

難を
転じて

つなんじかん



おいしい？ロールスノー

車にうっすらと積もった雪

朝日が昇り、時間とともに
ゆっくりと溶け始めた雪を
受け皿となるワイパーがくるくると
器用に丸めていきます

それは重力とワイパーによる
芸術的なロールスノー

まるでケーキか太巻きのように
とてもおいしそうに見えます

広報 つなん

もくじ -contents-

No.667

1.20

features

04 特集 年頭所感

regulars

- 08 見て・知って・得をする かわらばん
- 11 つなGOプロジェクト
地域おこし協力隊だより
- 12 国保だより～安心して国保を使い続けるために～
- 13 はーい保健師です
健康づくりア・ラ・カルト
- 14 ライブラリーコーナー・ペンリレー
- 15 つなんの文芸
- 16 病院歳時記 年金コーナー
100日運動 議会コーナー
- 17 Tapでいこう！・津南石造物散歩
- 18 いきいき大好き津南町
- 19 しあわせ応援隊
ジオサイトを探検し隊！
- 20 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。

年頭のあいさつ



津南町長
上村憲司

明けましておめでとうございます。

年頭にあたり、謹んで皆さまのご多幸とご健勝をお祈り申し上げます。また、日ごろより町政に特段のご理解とご協力を賜り、心から感謝を申し上げます。

私は、町長就任以来「強くて、どこよりもやさしい町」を町政の基軸に掲げ、自らの足で着実に歩き続けていける町づくりのため、各種施策を進めてまいりました。

昨年3月には、人口減少の歯止めと成長力の確保を図るため、「津南町まち・ひと・しごと総合戦略」を策定し、津南町総合振興計画と合わせ、町づくりの指針として町政の進展に努めてまいります。

新年度は、特に少子化対策としての「子育て



て支援「婚活支援」と高齢者の「認知症予防」に力を入れて参りたいと考えております。

さて、主要な施策の概要であります。農業では、昨年は小雪による春先の水不足や、秋の長雨による収穫時期の遅れなどで品質の管理には大変苦労したところですが、お陰さまで稲作・畑作ともに良好な収穫でありました。

近年、農業を取り巻く環境が厳しさを増す中で、高品質・良食味米の生産と販路拡大が産地として生き残るために重要であると考えており、「津南町認証米」の生産拡大に取り組んで参ります。

また、畑作では、町農業公社で新規作物の実証栽培を行っており、農産物の差別化、ブランド化による優位販売と、6次産業化をめざした施策を更に進め、新潟県立大学や県産業創造機構との連携のなかで、高付加価値型農業の推進を図って参ります。

教育文化関係では、昨年4月、当町を含め新潟市、長岡市など県内5つの市町で申請した『「なんだ、コレは！」信濃川流域の火焔型土器と雪国の文化』が日本遺産として文化庁の認定を受けました。

また、苗場山麓ジオパーク事業につきましては、旧中津小学校を活用したインフォメーションセンターの設置と合わせて、中津地区防災拠点施設の整備について検討を進めていきます。今後も子供たちが誇りを持てる文化が薫る町づくりを築いて参ります。

次に、福祉関係では、昨年末「津南町障害者福祉施設いこいの家」を建設しました。障害のある方が日中様々な活動をしながら、町民の皆様も気軽に立ち寄り交流ができる施設

として活用されることを願っています。

病院関係については、昨年、病棟体制の見直しとあわせ「訪問看護ステーション」と「地域連携室」体制を整備しました。引きつづき「地域に信頼され、安心して受診できる医療の構築」に努力して参ります。

さて、「みんな雪のおかげ」、これは私の町づくりのキーワードの一つであります。これまで、水の全国販売や小水力発電の実施のほか、雪を熱冷却に活用するデータセンターを誘致しました。雪による豊富な湧水と実り大地を雪の恩恵ととらえ、海外からの誘客を図り、安心安全な農林産物と多くの特産品を「津南ブランド」として全国に発信するなど、雪を活用した施策を進めて参ります。

昨年度、全国の皆様から大きなご支持を頂きました。ふるさと納税の状況であります。返礼品であります津南認証米をはじめ野菜やお酒などが大変な人気を集め、お陰様で今年も全国から多くのご寄附をいただいております。今後も津南町の大きな情報発信の場になるものと期待しています。

本年も、町財政の厳しい状況は変わりませんが、職員一丸となって知恵を出し合い、健全財政を堅持しながら、町民の皆さまのご要望に的確に応え、更なる飛躍を目指して町政の運営に取り組む所存であります。本年もまた、町民の皆様のご支援ご協力をいただきますよう改めてお願い申し上げます。

結びに、皆様にとりまして、この一年が幸多き年となり、災害のない安寧の年となりますことをご祈念申し上げます。年頭のご挨拶いたします。

町民により身近な議会に



津南町議会議長
草津 進

新年明けましておめでとうございます。お健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、熊本地震、北海道・東北地方への台風による大雨被害、阿蘇山の噴火など全国で自然災害が多発しました。尊い命を落とされた方々のご冥福をお祈りするとともに、被害にあわれた方々、被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。津南町におきましては、記録的な小雪で、最高積雪は1メートル、3月末には消雪となり、例年よりも早く春作業がスタートしました。夏場から秋口にかけて天候が安定し、水稲は豊作となり、畑作も全般的に良好な生育となりました。

国政では、震災の復旧・復興、景気対策、少子化対策、原発問題など多くの課題が山積している中、地方創生、一億総活躍の実現を目指すとともに、課題を解決するために各種施策が進められています。

町政関係では、前年度に「津南町まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定し、それを基にした「津南町総合振興計画 後期基本計画」を取りまとめ、これらの計画を実行に移すスタートの年となりました。人口の減少、少子高齢化、過疎化など、津南町を取り巻く環境は依然厳しく、地域社会や町民の生活にも影響を及ぼしているため、早急な対応が求められます。

一方、44年ぶりとなった飯山線のS/L運行、スカイランタンを中心とした津南雪まつり、栄村と連携して取り組む苗場山麓ジオパーク、日本遺産に指定された火焰型土器と雪国の文化など、津南の地域資源を活用しながら交流人口の増加が図られていることは誠に喜ばしいことです。

議会といたしましては、津南町の更なる発展と魅力あるふるさと津南を築き上げることを目指し、各種施策の推進に今後とも積極的に努力をしていきます。さらに、議会定例会のインターネット中継、議会報発行や住民・議会懇談会を行うなど情報発信に努め、町民の皆様により身近な議会となるよう取り組んでまいります。

今年一年間、より一層のご支援ご協力をお願い申し上げます。

津南病院の求められる役割



津南病院長
阪本 琢也

新年あけましておめでとうござい
ます。皆さまお健やかにご越年のこと
と
お喜び申し上げます。

昨年は療養病棟休床により町民の皆
さまに大変ご心配をおかけしましたが、
町内外の各施設との連携と、地域連携
室、訪問看護ステーション開設により、
新しい病棟体制は順調に稼働しています。

