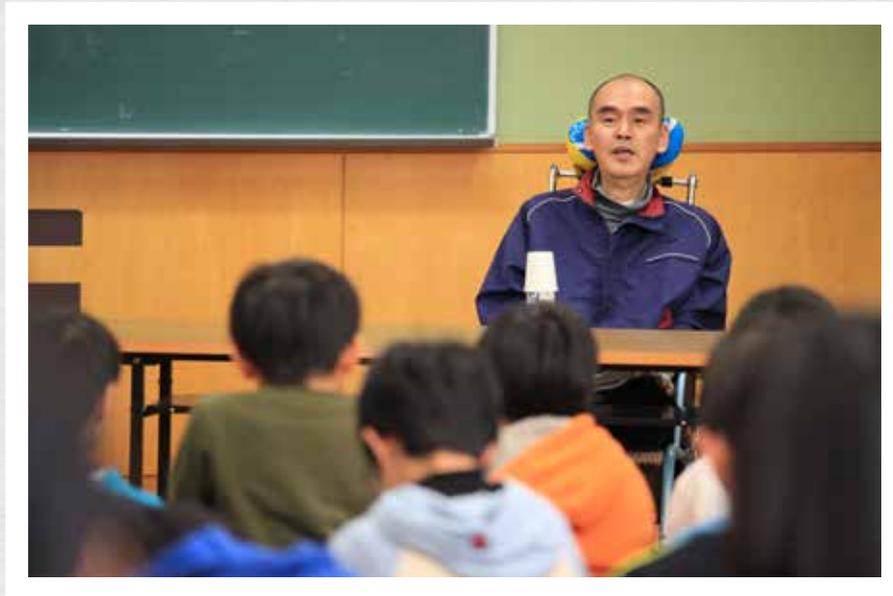


雪ニモ
マケス
風ニモ
マケス



つなんじかん



やさしい つなんに

2月6日に上郷小学校で全校道徳の授業が行われました。講師は20代で遠位型ミオパチーという、心臓から離れた部位から萎縮していく難病を患った福原学さん（外丸本村）

「がんばっているつもりはないんだけど」と少し緊張した面持ちで語り始めた福原さん

がんばっている意識はないけれど、今こうやっているのも、いろんな人の支えのおかげだから、一瞬一瞬の出来事を大切に生きている。

確かに体のハンディがあって、すべてほかの人のお世話になっていて。それを返せるわけではないけど、その想いに応えるのは、俺が笑顔でいることが一番だと思うから。笑うことでまわりの人に元気を与えられたらいいな。

それに人間の明日はどうか分からない。今までもずっと思ってきたことだけど、これからも「今」を生きないと損をする。

みんなもお父さん、お母さん、家族の時間を大事に、学校に来たら、お友達と楽しく勉強して、遊んで。その時間の積み重ねが大事。それが、困った時に支えてくれるみんなの強い絆になるから。と、思いの丈を自分の言葉で、子どもたちの心に語りかけるように伝えていました。

授業が終わったあと、子どもにちゃんと伝わったのか不安だったという学さん。障害者に対して歩道や設備のバリアフリーも大事だけれど、心もバリアフリーになったらいいな。それがやさしい津南になることなんだと思います。こんな俺の話でよければいつでも話にいきますよ。と笑顔で話してくれました。

広報 つなん

No.668

2.20

もくじ -contents-

features

- 04 **特集**
心を合わせて
地域の子どもを育む取組
コミュニティ・スクールが
始まります
- 10 **町スキー大会結果について**
- 11 **町5大ニュース2016決定**
- 12 **第41回津南雪まつりについて**



regulars

- 06 つなんまちかどスケッチ
- 08 見て・知って・得をする かわらばん
- 14 つなGOプロジェクト
地域おこし協力隊だより
- 15 病院歳時記 年金コーナー
100日運動 議会コーナー
- 16 こんにちは地域包括支援センターです
- 17 はい保健師です
健康づくりア・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 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 なじよもん通信・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。

心を合わせて
地域の子どもを育む取組

津南型

コミュニティ・スクールが
始まります（平成29年4月）

地域とともにある学校
コミュニティ・スクール

学校運営協議会を設置する一番のねらいは、学校と地域が連携・協働し、当事者意識をもって子どもたちの成長を支えていく学校づくりを進めていくことにあります。

少子高齢化の進行、子どもたちの規範意識や社会性等の課題、児童虐待の増加、貧困問題の深刻化、地域社会のつながりや支え合いの希薄化、複雑化・多様化した学校課題等が、複雑化・困難化しています。未来を担う子どもたちの豊かな成長を促すには、社会総掛かりでの教育の実現が不可欠です。

目標やビジョンを共有して、地域と一体となった学校への転換と、学校づくりに参画する保護者や地域住民の意識改革を促し、学校と地域が元気になることを目指すものです。

コミュニティ・スクールとは「学校運営協議会」を設置している学校のことを指します。



より一層の町ぐるみでの取組強化へ

津南町の町民は、「おらが学校」という意識が強く、子どもたちの教育に対する関心も高いです。また、そのための協力を惜しまない気風が育つています。そのため、各学校の教育活動に、多くの地域住民が関わり特色ある学校づくりの一翼を担っています。

