅葉と荒々しい岩肌の屏風岩がそびえています。



これは、約80万年前に噴火した鳥甲山の溶岩の上に、土が堆積し、そこへ約30万年前に噴火した苗場火山の溶岩が流れ至りました。さらにその上へ、現在までローム層を含む土が堆積しました。溶岩部分には植物が生育せず、それぞれの溶岩上層の土には植物が育まれます。これにより、秋にはそれらの植物が色づいて美しい3段の紅葉となり、私たちの目を楽しませてくれます。よく見ると鳥甲火山溶岩と苗場火山溶岩の岩肌の違いも分かります。

また、この下方の清水川原の中津川左岸には、地名の由来である川原に豊富な水が湧いています。



ゴツゴツした溶岩と赤や黄色の紅葉と一緒に見えるんだね。たしかに、よく見ると下の鳥甲山の溶岩と上の苗場山の溶岩の違いが分かるよね。

モデル/3年 鈴木翠さん

■お問い合わせ
ジオパーク推進室(なじよもん) ☎765-1600

戸籍の窓

おめでとう
お祝いします (出産)

- 山本 将真(上野) 大輔さん 智美さん
- 津端 愛心(大割野) 淳さん 千寿子さん
- 桑原 岳叶(十二ノ木) 崇さん かおるさん
- 山岸 柚香(下加用) 和夫さん 鮎美さん
- 福原 貫太(外丸) 太さん 麻里さん

すえながく
おしあわせに (結婚)

- 高橋 祥太さん(辰ノ口)
- 味原 愛美さん(十日町市)
- 根津 龍太さん(赤沢)
- 山本 真麻さん(十日町市)
- 鈴木 智也さん(十日町市)
- 大倉由香里さん(小下里)
- 宮沢 高吉さん(卯之木)
- 柄澤菜美江さん(卯之木)
- 村山 潤一さん(朴ノ木坂)
- 山田美花野さん(大割野)
- 森口 優さん(宮野原)
- 吉田 祐子さん(見附市)

おくやみ
もうしあげます (死亡)

- 福原 清子さん (91歳・大割野)
- 山田 武さん (60歳・亀岡)
- 池田 トミさん (91歳・上野)
- 小島 一誠さん (80歳・逆巻)
- 中島 シンさん (85歳・大井平)
- 桑原 正隆さん (96歳・貝坂)
- 知桐 初枝さん (93歳・辰ノ口)
- 阿部 喜平さん (92歳・赤沢)
- 大平 利雄さん (85歳・割野)
- 河田 幸さん (90歳・大井平)
- 貝澤 恒雄さん (80歳・鹿渡)
- 中澤 幸男さん (77歳・上段)
- 樋口 英子さん (91歳・辰ノ口)
- 吉野 シゲさん (98歳・逆巻)

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。

津南町の人口

11月1日現在()内は前月比
 ■人口10,238(-13) 男4,986(-3) 女5,252(-10)
 ■世帯数3,584(0) ■転入/18 ■転出/22 ■出生/4 ■死亡/13 ■婚姻/4

●なじよもんクリスマス展

会期/11月28日(土)~12月25日(金)

入場料/無料

クリスマスをテーマにした手づくり作品の展示会を開催します。

28日午前10時からのレセプションでは、出展者に作品の紹介をしていただきます。お茶とお菓子をご用意してお待ちしています。お気軽にご参加ください。



昨年のクリスマス展の様子

●津南學講座

「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。

会場/なじよもん研修室

受講料/無料

11月21日(土) 13:30~15:00

「にいがたの食-山と海そして縄文-」

講師/寺崎裕助(新潟県考古学会会長)

12月5日(土) 13:30~15:00

「雪と生活~兎狽を中心として~」

講師/天野武(元文化庁主任文化財調査官)

12月12日(土) 13:30~15:00

「古代の色について」

講師/深澤芳樹(天理大学客員教授)



前回の講座の様子

12月 【なじよもん ☎ 765-5511】

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

日時	プログラム	金額	対象
5日(土) 13:30~15:30	ひょうたんの工作	500	中学年から
6日(日) 13:00~16:00	注連縄づくり	800	中学年から
12日(土) 10:00~12:00	そば打ち	800	中学年から
13日(日) 13:30~15:30	和紙の年賀状づくり	800	低学年から
19日(土) 13:30~15:30	縄文ナイトライト	1,000	高学年から
20日(日) 13:30~15:30	アングイン編み初級編	1,000	中学年から

※友の会の皆さんは半額です。

広報編集室

寒くなってきたかと思えば、暖かい風が吹いたり、紅葉も始まったかと思えば、あつという間に枯れ葉が舞う季節です。先日、秋を探しに行ってきたのですが、カメラを持って行かずに後悔。来年こそは紅葉のいい写真撮りたいですね。
 早いもので、今年も残すところあと1ヶ月。そろそろ冬將軍の足音が聞こえて来る頃ですが、今年の雪の具合が気になるどころ。みなさん冬支度はお済みですか? ☺

火の用心

無防備な

心に火災が

かくれんぼ

(平成27年度全国統一防火標語)