病院再編の大きな動きの中、中魚沼
圏域での個々の病院の役割が少しずつ
ではありますが明確となってきました。
津南病院では現在も常勤医不足、
看護師を含めたスタッフの不足、設備
の面から高度医療を提供することは困
難です。しかし地域に密着した病院し
かできない、病気治療だけでなく、社
会的環境も配慮し、在宅生活への橋渡
しとなる細やかな医療を提供しなくて
はならない唯一の病院です。津南病院
の求められる役割をしっかりと果たす
ため、各施設との密接な連携、それを
担う町福祉保健課と一体となった地域
連携室のさらなる体制充実を図ります。

地域病院間においても特に十日町病
院、松代病院、上村病院の近隣各病
院の機能分担と新たな連携づくりの
ための話し合いを昨年から開始し
ています。

また休床となった病棟を町福祉保
健課、教育委員会の協力のもと、医
療依存度の高い方でも入所可能とな
る施設への転換、病児、病後児保育
施設の設置等に再利用を検討してお
ります。

まだまだ津南の医療は改めるべき
問題は山積しておりますが、現場の
人間が考えることは、問題を解決で
きないと嘆くことではなく、決して
諦めず、常にどうしたら解決できる
か、職員ひとりひとりが強い信念と
意思を持って、不断の努力でひとつひ
とつの問題に立ち向かい、より良い
病院を目指したいと考えております。
病院スタッフを支えてくれているの
は町民の皆さまに他なりません。本年
もどうぞよろしくお願いいたします。

暮らしの
情報満載

か わ ら ば ん

見て・知って・得をする

平成29年度

臨時職員の任用登録受付

町が臨時職員の任用（採用）を行う場合は、事前に登録の申し込みをされたかたの中から選考して任用します。平成29年度の任用登録を希望されるかたは、次の要領でお申し込みください。

■登録申込資格

高校卒業程度の学力を有するかた

■登録の手続き

臨時職員任用希望申込書に必要事項を記入し、総務課総務班に提出してください。※申込書は総務課窓口に用意してあります。また、町のホームページからもダウンロードできます。

■任用登録・選考

申込者は町臨時職員任用登録簿に登録され、町が任用を必要とする場合、面接選考を行います。登録は平成29年度1年間有効です。ただし、年度途中の申し込みは、申し込みの日からその年度末までです。なお、登録されても、任用の必要がなく選考を行わない場合があります。

■登録受付期間

2月20日(月)までに申し込みいただくこ

とを原則としていますが、希望があれば随時受け付けます。

■職種

- ①臨時事務雇（一般行政事務補助）
- ②臨時技術雇（保育士（要資格）、保育助手（資格無可）、看護師等）
- ③臨時技能・労務雇（調理員、用務員、労務補助等）
- ④臨時学校技術等雇（栄養士（要資格）、支援員（特別支援を要する児童の補助）、複式対応講師、学習支援員）

■臨時的任用の期間

任用は6か月を超えない期間で、必要とする期間任用します。ただし、業務の都合により更に6か月を超えない期間で任用する場合があります。

■お問い合わせ

役場総務課 総務班
TEL 765・3112

糸魚川市大規模火災 義援金の受付について

日本赤十字社では、この度の糸魚川市大規模火災で被害を受けた地域に送る義援金の受付を開始しましたので、お知ら

せします。左記のほか各種銀行でも受け付け窓口があります。最寄りの支店または福祉班までおたずねください。

また、熊本地震の義援金も引き続き年度末まで受付しております。これまでも多くの皆様からご支援いただき、日赤に届けさせていただきました。引き続きよろしく願います。

■糸魚川市大規模火災義援金の受付期間

平成29年3月31日まで

■受付口座

ゆうちょ銀行（郵便局）
00130・7・602726

加入者名 日赤平成28年新潟県糸魚川市大規模火災義援金

■お問い合わせ

役場福祉保健課 福祉班
TEL 765・3114

平成28年分 白色申告者 「農業所得収支内訳書」 作成相談会

農業所得を申告する際は、あらかじめ「収支内訳書」を作成する必要があります。この「収支内訳書」を作成するための相談会を開催しますので、作成方法に不安のあるかたはご参加ください。

■開催日

2月2日(木)・2月3日(金)

■相談時間

午前9時～正午
午後1時～4時

■会場

津南町役場3階 大会議室

■お持ちいただくもの

①農産物の販売金額が分かるもの

②農業に関して支出した費用が分かるもの（領収証や通帳）

③農業収支に関係するJA・共済等からの各種通知書

④固定資産税の課税明細書

⑤筆記用具・電卓

⑥収支内訳書の用紙（町・県民税申告書の封筒の中に入っています。）

※農業用機械の減価償却費の計算が不明な場合は、併せてご相談ください。新しく機械を購入した場合は、購入した機械の名称や取得年月、取得価格を把握のうえ、お越しくください。

■お問い合わせ

役場税務町民課 税務班
TEL 765・3113

圧力タンクの 取扱い注意！

小規模水道施設で圧力タンクが破裂し、点検中の3名の方が死傷する事故が発生しました。

水道施設等の圧力タンクについて、特に以下の点に注意しましょう。

●異常があるときは、専門家に相談しましょう。

●メーカー等の定期点検を年に1回程度受けましょう。

●運転状況や使用年数により部品は劣化します。交換時期を表示するなど工夫して、定期的に部品の交換、修理を実施しましょう。

●取扱説明書等を読み、使用上の注意をきちんと把握しましょう。

●使用上の注意は、わかりやすい所に掲示し、確認できるようにしましょう。

●圧力タンクの上に物を置いたり、乗ったりしないようにしましょう。

●機器の耐用年数を把握し、適切に機器の更新を行いましょ。

●お問い合わせ
役場税務町民課 町民班

TEL 765・3113

パパと一緒にクッキングに参加してみませんか？

■内容 親子で米粉ピザ&白玉入りフルーツポンチを作ります。

■日にち 2月19日(日)

■時間 午前9時30分～11時30分

■会場 津南町総合センター 調理室

■お申込み 津南町公民館(文化センター)
(TEL 765・3134)まで

■対象者 小学校1年生から6年生までの親子10組

■参加申込締切日 2月10日(金)
但し、定員になり次第締め切ります。

■持ち物 エプロン・三角きん・マスク・出来上がった食べ物を入れる容器

■参加費 1,000円(材料費として)
当日集めます。(子ども1人増えることに500円)

■お問い合わせ 津南町公民館
TEL 765・3134

戦没者等のご遺族の皆様へ 第10回特別弔慰金請求を 受付中です

特別弔慰金の趣旨

戦後70周年に当たり、今日の我が国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表するため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金(記名国債)を支給するものです。第10回特別弔慰金については、ご遺族に一層の弔意の意を表するため、償還額を年5万円に増額するとともに、5年ごとに国債を交付することとしています。

支給対象者

戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成27年4月1日(基準日)において、「恩給法による公務扶助手料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受けるかた(戦没者等の妻や父母等)がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給。