また、「強くてやさしい子」を育てる津南町教育関係ネットワーク会議「育ネットつなん」が組織され、町全体で行う切れ目のない子育て教育に取り組んでいます。

「早寝・早起き・朝ご飯運動」、「あいさつ運動」「キャリア教育」を共通実践事項とし、保育園部会・学校部会・保護者部会・地域部会が活動しています。



津南町教育委員会
管理指導主事

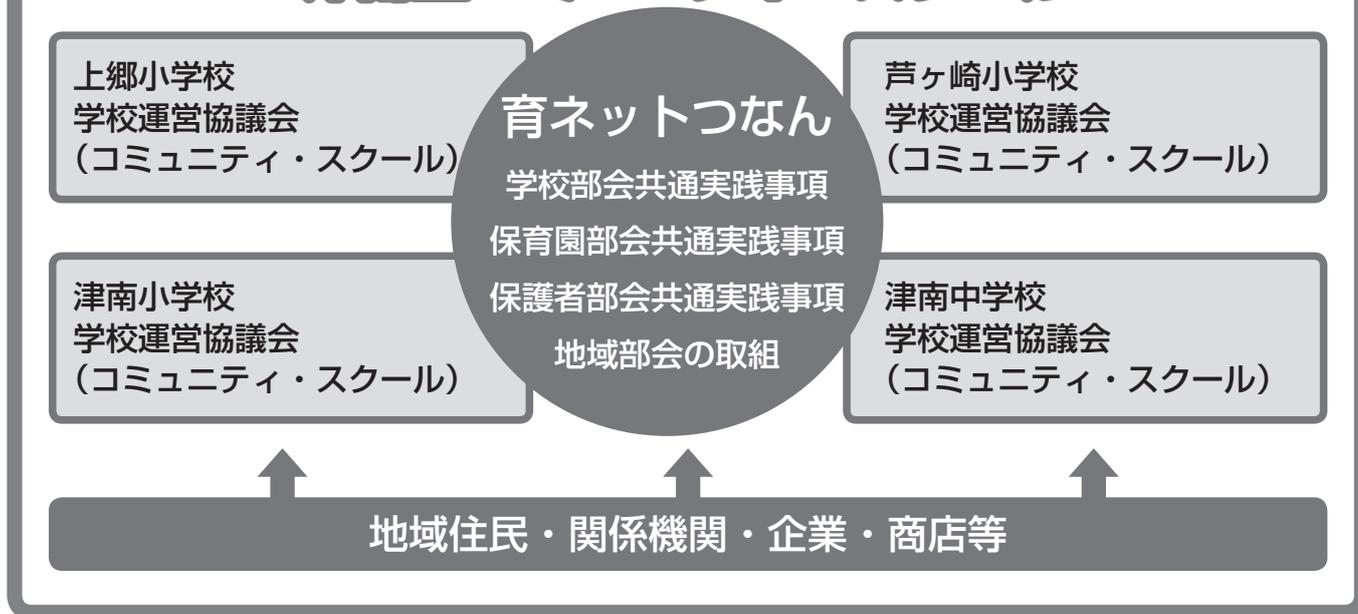
関谷 としよし 利良

来年度から、学校運営協議会の代表が、「育ネットつなん」の委員に加わる予定です。学校運営協議会と「育ネットつなん」が関連することにより、町全体の取組と連携した学校運営協議会となります。ここが、他市町村のコミュニティ・スクールと違うところです。

また、地域にとっても
・ 経験を生かすことで生きがいや自己有用感につながる。
・ 学校が社会的つながり、地域のよりどころとなる。

・ 学校を中心とした地域ネットワークが形成される。
・ 地域の防犯・防災体制等の構築の基礎となる
といったような効果が期待されます。

津南型コミュニティ・スクール



Q1 学校運営協議会制度とは、どんなものですか？

現在の学校評議員制度は、学校評議員が校長の求めに応じて、学校運営に関する意見を述べるものです。「学校運営協議会」は、学校の教育目標・ビジョンを共有するとともに、校長の求めによらず意見を述べるのできる一定の権限を有する合議制の機関です。このため、委員の当事者意識の向上、役割分担の明確化により、地域ぐるみの教育の実現に近付きます。

Q2 学校運営協議会委員には、どんな人になるのですか？

津南町学校運営協議会規則では、委員は10名以内とし、下に掲げる人の中から校長の推薦により教育委員会が任命することになっています。

- ・保護者 ・地域住民 ・校長 ・教職員 ・学識経験者 ・関係行政機関の職員
- ・その他、教育委員会が適当と認める人

Q3 学校運営協議会は、どんなことをするのですか？

- ・校長が作成した学校経営の方針や教育活動の計画等について承認したり、意見を述べたりします。また、町の教育委員会にも必要な意見を述べます。
- ・毎年度1回以上、各学校の運営状況等について評価をします。
- ・保護者や地域住民等に対して、活動状況を公開する等により、情報を提供します。
- ・学校の運営について、地域住民等の理解、協力、参画等が促進されるように努めます。
- ・学校の教育活動に対する地域住民等の積極的な参画及び支援が促進されるように努めます。

コミュニティ・スクールは、これまでの津南町の取組をより一層進めようとするものです。純朴で未来のある子どもたちとの関わりを通して「やっぱり『つなん』が好き」と思える活気のある町づくりをしていきましょう。

■お問い合わせ先 津南町役場教育委員会子育て教育班 Tel.765-3118

NEWS 03 交通栄誉章「緑十字銀章」受章

— 1月20日 東京都文京シビックホール —



(公財)十日町地区交通安全協会副会長(津南町統括)である半戸正志さんが警察庁長官・全日本交通安全協会会長連名による交通栄誉章「緑十字銀章」を受章されました。平成15年から13年間にわたり、交通事故防止活動に取り組まれました。支えとなった正子夫人には全日本交通安全協会会長による感謝状が贈呈されました。

NEWS 04 新1年生へ贈呈

— 2月2日 交通安全の傘を贈呈 —



↑傘を広げる桑原教育長と安協津南統括の半戸さん(左)、交通センターの富井さん(右)

来春の津南町の新入学児童は64名の予定です。入学を楽しみに待つ子どもたちが、安全に通学できるように公益財団法人十日町地区交通安全協会から交通安全傘が贈られました。「子どもたちの事故がないように」と話す半戸さんと富井さん。各小学校で行われる2月の入学説明会で新入学児童へ配布する予定です。

— 2月3日 クリアファイル贈呈 —



↑昨年に続きクリアファイルを桑原教育長に手渡す上村常務監事(右)

子どもたちの学習に役だててもらえれば、と、塩沢信用組合様より町内の小中学校の新一年生へ「校名入り」クリアファイルが贈呈されました。

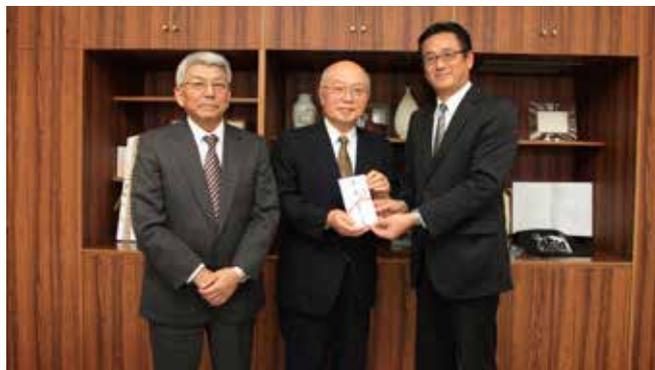
つなん まちかど スケッチ



Tsunan Event Sketch.

NEWS 01 20年以上続く、北越銀行社会福祉活動

— 12月22日 北銀まごころの会 —



↑目録を手渡す(右から)北越銀行津南支店の会田支店長
NPO法人地域ケアサポート魚沼の高橋孝男さん、上村町長

北越銀行のボランティア活動団体「まごころの会」さんより「いこいの家」にワイヤレスマイクやスピーカーセットなどの放送設備が寄贈されました。施設を管理受託しているNPO法人地域ケアサポート魚沼の高橋孝男さんは「たいへんありがたい話です。日々の活動に活かしていきたい。」と感謝の気持ちを表していました。贈呈した北越銀行会田支店長も「喜んでもらえてうれしいです。」と話をしていました。

NEWS 02 津南町の教育に役立てて欲しい

— 1月13日 学校教育寄附 村山政文氏 —



↑寄附金を手渡す村山政文さん(右)

学校教育寄附金として役立てて欲しいと個人として20万円の寄附をいただきました。

NEWS
07

あやしい人にはご用心

— 2月30日 わかば保育園不審者訓練 —



↑園児に「お菓子をあげる」と声かけをする不審者役の警察官



↑侵入者を取り押さえる訓練では「さすまた」やその場にある遊具の棒など有効活用

十日町警察署赤沢駐在所の管内にあるわかば保育園で、不審者訓練が行われました。

毎日、保育園や学校の登下校のパトロールを行い園児に大人気、保護者にも信頼のあつい赤沢駐在所井口巡査部長が不審者役となり秋成駐在所風間巡査部長と一緒に指導。気迫ある演技に園児の中には泣き出す子もいました。

各委員を紹介します

固定資産評価審査委員
大澤 隆さん(5期目)



大澤さんは町内で土地家屋調査士をされており、固定資産に精通されています。引き続きよろしくお願ひします。

NEWS
05

確定申告の時期になりました

— 1月30日 十日町税務署ICTを使った電子申告(e-Tax)体験 —



↑税務署の職員に入力の方法を教わる上村町長

江口税務署長は「e-Taxは国税庁のホームページから申告するので、昼夜問わず自宅でも行え時間の節約にもなります。初めてでも資料が揃っていれば20分くらいで作成できます。ぜひ挑戦してみてください。」と話していました。所得税の確定申告の期間は3月15日(木)までです。

NEWS
06

受け継がれる地域の伝統

— 2月6日 上郷小学校 大井平 和紙作り —



↑より繊維を絡ませるために前後左右に漉きます。



↑今年も世界に一枚だけの卒業証書が出来ました

大井平の和紙技術を使った卒業証書作りが上郷小学校で行われ、今年卒業を迎える6年生とその保護者が参加しました。大井平集落の和紙作り技術を今に受け継ぐ山岸祐二(しなの荘)さんに指導を受け、昔ながらの紙漉きを体験した6年生。最初はおそるおそる手を動かしていた子どもたちでしたが、あっという間にコツをつかみ、真剣な眼差しでいざ本番。出来上がった、世界にひとつだけの特別な卒業証書に目を輝かせていました。