①平成27年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得したかた

②戦没者等の子

③戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。

④上記1から3以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪等)

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していたかたに限り
ます。

支給内容

額面25万円 5年償還の記名国債

■請求期間 平成30年4月2日(月)まで

※請求期間を過ぎると第10回特別弔慰金を受けることができなくなりますので、ご注意ください。

請求窓口・お問い合わせ

役場福祉保健課 福祉班

TEL 765・3114

長岡労働相談所では「夜間労働相談」を実施します

日中の相談が難しい方を対象に、電話相談の受付時間を午後8時まで延長します。「パワハラで悩んでいる」、「退職を認めてくれない」などの労働に関する様々な悩み事について、労働相談所職員がアドバイスします。

相談は無料で予約不要です。また、秘密は固く守られます。

■日時 平成29年2月の毎週木曜日
(2月2日、9日、16日、23日)

各日とも午後8時まで、時間を延長して相談を受付

相談方法

相談は専用電話でお受けします

労働相談専用電話

TEL 0258・37・6110

※夜間(午前8時30分～午後5時15分)

月(金(祝祭日、年末年始は除く))も職員による労働相談を行っていますのでご利用ください。弁護士や産業カウンセラーによる相談も1回無料で受けられます。(要予約)

お問い合わせ

新潟県長岡労働相談所

TEL 0258・38・2546

新潟県の最低賃金が 改正されました

パートも！学生アルバイトも！必ず
チェック最低賃金。

最低賃金	時間額	効力発生日
新潟県最低賃金 (新潟県で働くすべての労働者に適用されます!)	753円	平成28年10月1日
新潟県電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業最低賃金	852円	平成28年12月24日
新潟県各種商品小売業最低賃金	800円	平成28年12月18日
新潟県自動車(新車)、自動車部品・附属品小売業最低賃金	859円	平成28年12月31日

お問い合わせ

新潟労働局賃金室

TEL 025・288・3504

又は最寄りの労働基準監督署まで

津南町体育協会(磯部義栄会長)による表彰状が 次の皆さんに授与されましたので紹介します

■体育功労者表彰

所属	氏名・住所	表彰事由
津南町 バドミントン協会	清水 茂實 (陣場下)	40年に渡り、後進の指導に携わり、町バドミントン協会の発展に貢献
	小島 正 (芦ヶ崎)	
	涌井 満夫 (相吉)	
津南町体育協会野球部	藤ノ木松夫 (船山)	40年に渡り、後進の指導に携わり、町体協野球部の発展に貢献

■優秀競技者表彰

参加種目	氏名・住所	出場大会	成績等
クロスカントリー 5km フリー	若井 潤 (穴山)	第53回全国中学校スキー大会	新潟県代表
クロスカントリー 5km フリー	風巻 尋翔 (押付)	第53回全国中学校スキー大会	新潟県代表
クロスカントリー 5km フリー	藤ノ木陽向 (秋成)	第53回全国中学校スキー大会	新潟県代表
クロスカントリーリレー 10km	樋口 虹至 (船山)	第65回全国高等学校スキー大会	新潟県代表
アルペン GS	島田 悠弥 (正面)	第28回全国高等学校選抜スキー大会	新潟県代表
リレー (駅伝)	井ノ川純平 (正面)	日清食品カップ第18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
駅 伝	津南中学校陸上長距離部	第9回北信越中学校駅伝競走大会	5位
砲丸投げ	風巻 光 (大割野)	第20回北信越高等学校新人陸上競技大会	3位
駅 伝	宮澤 真太 (赤沢)	第21回全国都道府県対抗男子駅伝	新潟県代表
400 m H	高野 隼 (正面)	第68回全国高等学校総合体育大会陸上競技	新潟県代表
800 m	桑原 陸 (船山)	〃	新潟県代表
駅 伝	原 由樹人 (鹿渡)	第92回東京箱根間往復大学駅伝競走	区間12位
スノーボード スロープスタイル	佐藤 夏生 (正面出身)	FISスノーボードワールドカップ2016	日本代表
ゴルフ団体・個人	鈴木 史敏 (船山新田)	2015 年の国わかやま国体	新潟県代表

広報つなん 12月20日号 13ページに掲載の『民生委員紹介』において誤りがありました。

正しくは次のとおりです。ご迷惑をおかけしましたことを深くお詫びし、訂正させていただきます。

行政区	氏名	担当地域
十二ノ木3区	村山 郁夫	下船渡本村、上段、十二ノ木
卯之木	石沢富士夫	卯之木・駒返
正面1区	安部 保	正面1区・2区
正面3区	清水 良子	正面3区・正面住宅団地
割野1区	石橋 寿子	割野
陣場下5区	石橋 明	陣場下
大割野1-3	風巻 宏	大割野1区・大割野2区1～3・大船団地
大割野3-3	風巻 春夫	大割野2区4～6、大割野3、4区
大割野5-1	清水 宣親	大割野5・6区
大割野5-3	風巻 忠	美雪町
貝坂	大島 直子	貝坂・朴ノ木坂・越渡
巻下	江村 博己	樽田・押付・小島・巻下
外丸1区	篠原 重正	外丸
辰ノ口	板場 良平	辰ノ口
鹿渡	樋口 喜春	鹿渡・鹿渡新田
大井平	藤木 敬	大井平・亀岡・今井・灰雨・子種
中子	滝澤 厚子	中子
朴木沢	半戸 俊夫	上郷逆巻・宮野原・朴木沢
百ノ木	中島 正博	小池・加用・出浦・百ノ木
羽倉	久保田栄子	羽倉・越手

行政区	氏名	担当地域
穴山	若井 岩雄	寺石・足滝・穴山
上野	山本 喜義	上野・上田小池
相吉3区	小木曾茂子	城原・相吉
岡8区	内山 緑	岡・谷内・谷内ファームハイツ
赤沢14区	島田 陽	赤沢
反里21区	石田 吉久	反里・小下里・田中・リバーサイド信濃
芦ヶ崎27区	大口定一郎	芦ヶ崎・段野団地
秋成	桑原百合枝	秋成・反里口、石坂
見玉	高橋二三夫	太田新田・見玉・穴藤
結束	滝澤 芳彦	秋成逆巻・見倉清水河原・結束
大赤沢	石澤 哲	前倉・大赤沢
下日出山	山本 芳一	日出山・大谷内・横根
中深見第1	中澤ヨシ子	中深見
船山第5	中沢 マス	船山
船山新田	富澤 久範	船山新田
米原	大口 直美	米原・堂平・源内山・豊郷・津原・美穂
所平	山田 春男	所平・大場・グリーンピア津南
陣場下1区	林 トシ子	主任児童委員
巻下	江村 大輔	主任児童委員

みんなで TSUNAN 編集会議

雪国津南

年末年始は雪が少なく、昨年に続き今年も小雪かと訝しんでいましたが、小正月を前にやはり大雪になりました。

した。これでもかと降り続ける雪の処理に追われていると、どうしても雪の悪いところばかり目がいってしまいがちです。全国放送のテレビでも「津南町」という名前を目にすることが多いですが、そこで伝えられることは雪を「害」として報じるものがほとんどです。