暮らしの
情報満載

見て・知って・得をする かわらばん

臨時福祉給付金の 支給について

「臨時福祉給付金（経済対策分）」の受付が始まりました。（今回は1人につき15,000円です。）

■対象者

先の平成28年度臨時福祉給付金の対象者と同じかたが給付対象者となります。給付基準日（平成28年1月1日）において次の①、②に該当するかたです。

- ① 津南町の住民基本台帳に登録されているかた
- ② 平成28年度市町村民税が課税されていないかた

※ただし、次の場合は除きます。

- ・ 給付金支給決定前に亡くなられたかた
- ・ 平成28年度市町村民税が課税されていないかたの扶養親族等
- ・ 生活保護制度の被保護者

■給付額

対象者1人につき15,000円

■申請手続き

対象者及び対象と思われるかたについて、2月中旬に町から申請書類を送付しています。

ご自身で、支給対象と思われるかたで、申請書類が届いていない場合は、福祉保健課までご連絡ください。

申請書の記載等については、「記入の仕方」を参照され、必要な書類を添えて、津南町福祉保健課福祉窓口へ提出するか、同封の封書にて郵送してください。

受け付けた申請書を審査し、不備がなく支給決定した場合には、翌月末を目処に申請書に記載した指定口座に入金します。

■申請受付期間

平成29年2月17日～平成29年5月31日

■お問い合わせ

役場福祉保健課 福祉班

TEL 765・3114

集まれ!! 元気な幸齢者!! 「長生学園参加者募集」 「健康でいきいき人生を」

津南町公民館では、高齢者学級「長生学園」の参加者を募集しています。

長生学園は、講師を招いてお話を聞いたり、お互いに学び合う趣味クラブ活動を通して、人との輪と和を大切に、元気で楽しく充実した時間を過ごしたりと、

様々な活動をする場です。大勢の方からの参加をお待ちしております。

■対象者 町内在住の60歳以上の方ならどなたでも参加できます。

■開催時期 平成29年4月から12月

※趣味クラブによつては年間を通して活動しているクラブもあります。

■活動内容

○全体会（講演会や体験活動等）

○趣味クラブ（社交ダンス・踊り・短歌・水墨画・手芸・書付・押し花・フラダンス・カラオケ）

○中里みのり学園との交流会

○研修旅行

○文集「光嶺百年杉」発行

○町老人クラブ連合会と共同発行

○参加費 1人 500円（年間）

■参加申し込み 参加費を添えて、町公民館（文化センター）にお申し込みください。年度途中からの参加も可能です。

■お問い合わせ

津南町公民館（文化センター）

TEL 765・3134

お子さまの教育資金を 「国の教育ローン」 （日本政策金融公庫）が サポート!

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学等に入學・在學するお子さまをお持ちの

ご家庭を対象とした公的な融資制度です。

■融資額 お子さま1人につき350万円以内

■金利 年1・81%

※母子家庭の方などは年1・41%（平成28年12月9日現在）

■返済期間 15年以内

※母子家庭の方などは18年以内

■HP 「国の教育ローン」で検索

■お問い合わせ 教育ローンコールセンター

TEL 0570・008656（ナビダイヤル）
またはTEL（03）5321・8656

魚沼圏域 「高次脳機能障害者 家族のつどい」

病気や事故により脳に障害を受け、記憶力や注意力、感情コントロールなどが低下する状態を「高次脳機能障害」と呼んでいます。ご家族同士で日頃の悩みや思いを語り合いませんか。

■日時 平成29年3月6日（月）

午後1時30分～午後3時

■会場 十日町地域振興局健康福祉部（十日町保健所）1階会議室（十日町市高山857）

■対象 高次脳機能障害者のご家族

■料金 無料

■申込締切 3月1日（水）

■お申し込み・お問い合わせ

十日町地域振興健康福祉部地域保健課

TEL 025・757・2402

金銭の請求に関する 無料電話法律相談会

新潟県司法書士会では、3月の1ヶ月間、「その請求に困ったら司法書士へ」と題して借金、奨学金、家賃など金銭の請求を受けお困りのかたを対象に無料法律相談会を実施いたします。

■日時 3月1日(水)～31日(金) (土日祝祭日を除く)

午前10時～正午、午後1時～4時

■相談内容 借金、奨学金、公共料金、家賃等の滞納など金銭債権の請求

■電話番号 025・240・7974
(オペレーターが担当司法書士の電話番号をご案内します。)

■お問い合わせ

新潟県司法書士会 事務局
TEL 025・244・5121

猫殺処分ゼロを目指して 「ゼロプロジェクトセミナー」を開催します

捨て猫・野良猫等の問題は解決しにくい難題ですが、少しでも殺処分される猫を減らすために、動物愛護協会では、ゼロプロジェクト事業を展開しています。

ゼロプロジェクトとは、これ以上不幸な猫をつくらない取組みです。ご近所の猫でお困りのかたも参加してみませんか。

■日時 3月4日(土)

午前9時30分～午前11時30分

(受付：午前9時から)

■会場 十日町情報館1階視聴覚ホール
(十日町市西本町2丁目1-1)

■参加費 無料

(定員100名・事前申込み不要)

■セミナー内容 (予定)

①新潟県における犬・猫の保護、譲渡に関する取組み(新潟県動物愛護センター)

②新潟県の地域猫の現状について

(魚沼アニマルサポート)

■主催 新潟県動物愛護協会十日町支部

■お問い合わせ 十日町保健所衛生環境課
TEL 757・2707

弁護士による「無料法律相談」

法律にかかわる問題、悩みについて、弁護士による法律相談を開催します。相談料は無料、おひとり(一組)30分までとなります。一人で悩まず、弁護士さんに相談する機会をご利用ください。事前申し込みですので3月3日(金)までに申し込みください。定員に達しだい、締め切りとなります。

■日時 3月8日(水)

午後1時30分～4時30分

■場所 津南町役場 三階

■相談内容 借金、近隣トラブル、不動産、交通事故、労務問題、相続、離婚、家庭内トラブル、インターネット関連のトラブル、悪質商法など

■お申し込み先 役場税務町民課町民班

TEL 765・3113

道路交通法一部改正 平成29年3月12日施行

1 75歳以上のドライバーの認知機能を厳しくチェック!!