しかし世界でも有数の多雪地域である津南町は、古来から雪と共生してきた歴史があり、そこで育まれた知恵や工夫、恵みもたくさんあります。ここに住む人にとっては当たり前でも、よそから見たら特別だったなんてこともありますよね。テレビは「雪が多く降ること」をニュースとして報道していますが、移住者の私からすると、本当のニュースは「そんな



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>

大雪の中でありながらも普通に生活できていること」にこそあると思うのです。そしてそれを支える知恵や工夫、たくさんの方々の仕事にスポットライトをあてて伝えたいと思います。みんなで編集会議で制作中の小冊子の特集は「雪」。雪国津南ならではのモノ・コトをいろいろな側面から紹介しようと準備中です。

津南町情報発信アドバイザー フジノケン

地域おこし協力隊だより

新たな1年が始まりましたね。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

さて、三箇地区は新年早々、台湾からお客様がいらつしやいました。なぜ台湾から?と思われる方も多いと思います。そのつながりは遡ること1年半前、大地の芸術祭での出会いが始まりでした。今回いらつしやった方は当時、パフォーマンズをする劇団の一員として、芸術祭期間中、三箇に滞在していました。その中で芸術祭も佳境を迎えたころ、せっかく三箇に来てくれたのだからと、地域の方数人とささやかながら交流会を行いました。そこで、三箇地区の都会との交流の取り組みを紹介したり、冬の豪雪の写真を見ていただき、ざつとばらんにいろいろな話をしたことを覚えています。それから1年半経ち、もともと日本にゆかりがあるお客様が日本に来たついでにと、「冬の越後を訪れたい」と連絡をくださったのです。今回はご友人も連れてきていただいて、冬の秋山郷を見たり、十日町の織物を見たりと日本の、越後の文化を興味深く見ていただきました。また、今回来たお客様は日本の落語を研究しており、急ではありましたが地域の皆さんの前で披露していただきました。地域の方からは「こんなところで落語を聞けるなんてなかなかないから嬉しい」「台湾の人が

落語なんて、びっくりだね」と、普段なかなか味わえないものを楽しむことができました。

ちよどもまた1年半後、大地の芸術祭がやってきます。このようなつながりを喜ぶとともに、次はどんな出会いがあるか、地域としてもどう能動的に関わっていきけるか考えると今からわくわくしてまいりますね。

(三箇地区：松本)





国保だより

安心して国保を使い続けるために

私たちが病気やケガで医療機関にかかるとき、保険証を見せると、医療費の一部を負担するだけで、必要な治療を受けることができます。

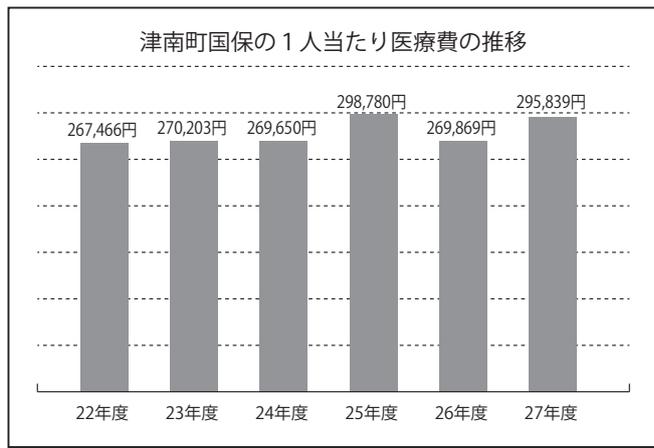
これは、医療費の残りの部分を健康保険が負担しているからで、国保はその中のひとつです。

皆さんが、これからも安心して国保を使い続けるために、医療費に関心を持ちましょう。

◆増加する医療費

医療費は年ごとに変動はありますが、高齢者の増加や、医療技術の高度化、療養期間の長い生活習慣病の増加などにより、医療費は年々増え続けている傾向にあります。

津南町の国保加入者の1人当たり医療費は、平成27年度には約30万円で、平成22年度の約27万円と比較して、約10%増加していました。



◆医療費の増加で 保険料アップ!?

皆さんが医療機関を受診するときの医療費は、加入者からの保険料や、国や県からの補助金によって支えられています。このうち保険料は、推測されるその年の医療費総額をもとに計算するため、医療費の増加は保険料の増加に繋がりがありません。

保険料の負担が大きくなるらないためにも、医療費の増加を防ぎ、節約を心掛けましょう。

◆医療費節約5つのポイント

- ① 重複受診はやめましょう
医療機関が変われば、検査や治療などを最初からやり直すこととなります。すぐに症状が改善しないからといって、いろいろな医療機関を受診せず、かかりつけ医の指示に従いましょう。
- ② 時間外受診を避けましょう
緊急・特別な場合を除いては、時間内に受診するようにしましょう。
- ③ 薬ねだり・飲み残しはありませんか
薬を必要以上に欲しがったり、勝手に飲むのをやめたりしていませんか。薬ねだりや飲み残しを減らすことで医療費が節約できますので、医師・薬剤師に相談し、適切な用法・用量で飲みましょう。
- ④ 健康診断を受けましょう
年に1回は健康診断、各種検診を受け、生活習慣病の予防や、病気の早期発見・早期治療に努めましょう。
- ⑤ 体にいいことしていますか
健康でいることが、医療費節約の基本です。バランスのとれた食事や適度な運動、心と体に十分な休養を与えるなど、普段から健康づくりを心がけましょう。

◎国保の加入脱退の手続きはお早めに

国民健康保険加入者が新たに職場の健康保険に加入したとき、職場の健康保険加入者が脱退し新たに国民健康保険に加入するときは、会社での手続きとは別に、国民健康保険の加入、脱退の手続きが必要です。

手続の際は左記の書類をお持ちのうえ、お早めに税務町民課町民班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
- ・ 印鑑

■お問い合わせ

役場福祉保健課 保険班
TEL 765-3114

はい
保健師
です



今月は
北村知子
保健師

冬を元気にすごすために

「冷え性はなぜ起るのか」

寒さが厳しい毎日ですが、皆さん「冷え」対策は万全でしょうか。冷え症というと男性より女性のほうが多い印象ですが、近年では男性にも増えているようです。冷えは「ちょっとした不調」と思われがちですが、実は万病のもとと言われています。肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、不眠などの不快症状や免疫力の低下を引き起こします。最近では、がん、脳血管障害、心疾患など多くの病気の根源に冷えがあるのではないかと注目されています。

▼どうして冷えるの？

「冷え」とは身体のほとんどが温まっているのに、手足や腰、腹部といった特定の部位だけ冷えていることをいいます。冬の冷え性の原因は気温の低下や寒冷によるものです。身体は体温を一定に保つ働きがあり、気温の低下や寒さにより