認知症を患う可能性の高い75歳以上のドライバーは、「認知機能検査」の受検が義務づけられていますが、改正により、認知機能のチェック体制がさらに強化されます。

★免許証更新時の「認知機能検査」で、専門医の診断が義務づけられる範囲が拡大されます。

★免許証更新時以外にも、「認知機能検査」が行われることがあります。

★施行日以降に75歳以上のかたが、万が一、臨時認知機能検査の対象となる18種類の違反をした場合、検査を受けることとなります。

2 準中型免許が新設!!

高校新卒者など若いトラックドライバーの確保を図るため、18歳から取得可能で、現行の普通免許よりも広い範囲の自動車を運転できる「準中型免許」が新設されます。

★車両総重量7.5トン未満の「準中型自動車」を運転できます。

★新規の普通免許で運転できる自動車は限定されます。

★従前の普通免許で運転できる自動車は変わりません。

問合せ先：十日町警察署 (025-752-0110)、新潟県運転免許センター (025-256-1212)

先輩に続け 未来のオリンピックスキーマー 第44回津南町 スキー大会結果

2月12日(日)
町スキー大会が開催されました。
入賞者をお知らせします。



男子リレー優勝 津南小Aチーム アンカー 飯塚立夢選手

- 男子クラシカル**
- 4年以下2km ①中島幹太(津)
②宮崎茂市(芦) ③滝沢兜真(芦)
④津端英大(津) ⑤蘭部太一(津)
⑥鈴木 翠(芦) ⑦山田直央(津)
⑧中田 倫(津) ⑨涌井永太(芦)
⑩板場健太(津)
- 5年3km ①中澤拓斗(津) ②鈴木珠愛(津) ③風巻壮太(津) ④保坂航平(上) ⑤石沢郁人(上) ⑥久保田凌玖(津)
- 6年3km ①井ノ川純平(津) ②飯塚立夢(津) ③津端一徹(津) ④半戸琉哉(上) ⑤井ノ上祐馬(芦) ⑥藤木陽暉(芦)
- 3×2kmリレー ①津南小A(津端一徹・井ノ川純平・飯塚立夢) ②津南小B(中澤拓斗・村山拓斗・涌井魁史) ③芦ヶ崎小A(藤木陽暉・井ノ上祐馬・柳原大彩) ④上郷小(保坂航平・半戸琉哉・石沢郁人) ⑤芦ヶ崎小B(湯浅京太・中島幹太・宮崎茂市)
- 中学生6km ①滝沢育矢(津南中1年) ②江村海里(津南中2年) ③藤ノ木丈(津南中2年) ④中澤優希(津南中2年) ⑤田中秀磨(津南中2年)



6年生男子優勝 半戸宝良選手

- 男子アルペン(大回転)**
- 4年以下 ①鈴木煌悠(芦) ②涌井悠安(上) ③馬場陽大(津)
5年 ①島田福仁(上) ②滝澤雄斗(芦) ③清水明彦(津) ④桑原煌芽(津) ⑤関谷翔太(津)
6年 ①半戸宝良(芦) ②高橋陸玖叶(津) ③島田歩(上) ④中島悠人(上) ⑤上村隼斗(上) ⑥石澤螢樹(上)
- 中学生 ①小島 駿(津南中3年) ②涌井輝流(津南中3年)



女子リレー優勝 芦ヶ崎小Aチーム アンカー 中島ひな子選手

- 女子クラシカル**
- 4年以下2km ①桑原由奈(津) ②滝沢天花(芦) ③久保田美有(津) ④高波葉菜(上) ⑤中島こなつ(上) ⑥村山詩季(津) ⑦樋口茉莉(津) ⑧大平まゆな(津) ⑨山岸明日香(津) ⑩樋口はな津)
- 5年2km ①若井咲月(上) ②村山 晏(津) ③滝沢菜奈(芦) ④鈴木未羽(津) ⑤半戸愛菜(上) ⑥中島杏(上)
- 6年2km ①滝沢来実(芦) ②滝沢夏海(芦) ③中島ひな子(芦) ④涌井あや夏(津) ⑤宮崎路子(芦) ⑥津端波季(津)
- 3×2kmリレー ①芦ヶ崎小A(滝沢来実・滝沢夏海・中島ひな子) ②津南小A(涌井あや夏・鈴木未羽・村山 晏)



6年生女子優勝 中島由菜選手

- ③芦ヶ崎小B(宮崎藍子・滝沢菜奈・半戸愛菜) ④上郷小A(若井咲月・中島 杏・山田桃華) ⑤津南小B(津端波季・桑原由奈・名地 奏) ⑥上郷小B(山本心里・中島こなつ・山田由羽)
- 中学生3km ①小野塚優月(津南中1年) ②福島有紗(津南中1年) ③山岸芽生(津南中1年)
- 女子アルペン(大回転)**
- 4年以下 ①粉川舞花(津) ②半戸咲良(芦) ③野田結愛(芦) ④涌井麻羽(上) ⑤金子千聖(芦) ⑥福原愛夏(津)
- 5年 ①涌井泉香(津) ②八重沢歩未(上) ③島田海由(上) ④上村花音(津) ⑤石田彩夏(芦) ⑥小島朋華(津)
- 6年 ①中島由菜(上) ②涌井はなの(芦) ③滝沢円香(芦)
- 中学生 ①滝沢唯香(津南中2年)