体温が低下した時はまず心臓や肝臓などの大事な臓器のある中心部に血液を集めて体温を維持しようとします。そうすると手足などの末端には血液の流れが減り、温度が下がります。そのために手足が冷えてしまいます。

そのほかにも意外な原因があります。それは精神的ストレスです。ストレスがかかり交感神経が優位になると、体温が上がります。しかし、しばらくこのような状態が続くとエネルギー切れになり体温は下がっていきます。精神的なストレスによって冷えが起きているときは、自律神経を乱しているストレスを解消することが大切です。

▼朝起きたらまずは白湯を飲む。

起床時は体温が低下しているため、起床後に1杯の白湯を飲むことで、体の芯から温まります。冷たい飲み物は一気に体を冷やしてしまい、なかなか体が温まりません。こうならないように飲み物や食べ物は胃腸を冷やさないものを選びましょう。

皆さん、それぞれの生活にあった冷え対策を見つけ、身体を温めて寒い冬を乗り切りましょう。



健康づくり ア・ラ・カルト

津南のみなさんの元気を応援したい!!

大割野 風巻 藤子さん

津南火焰太鼓：結成8年目です!!

太鼓の力で町を元気にしたい!!

寒さが厳しい冬を迎え、皆様に於かれましてはいかががお過ごしでしょうか。おかげ様で『津南火焰太鼓』は、結成8年目を迎えました。現在はメンバーが20名程になりましたが、最初は、ただの太鼓好き8名の仲間

で始まりました。勿論メンバー全員、太鼓は初めての者ばかりでした。結成当時は、太鼓もなかったので考えた末、塩ビ管と米の袋で作った手造りの太鼓で練習をしていました。練習場所は町の中央公民館のステージを貸して戴きました。

そんな時、思いがけない演奏依頼がありました。さすがに手造り太鼓での演奏というわけにはいかず何とか本物の太鼓を個々で工面し、緊張の初ライブに臨みました。今では太鼓の音も大きくなり演奏もサマになってきました。これも地域の皆様の温かいご支援と心よりお礼申し上げます。

津南火焰太鼓の皆さん♡♡

7月23日津南まつりを盛り上げました♡♡♡



左から4人目が風巻藤子さん♡♡♡♡♡♡



『三鬼 三島屋変調百物語四之続』

宮部 みゆき / 著 日本経済新聞出版社
一度に一人の語り手を招き入れての変わり百物語も評判の神田・三島屋。訪れる客の身の処し方に感じ入る聞き手のおちかの身に心ゆれる出来事が…。日本経済新聞の連載を改題して単行本化。

… 今月の行事 …

1月15日は小正月です。元日を大正月と言うのに対して呼ばれた名称とされています。また、松の内(正月の松飾りを立てておく期間)に忙しく働いた主婦をねぎらう意味で「女正月」とも呼ばれています。(関西では、小正月までを松の内と言うそうです。)

年神様や先祖を迎える行事を行う大正月に対して、小正月は家庭的な行事を行う正月で、盆と同様に大切な節目であり、大正月には門松を飾りますが、小正月には餅花(もちばな)などを飾ります。これは、豊作の予祝の大切な行事であったため「花正月」とも呼ばれ、この日の朝には、小豆粥をいただきます。昔の中国では、小豆粥を炊いて家族の健康を祈るならわしがあり、日本でも無病息

1月の新着図書(一部掲載)

【大人の本】

- 『夜明けまで眠らない』……大沢 在昌 / 著 双葉社
- 『静かな雨』……宮下 奈都 / 著 文藝春秋
- 『いまさら翼といわれても』……米澤 穂信 / 著 KADOKAWA
- 『七月に流れる花』……恩田 陸 / 著 講談社
- 『山猫珈琲 上巻』……湊 かなえ / 著 双葉社
- 『竜は動かす 上』……上田 秀人 / 著 講談社
- 『小暮写真館1』……宮部 みゆき / 著 新潮社
- 『カズサビーチ』……山本 一力 / 著 新潮社

【子どもの本】

- 『なつみはなんにでもなれる』……ヨシタケ シンスケ / 作 PHP 研究所
- 『ルルとララのアロハ! パンケーキ』……あんびる やすこ / 作 岩崎書店
- 『びょういんのおばけずかん なんでもドクター』……斎藤 洋 / 作 講談社
- 『骨董通りの幽霊省』……アレックス・シアラー / 著 竹書房
- 『銀杏堂』……橘 春香 / 作 偕成社

災と五穀豊穡を願う粥をいただく風習が残っているとされています。話題になった本を紹介いたします。昨年、書籍の売り上げが雑誌の売り上げを上回ったこともあり、多くの本がTVやネットで取り上げられました。

そこで、今回は昨年、話題になった本をご紹介します。読書の参考にしていただけたらと思います。

小説では、石原 慎太郎の『天才』や池井戸 潤の『陸王』、又吉 直樹の『夜を乗り越える』、百田 尚樹の『カエルの楽園』、宮部 みゆきの『希望荘』、新海 誠の『小説君の名は。』が話題になりました。

実用書では『どんなに体がかたい人でもベターッと開脚できるようになる

すごい方法』がベストセラーになりました。わずか4週間のプログラムで体が柔らかくなるので、図書室でも貸出が多くありました。また、料理本では『もつとつくおき』の時短・簡単・節約できる作り置きレシピに人気があり、最近、出版された『つくりおき筋活レシピ』では、栄養補給ができる作り置きレシピが掲載されています。

子どもの本では、『ハリー・ポッターと呪いの子』や『このあとどうしちゃおう』、『かいけつゾロリの王子さまになるほうほう』等に人気がありました。

… 図書室の開館時間・休館日 …

■開館時間 平日 9時～18時

土日祝 8時30分～17時

■休館日 1月30日(月)、2月27日(月)

Pen Relay

運命の1日

—— 桑原ヤエ子さんから紹介する本

戦艦武蔵

吉村 昭 / 著 新潮社 / 出版社

涌井 一雄さん(十二ノ木)

昨年12月4日、NHKテレビスペシャルで米国のマイクロソフト共同出資者ポール・アレン氏がフィリピンでシブヤン海底に沈む戦艦武蔵らしい船影を発見した映像が流されたが、武蔵の残骸とする確証はまだない。たまたま作家吉村昭氏の没後10年にあたり太平洋戦争に関する著作を多く残している氏の「戦艦武蔵」を読んでみた。戦艦武蔵は計画段階から高い技術と極秘裏に異常なほど気を遣い建造されたと言われている。第一号戦艦大和の建造は呉海軍工廠で、少し遅れて第二号武蔵は昭和13年三菱重工長崎造船所で建造が始まる。武蔵と大和は同型艦で、艦の大きさは、全長265m全幅38m排水量7万tで大和と共に世界で最も巨大な戦艦が誕生した。戦艦の機会は少なく兵士や物資の輸送が主で、大きな戦闘を経験する機会がなかった。