平成28年度
町5大ニュース決定

第1位

44年ぶり 飯山線を SLが走る



11月19日・20日の飯山線SL運行本番は雨模様でしたが、雨の日の運行はとても大変なんだとか。車輪が滑りやすい上に蒸気機関車をこの区間が走るのは44年ぶり。成功の影には、5回に渡る試走とJRの職員の試行錯誤がありました。この雄志がまた見られるといいですね。

昨年末に募集した町5大ニュースにたくさんの方の応募をいただきありがとうございました。お寄せいただいた中から、1番多かったものに5点、2番目に4点と点数をつけさせていただきました。2015年の5大ニュースが決定しました。

昨年を振り返るならこれだろう。と多くのかたが1番に上げてくださったのが1位のSLでした。「5大ニュースは何でしょうか?クイズ」正解は左記のとおりです

1位 95点 SL44年ぶり運行

2位 61点 秋篠宮同妃両殿下並びに悠仁親王殿下お成り

3位 55点 記録的な少雪

4位 31点 スカイランタン人気で雪まつり1万2千人

5位 24点 「津南の天然水」2万本被災地の熊本へ

1位から5位までの順位も項目も全てを当てたかたがお一人いらっしゃいました!また惜しくも項目だけ全て当てたかたも5人いらっしゃいました。多数のご応募ありがとうございました。正解されたみなさんには豪華な粗品(笑)を贈呈いたします。お楽しみに!

第41回 津南雪まつりについて



津南雪まつりにご協力ありがとうございます。
津南雪まつりのスカイランタンは、SNSを中心に全国的に有名になり、今年も昨年と同規模の来場者が見込まれます。
町内の渋滞を避けるため、次の注意事項をお読みいただき、ご協力をお願い致します。

- 実施日 3月11日(土)
- 本会場(ニュー・グリーンピア津南)の主なイベント
SNOWWAVE(スノーボードのジャンプ競技大会)
予選 9:00 ~ 決勝 17:00 ~
スカイランタン打ち上げ可否決定.....18:10 ~
引き換え.....18:45 ~ 19:15
打ち上げ説明・デモ.....19:15 ~
第1回打ち上げ(1000個).....19:30
第2回打ち上げ(1000個).....20:00
ステージイベント.....15:00 ~
露店市.....11:00 ~ 21:00
- 大割野特設会場(いこいの家隣)の主なイベント
ステージイベント.....12:30 ~
露店市.....11:00 ~

お問い合わせ 津南町観光協会 TEL.765-5585

ホームページ 「つなん雪まつり」で検索
または www.snowfes.infoまで



本会場周辺は許可車両以外の乗入れを制限しています。送迎のみの場合も乗入れ出来ません。



本会場に入るには、有料シャトルバス(中学生以上往復500円)をご利用下さい。(昨年と異なり、町民用無料乗車券はございません。)バス停など詳しくは左記の「シャトルバスの運行について」をご覧ください。



多くの駐車場は規制がかかっています。町民向け駐車場として、農協美雪町倉庫およびこぼと保育園を用意しております。可能な限りお乗り合わせの上ご利用下さい。シャトルバス停留所近くの方は、できるだけ徒歩でお願いします。



送迎される場合は、お近くのシャトルバス停留所をお願いします。役場周囲には駐車場がございません。路上での乗り降りはご迷惑になりますのでご遠慮ください。



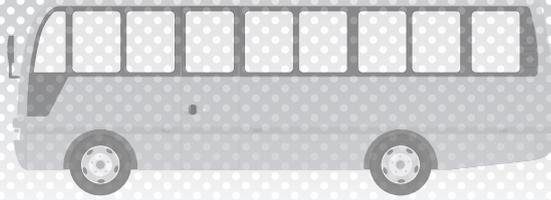
今年のスカイランタンは全て事前販売となっており、当日の販売はありません。
スカイランタンの打ち上げ時間は、一般販売、小学6年生の打ち上げが1回目、町民先行販売が2回目の打ち上げとなっております。スムーズなイベント進行にご協力をお願いします。



終了後のシャトルバスは、できる限りの台数を用意しますが、最長2時間以上のバス乗車待ちが発生すると見込んでいます。防寒対策等を十分に配慮して下さい。お子様は保護者の方とのご来場をお願いします。

日帰りスキーを計画されている方も、入場に制限がかかります。詳しくは観光協会にお問い合わせください。

シャトルバスの 運行について



この旗が目印です！

シャトルバス
バス停

津南雪まつり会場（ニュー・グリーンピア津南）へはシャトルバスをご利用のうえでお来場ください。シャトルバスは乗車の際、お1人様（中学生以上）一律500円いただきます。

シャトルバスは下記の臨時バス停に停車します。バス停以外での乗降はできませんのでご注意ください。

行き

【直行バス】

◎グリーンピア会場行き直行バス

運行時間とバス停は以下のとおりです。

10：30～19：00（10～30分間隔）バス停：役場正面玄関前

7：30～18：30（15～30分間隔）バス停：津南原地区（源内山集落付近）

10：00～17：00（15～20分間隔）バス停：津南小学校－津南中学校

10：30～17：30（15～20分間隔）バス停：なじよもん－十日町地域消防署南分署－清津開発(株)前－(有)大地前

【巡回バス】

◎各バス停から役場へのバス

（グリーンピア会場へは行きません。グリーンピアへは役場からの直行バスにお乗換えください。）

12：30～18：15（15～20分間隔）バス停：津南駅－役場－(株)高橋工務所前－森林組合前－(資)津南自動車前

◎役場・JR森宮野原駅巡回バス（下記時間で2便運行）

15：00 役場発、15：30 森宮野原駅発 バス停：上郷逆巻バス停（上郷クローブ座）－津南観光物産館前

16：00 役場発、16：30 森宮野原駅発

帰り

※19時45分から随時運行します。バス乗り場はグリーンピア会場ホテル前ロータリーを予定しております。

※当シャトルバスは往路と運行系統が異なります。往路のバス乗車の際に配布する乗車券をご確認いただき、お間違いのないようにご乗車ください。

◎役場周辺エリア行

津南小学校－役場－(株)高橋工務所前－森林組合前－(資)津南自動車前－津南駅－津南中学校

◎なじよもんエリア行

なじよもん－十日町地域消防署南分署－清津開発(株)前－(有)大地前

◎津南原エリア行

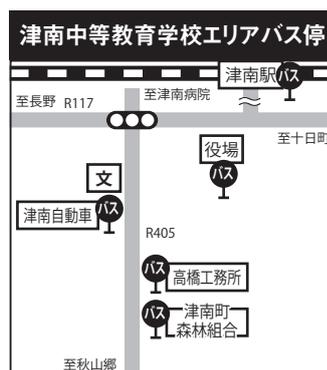
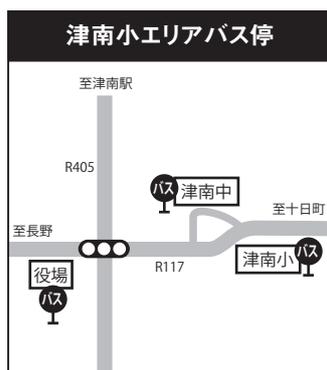
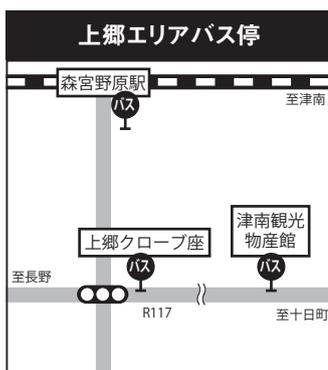
津南原地区（源内山集落付近）

◎JR森宮野原駅行（役場発となりますので役場周辺エリア行のバスに乗車し、役場でお乗換えください。）

21：00 津南町役場発 バス停：森宮野原駅－上郷逆巻バス停（上郷クローブ座）－津南観光物産館

その他

広域連携を目的とした、越後湯沢駅・中里支所・津南町役場を結ぶシャトルバスを運行します。同日に開催する雪原カーニバルなかさと会場へ向かわれる方はご利用ください。詳しくはつなん雪まつり公式ホームページをご覧ください。



みんなで TSUNAN 編集会議

想いをカタチに

雪をテーマにした小冊子作りもいよいよ佳境。各自の企画をもとに取材がはじまっています。取材にあたって

は、最終的な表現を想像しながら、取材対象や日程、場所、撮影の有無などを検討。人を取材する場合は日程調整をしなければなりませんし、手伝いが必要な場合は依頼します。基本的には、表現ラフを作った人が編集者としてこれらの準備を担います。編集者

者が取材や原稿書きをすべてする場合もありますが、写真撮影などは得意な人に頼んだ方がいいでしょう。

例えば、私が編集を担当している「縄文スノーハイイク」の場合は、取材対象はNPO法人Tap。彼らが今冬からはじめるスノーハイイクのツアー内容を紹介しようという企画です。そこでTapにツアーと同じことをしてもらおうようにお願いし、撮影は編集会議のメンバー小島さんに依頼。ツアー道中のスナップを撮影し、最後にしっかり構図を決めてイメージ写真を撮影



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>

津南町情報発信アドバイザー フジノケン

したい、と伝えました。誰かに取材を手伝ってもらう場合は、編集者として意図していることをしっかり伝えるのも大事な役割になります。

取材を終えたら、原稿を書いて指示書を作って、印刷入稿。こんな風に最初は漠然としていたイメージが少しずつカタチになっていきます。

地域おこし協力隊だより

先日、念願のこんにやく作りを見せていただきました。私は恥ずかしながら、津南町に来て初めてこんにやくいもの実物を見ました。また、畑に生えているこんにやくいもの茎や葉っぱも初めて見ました。その素材の姿からは、こんにやくの姿が想像できず、「これがあのこんにやくになるなんて…」とにわかには信じられず、いたくらいです。なので、どんな過程であのぷるんぷるんのこんにやくになるのか見るのをとても楽しみにしていました。

実際の作り方は至ってシンプルでした。茹でて、細かくして、水と炭酸ソーダを入れてまぜてから煮るだけ。ただ、時間がかかるので、地道な作業でした。この日も半日くらいかけて見せていただいたのですが、実際に食べられるようにするには、さらにあく抜きをしなければなりません。そしてさらに驚いたことがあります。それは、こんにやくいものが収穫できるようにするには3年かかるとのこと！こんにやくとして、私たちの食卓にあがるまでの道のりがこんなに長いなんて！そんなことも知らずに今まで当たり前前に食べていた自分にも驚きでした(笑)