短歌

砂丘

栗の毬葉陰に隠れるごとくあり

雨に緑の色あざやかに

年に一度交わすのみなる年賀状に

友の近況知り安堵する

雪よけのネットの具合を確かめるか

二羽の雀がべランダで鳴く

後の世に残したきものそのひとつ

吾子の母校の校歌を挙げん(戸ヶ崎小学校)

前山に白く輝き雪迫る

冬の準備の念押しごとく

打掛の真紅の中に刺繍せる

鶴はばたくを汝は纏えり(新婦袴)

「へプバーン」の美しき笑みを守り呉る

勝利の女神サモトラケのニケ

(映画「パリの恋人」)

雪解水流るる舗道に街灯の

あかりほのかに漂いており

内山の姓を名乗れる曾孫に

瑛翔と命名家族のよるこび

焼き茄子のたれ梅味噌にバテ気味の

われの味覚のことに喜ぶ

妻一人見送りし叔父の悲しみを

一言聞きぬ「先に逝きたかった」

折り鶴を枕辺に置き寝ねし夜は

われ鳥になり空かけめぐる

暁のダイヤモンドダストきらめきて

四方の雪原年のあけゆく

群れ咲ける曼珠沙華地に花束となり

誕生日のわれを祝ぎ呉る

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

高橋春枝

内山キク

麻績初恵

滝沢勝枝

風巻京子

鈴木綾子

萩原光之

俳句

長生学園

駅伝の息切らせつつ任せたと

渡す襷に汗の流れる

前の家の熟柿の好きな婆ちゃんを

偲びつつ吾も三箇目を食む

島田 真之

個人……

様な人生ありて晩年を

施設で生きる諸人達よ

グループホームひまわり
清水 貞子

岩すげ俳句会(十二月)

棺の菊百一歳を埋めつくす

生きものに眠る幸あり炬燵猫

着膨れて笑むやますます好々爺

時雨忌や擦れし歳時記手放せず

青空に音なし風なし山眠る

紅葉燃ゆ湖面に山の高さかな

存へて遺影に涙小六月

耐へて咲き時雨るる闇の姫椿

葺き替への屋根を彩る落葉かな

みのこづち引きぬく我に跳び移る

冷凍の厚き箱より歳暮かな

大根の葉の捨てられて低き雲

独り身のサンドウイッチを食む冬至

富沢 キミ

島田 真之

千年雄

房良

東川

芳司

醉花

貞妙

美恵

渡舟

壽子

れい子

守人

冬詩子

南太平洋におけるミッドウエー海戦以後、日本海軍の撤退が続き起死回生を懸けたレイテ沖海戦が昭和19年10月22日朝8時大和、武蔵を主軸に日本海軍の殆んど全艦艇63隻は戦場に発進した。

しかし戦争は戦艦から航空機に移っており戦力の差は歴然としていた。24日朝10時ころから夕方まで米国の航空機による爆撃と魚雷などで徹底した攻撃が第2次から第6次まで間断なく続き、第3次からの攻撃は艦隊の象徴的な武蔵を標的に凄まじい集中攻撃で乗員2399人のうち1000人以上が戦死、故郷の土を踏めた者は430人程でしかなかった。

著者の吉村昭氏は、あとがきに「何か戦艦武蔵が、戦争を象徴化した一種の生きもののように思えてきた」と書いている。建造に4年の歳月と人員と莫大な経費をかけ、たった二日でフィリピンのシブヤン海底に兵士1000名を抱いて眠っているとされてはいる。その日が、ある者にとって一瞬であったり、また永遠であったかもしれない。爆撃と沈没の場に立ち会った人達の非現実が運命であったと無責任に考えてしまふ。

いまさらのように戦争の残酷さ、悲しさ、愚かさ、空しさを覚えるが、人類は戦い続けるのだろうか。

次は、友人の奥さん関谷郁子さんをご紹介します。

病院歳時記

転ばないために

できる限り

主任理学療法士 内山 和明

寒くなると着るものが厚くなり、枚数も多くなり体を動かしにくくなります。それと、家の中にコタツが出たり、ストーブが出たりで移動するのに邪魔なものも多くなり、転倒する要因となります。「最近、歩くときつま先が引っかかる」とか「足が上がらない」と思っている人は特に注意が必要です。

足が上がらないのは、持ち上げる力が落ちていと思う人が多いかもしれませんが、実は反対側の立っている力が落ちてきていることが多いのです。寒い中で運動するのも大変なので、温かい部屋の中で挑戦してみてください。いかがでしょうか、「一分間の片脚立ち」転ばないように何かにつかまり行います。左右交互に一日3回ずつ。痛みがある場合は、無理しないでできる範囲で行ってみましょう。

簡単ですが、案外大変です！

年金コーナー

現金・クレジットカード納付による2年前納が始まります

平成29年4月から、口座振替に加えて現金・クレジットカード納付についても割引額の大きな2年前納を利用できるようになります。

①現金（納付書）による前納

任意の月から翌年度末までの前納が可能になります。最大で4月分から翌々年3月分までの2年分の前納が可能になります。「2年前納保険料を現金で納付したい」旨を年金事務所にお申し出ください。

②クレジットカードによる前納

現在の口座振替による2年前納と同じく、4月分から翌々年3月分までの保険料を4月末に納付することになります。

4月からの口座振替・クレジットカードの一括納付は、2月末が申込み締め切りです

国民年金保険料は、納付方法やまとめ払いにより割引があります。



中でも、口座振替による一括納付（前納制度）は割引額も多くお得なおすすりめです。平成29年度分国民年金保険料から新たに、6カ月前納・1年前納・2年前納で納めたいとお考えのかたは2月末までにお手続きが必要です。税務町民課窓口でも手続きができます。

口座振替の場合は、口座振替をする金融機関の通帳とその口座の届出印をお持ちください。

クレジットカードの場合は、クレジットカードと印鑑（認印可）をお持ちください。

■お問い合わせ

・六日町年金事務所

TEL 025・716・0800

・税務町民課 町民班

TEL 025・765・3113

議会コーナー



<実施された行事>

〔12月〕
21日 十日町地域広域事務組合議会臨時会
21日 国道353号十二峠新トンネル開削期成同盟会総会

〔1月〕
4日 町各界年賀交歓会
5日 新潟県町村議会議長会議長会議
6日 全員協議会
6日 議会運営委員会
8日 津南町消防出初式
19日 教育委員会との懇談会(総文福祉常任委員会)

<今後予定されている行事>

〔1月〕
25日 JA津南町・町農業委員会との懇談会(産業建設常任委員会)

〔2月〕
7日 全員協議会
14日 津南病院との懇談会(総文福祉常任委員会)
17日 一般質問締切

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)

4500日 石橋玲子(陣場下)
1700日 大倉敏雄(小下里)
1200日 渡辺秀子(正面)
700日 清水政利(大割野)
200日 板場ウメ(割野)
100日 半戸キノイ(中子)



主な運動：ウォーキング、健骨体操、ラジオ体操、水中運動、ゲートボール他

Tapでいこう!!



新年のあけかけ

新年あけましておめでとございませす。旧年中は皆様から格別のご厚情を賜り誠にありがとうございました。

昨年4月から津南町健康増進施設「クアハウス津南」の指定管理者となり、今まで以上に人と人との「つながり」が増えた年となりました。

本年もTap理念である「つながり」を大切に笑顔あふれる楽しい活動をしていきますので、Tapを何卒よろしくお願いたします。



今年もたくさんの笑顔があふれる津南を目指します。

「エンジョイライフ」応援します！ Tapのらくらくエアロビクスダンスを体験してみませんか？

Tapでは毎週月曜日にエアロビクスダンス教室を開催しています。エアロビクスは有酸素運動で、生活習慣病の予防改善やダイエットに効果があります。また、音楽に合わせて全身を動かすと、とても気持ち良く、その「気持ちいい！」が日頃のストレス解消になります。

通常では非会員の方は1回参加料700円ですが、2月中の教室を1回500円に割引させていただきます。また、会員の方には1回無料チケットをお配りします。

まだまだ寒い日が続きます。ついつい、運動不足になりがちですが、たくさんの方にエアロビクスダンスを体験していただき、運動習慣をつけるきっかけにしていきたいと思えます。ぜひご参加ください。※非会員で参加される方には、任意で保険の加入をお薦めしています。詳細については事務局にお問い合わせください。

■日時 2月中の毎週月曜日

■時間 昼の部 10時半～11時半
夜の部 19時～20時

■持ち物 内履き・タオル・飲み物

■参加費 会員…ピンクチケット1枚
非会員…500円

※通常700円

Tap事務局 【TEL】 765-5776 【FAX】 765-3596

津南石造物散歩

236

つまり石仏の会

文責 桑原和位

矢放神社の祭神は高皇産霊尊

津南小学校6年生の「善光寺街道」案内に参加されたかたから、集落の神社の祭神を尋ねられました。手元に『中魚沼支部神社名鑑（中魚沼神職会）』があることを思い出し、後日『中魚沼支部神社名鑑』に記載されてある内容を連絡させてもらいました。

私も、6年生の発表に刺激されて調べてみました。数年前に、古老のかたがたに教えられた「聞き取りメモ」を参考にしながら矢放神社の「矢放し」の命名についてまとめてみました。

古老のかたがたの親や祖父母からの聞き覚えによりますと、以前に祀られていた祭神がもつと広い地域に眼を向け、生活している「生きとし生くるもの」に豊かさや安寧を与えるために、その場所を決めるための儀式を行いました。美しい矢羽根のある12本の矢を四方八方に放ちます。土地に突き刺さった矢の場所を神の依り代に決め、先祖が祠を建て祭神を祀りました。その神社が矢放神社です。

『中魚沼支部神社名鑑』には矢放神社（矢放社を含む）が15社記載されています。津南町は8社の記載があります。集落名あげますと、外丸本村、田中、宮野原、羽倉、反里口、十二ノ木、貝坂、三箇の8集落です。

南魚沼や北魚沼地域には、矢放神社がどんな広がりがあるのか知りません。全国的にはごく少数なように思われます。

矢放神社の祭神は『中魚沼支部神社名鑑』ですと、全て高皇産霊尊です。高皇産霊尊は、『日本書紀』にあります。『古事記』では高御産巢日神と表記されています。「延喜式」では、高御魂神とあります。表記が違いますが、同じ神様です。

高皇産霊尊は、天地開闢の時に天照大御神の座す高天原に天之御中主神の次ぎに現れた神です。

天之御中主神は『古事記』の本文冒頭のみで記載が無いのに対し、高御産巢日神・高皇産霊尊として、記紀（『古事記』『日本書紀』）神話のなかで多数の神話伝承があります。

また、大國主神などと同様に高御魂神、高木神など、別名でも登場しています。

高御産巢日神は別天神5柱の1柱としても登場します。『古事記』で別天神5柱は、天之御中主神、高御産巢日神、神産巢日神、宇摩仕阿斯訶備比古遲神、天之常立神のことです。

天照大御神とともに高天原では中心的な神の役割を果たします。天照大御神と肩を並べる偉大な高皇産霊尊（高御産巢日神）といわれるでしょう。

食育・丈夫な体・豊かな心を育んで

■生涯を通じて町ぐるみで健康づくりを

生涯を元気で過ごすためには、乳幼児期からの食生活や体力づくり、健全な環境づくりが重要となります。

町では町民ぐるみで健康づくりに取り組むため、平成20年6月に『町民ぐるみ健康づくり宣言』を宣言しました。「食育の推進」「運動習慣の定着による丈夫な体づくり」「心の健康づくり」の3つの柱を基本として健康づくりに取り組んでいます。

■子どもの頃から規則正しい生活リズムを

規則正しい生活リズムの確立には、早起きをして「朝食をしっかりと食べる」ことが何よりも大切です。成長期にあたる子どもたちが朝食の大切さを理解し、バランスのとれた朝食を実践するため小学5・6年生を対象に「めざましレシピ講習会」を8月に実施しました。参加者は8名で朝食の大切さについての講話と簡単にできる調理実習を行い、子どもたちからは「普段は野菜料理をしないけど、野菜を使った料理が出来て良かった」「大変だったけど協力して出来た」「お家でもお母さんと一緒に作ってみたい」などの感想がありました。

心も体も元気に健康で過ごすために大切なポイントは、生活リズムを整えることです。「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けていきましよう。



みんなで協力して頑張りました。

■町民の健康づくりを応援するお店

「健康づくり支援店」

健康に配慮した「情報（栄養成分表示）」「メニュー（低カロリー、野菜たっぷりなど）」「サービス（量や味つけの調整など）」「空間（禁煙・分煙）」の提供などを行い、食生活の面から健康づくりを支援するお店として、新潟県が指定したお店が「健康づくり支援店」です。津南町では現在18店舗が指定されています。

健康に配慮した「情報（栄養成分表示）」「メニュー（低カロリー、野菜たっぷりなど）」「サービス（量や味つけの調整など）」「空間（禁煙・分煙）」の提供などを行い、食生活の面から健康づくりを支援するお店として、新潟県が指定したお店が「健康づくり支援店」です。津南町では現在18店舗が指定されています。



このステッカーが目印です。

年末に配布した町民のみなさんを対象にした5年に1度の「健康に関するアンケート」にご協力いただきありがとうございました。今回のアンケートの結果・分析をもとにこれからも町民のみなさんと共に健康づくり活動を進めていきたいと思っております。これからも日々の生活を振り返り、町民1人ひとりが心身の健康を保ち、健康長寿の町を目指しましょう！

健康づくり達成目標値 (H29)

健康づくり目標事項	H18	現状値	達成状況	目標値(H29)	参考値(県目標値)	
朝食の欠食者の割合	小5	2%	2%	→(変化なし)	0%	
	20代	41%	31%	↑(改善)	20%	
	30代	28%	26%	↑(改善)	20%	
食事のときテレビをつけない家庭		31%		50%		
食事をバランスよく食べている人	70%	69%	↓(減少)	80%	69%	
健康づくり支援店	2店舗(H20)	18店舗	↑(増加)	25店舗		
運動が大好きな子ども	63%	73%	↑(増加)	75%		
喫煙者の割合(40歳未満)	男性	53%	41%	↑(改善)	39%	31%
	女性	16%	14%	↑(改善)	5%	5%
食育の日や食育週間を知っている		56%		70%		
メタボリックシンドロームを認知している		76%		80%	83%	
継続的に運動をしている人(週1回以上)				35%	50%	

■健康づくりのための運動

町では3・4・5人チームが1カ月内で合計100万歩を目指す、「目指せ！チーム100万歩」事業を春と秋の2回行っています。平成28年度は延688名の参加がありました。参加者からは「意識してなるべく動くように心がけた」「車を使わないようにした」「常に歩数計を身につけるようにした」などの感想がありました。

町では、運動習慣のきつかけづくりとなるよう「目指せ！チーム100万歩」をはじめ「なぞなぞウォークラリー」「町民歩けあるけ大会」などの楽しく取り組めるウォーキングイベントを企画しています。

好評につき第二弾！

Seminar for girls

女子のための
がんばりすぎない

魅力度UP個別セミナー



Aコース

パーソナルカラー診断
&
ミニセッション

パーソナルカラー診断とメンタルホスピタリストとのミニセッションで、知らなかった新しい自分を発見してみませんか? 人気講師によるセミナーで悩みを解決! 内面の魅力がぐんとアップするチャンスです♡

Bコース

人気の数秘術占い
&
旬の春ネイル

口コミで人気の占い師による数秘セラピーは自分でも気がつかなかった気持ちを整理! そして人気ネイリストによる旬のネイルで爪先からキラキラさせちゃいましょう! 身も心も魅力アップです♡

開催日 平成29年3月5日(日)

場 所: しなの荘(津南町越後田中温泉) 参加費: お一人3000円

対象者: 25歳以上の独身女性

AコースかBコースのどちらかを選んでお申し込みください。
定員になり次第〆切ります。※〆切は2月24日(金)まで

しあわせ♡応援隊から
愛を込めて

しあわせ♡応援隊事務局 地域振興課 765-5454



栄村上野原温泉のよさの里で

津南小学校4年生は、総合的な学習で「津南町の温泉」をテーマに春から学習してきました。

はじめに、津南町の温泉に詳しい本山佐利さんから、どこにどんな温泉があるのかお話を聞いて、その後、津南と秋山郷の12箇所の温泉施設の調査にでかけました。

グループに分かれて、各温泉施設へ行き、実際に温泉に入ったり、宿や施設の人のお話を聞いたりして情報を収集しました。

その成果として、4年生一人ひとりが、自分たちで見つけた各温泉の魅力やPR新聞にまとめ、おすすめの温泉を紹介しています。

つなん温泉調査隊!

ジオサイトを 探検し隊!

メンバー募集中

新聞を作る際も、目をひく見出しの付け方などを新聞記者に教えていただき作りました。写真や温泉の効能、温度、湧出量や入浴料金などの基本データも掲載されているとても読み応えのある新聞です。

このPR新聞は、3グループに分けて役場ロビー、なじよもん、クアハウスにて巡回展示しています。皆さん、ぜひ新聞を読んで感想を聞かせてください。そして気になる温泉があったらぜひ行ってみてください。

そして、2月23日(木)の午後2時から津南小学校体育館にて、温泉調査隊の動画やPRソングの披露をする予定で準備をすすめています。皆さんぜひお越しください。



私たちの新聞を見に来てください!

■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 (出産)

- 庭野 斗真(卯之木) 祐太郎さん
麻理さん
- 藤ノ木 杏(正面住宅団地) 大祐さん
智恵美さん
- 内山 結来(相吉) 拓郎さん
咲さん
- 石澤 佳歩(駒返り) 幸浩さん
梢さん

おくやみ
もうしあげます (死亡)

- 内山 ヨリさん (92歳・相吉)
- 中村 長登さん (51歳・宮野原)
- 鈴木 イシさん (103歳・船山新田)
- 高野 久治郎さん (84歳・正面)
- 風巻 コウさん (90歳・大割野)
- 鈴木 セツさん (91歳・船山新田)
- 石田 キノエさん (92歳・反里)
- 桑原 幸世さん (99歳・秋成)
- 桑原 良雄さん (85歳・貝坂)
- 石澤 シノイさん (99歳・駒返り)

広報編集室
今年も少雪なのかなあと心配した年明けでしたが、ここ一週間であつとつという間に雪国です。ドカッとこれだけ一気に降ったのに、変わらず生活して津南の対応能力はすごいと感じます。万全の除雪体制に感謝です。
小島 裕輔

●第7回 Myコレクション展

会期 / 2月4日(土)～3月4日(土)
入場料 / 無料
様々なコレクションが、なじよもんに集結します。
驚きに満ちたコレクションの数々を、どうぞお楽しみください。
<レセプション>
2月4日(土)10:00より、出展者にコレクションの紹介をしていただきます。
どなたでもご参加いただけますので、お気軽にお越しください。



昨年のレセプションの様子



●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。
日時 / 1月29日(日) 13:30～15:00
「牧之の見た秋山はどこまで縄文的なのか?」
講師 / 白水 智 氏(中央学院大学教授)
受講料 / 無料
会場 / なじよもん研修室



津南學講座の様子

●冬の縄文人の暮らし体験

日時 / 2月26日(日) 9:30～12:00
体験料 / 1000円
定員 / 10名(要予約)
竪穴住居での火おこしや縄文クッキーづくり、弓矢を作ったりと、自然と共に生きた縄文人の暮らしを体験します。



雪上で弓矢体験

2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	
19日(日) 9:00～11:00	スノーシュー ～なじよもんの森へ～ ※要予約	300	低学年から	
26日(日) 9:30～12:00	冬の縄文人の暮らし体験 ※要予約	1,000	低学年から	

※友の会の皆さんは半額です。

除雪機による 事故を防ごう

人がいる時は使わない!

作業中は絶対にまわりに人を近づかせない。

エンジンを掛けたまま離れない!

作業の時以外は、必ずエンジンを停止する。

後方注意!

後進する時は、足もとや後方の障害物に気をつける。

雪かき棒を使って!

雪詰まりを取り除く時は、エンジンを止めて必ず雪かき棒を使う。

使用者の責任において、正しく、安全に作業しましょう

津南町の人口

■人口10,059(-19) 男4,900(-2) 女5,159(-17)
1月1日現在()内は前月比 ■世帯数3,564(-4) ■転入 / 16 ■転出 / 19 ■出生 / 4 ■死亡 / 20 ■婚姻 / 1

表紙の写真

難を転じて福となす。真っ白な雪と南

天の深紅の実が色鮮やかでした。この一年が災害のなす良5年でありました。

この紙は再生紙を使っています