これはこんにやくに限った話ではないですが、今の時代特に都会で生きている

人たちの中には私のように食卓に上がるまでの食べ物ストーリーを知らない人がたくさんいます。子どもに「食育」といいますが、今の時代大人だって知らないのです。津南町のように、農業が身近にある地域では当たり前のことだと思いますが、その「当たり前」が都会の人にとってはとても貴重な、そして暮らしに寄り添った体験として心に残るのだと思います。

(三箇地区：松本)



＋ 病院歳時記

過活動膀胱

泌尿器科主任看護師 久保田 優子

泌尿器科というとちよつと抵抗があるかもしれませんが、排尿に関する症状の検査を行う医療機器には、泌尿器科にしかないものがあります。症状の原因を正確につきとめて、早めの治療を行えば、症状の進行を防ぐことができます。尿を一時的に貯める膀胱は排尿筋という筋肉の塊で尿を貯めるときには、水風船に水が入るようにゆるみ貯まったら締まることで、排尿を行います。この膀胱の収縮が過剰に行われると尿を少ししか貯めることができず次の症状がでる・尿の回数が増える(頻尿)・夜間に何回もトイレに起きる・突然尿意を催すなどの症状が過活動膀胱といえます。治療はまず薬物療法を行うのが一般的です。薬物療法は症状を軽減させる対症療法です。治療をはじめの前に医師からよく説明を受け病気が今後の治療について十分理解しておきましょう。お気軽に泌尿器科相談や受診をして下さい。



年金コーナー

免除された国民年金保険料を追加で支払いたい方へ

保険料の免除や猶予の承認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低額となります。

後から納付(追納)することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。また、社会保険料控除により、所得税・住民税が軽減されます。

役場や年金事務所で申し込みを行っていただくことで、納付書で追納することができます。追納ができるのは承認された月の前10年以内の免除等期間に限られています。(例：平成29年2月分は平成39年2月末まで)

免除や猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年目以降に保険料を追納する場合には、保険料額に加算額が上乘せられますので、お早めに追納することをお勧めします。詳しくは専用ダイヤルへお問い合わせください。

■国民年金保険料専用ダイヤル
Tel 0570・0111・050

年金相談のご案内

役場には国民年金の窓口がありますが、厚生年金の請求など、年金事務所であればできない手続きや相談もあります。六日町年金事務所まで行くのが大変な場合は、役場や十日町クロス10で定期的な開設される年金相談でも手続きが可能ですので、ぜひご利用ください。いずれも先着順の予約制となります。

■津南町役場

毎月第3木曜日

午前8時30分～午後5時15分

【予約先】 税務町民課 町民班

Tel 765・3113

■十日町クロス10

毎月第2・第4木曜日

午前8時30分～午後5時15分

【予約先】 六日町年金事務所

Tel 025・716・0802

また、六日町年金事務所へ直接相談に行く場合も事前のご予約をお勧めします。

■六日町年金事務所(平日)

午前8時30分～午後5時15分

※受付時間延長や土曜に開庁する日もあります。詳細はお問い合わせください。

【お問い合わせ】 六日町年金事務所
Tel 025・716・0802

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、このコーナーで紹介いたします(敬称略)

- 5500日 藤ノ木キミ(堂平)
- 4200日 高橋美佐子(見玉)
- 2300日 和久井かつ子(大割野)
- 1600日 志賀春信(船山)
- 600日 福原幸子(外丸)
- 500日 保坂良雄(大井平)、藤ノ木サチ(秋成)
- 400日 福原千代野(外丸)
- 200日 西澤喜美(宮野原)
- 100日 中澤正子(船山)、藤ノ木トヨ(秋成)、磯部幸枝(割野)、中島とし子(中子)

主な運動：テレビ体操、ラジオ体操、水中運動、ウォーキング、健骨体操



議会コーナー

<実施された行事>

- 〔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
8日 産業建設常任委員会
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

<今後予定されている行事>

- 〔2月〕
20日 津南地域衛生施設組合議会定例会
22日 新潟県町村議会議長会定期総会議会運営委員会
23日 十日町広域事務組合議会定例会
24日 新潟県後期高齢者医療広域連合議会
- 〔3月〕
18～21日 第1回定例会
9日 総括質疑締切

こんにちは

地域包括支援センターです

津南町地域包括支援センター
765-5455

平成29年4月から 「介護予防・日常生活 支援総合事業」が はじまります

介護予防・日常生活支援総合事業は、市町村主体で行う地域支援事業のひとつとして、地域の65歳以上の全てのかたを対象にさまざまなサービスなどを提供する事業です。

具体的には、要支援認定を受けているかたや生活機能が低下してきたかたが、要介護状態となることを防いで、活動的で生きがいのある生活を送るための事業（介護予防・生活支援サービス事業）と65歳以上のすべてのかたを対象とした事業（一般介護予防事業）となります。

介護予防・生活支援 サービス事業

●対象となるかた
新規または更新の申請手続きにより、介護保険の要支援1・2の認定を受けた

かた、または、基本チェックリストにより、生活機能の低下がみられ、事業対象者と判断されたかた

●事業内容

- 訪問型サービス（ヘルパーサービス）
ホームヘルパーによる身体介護や掃除、洗濯などの生活援助サービス
- 通所型サービス（デイサービス）
通所介護事業所で入浴や排せつ、食事などの日常生活上の支援を日帰りで受けることができるサービス
- ・短期間（3か月間）運動器の機能向上や口腔機能向上・栄養改善を図るサービス

一般介護予防事業

- 対象となるかた
65歳以上のすべての高齢者
- 事業内容
いきいきサロン、健骨体操事業
介護予防普及啓発事業など

○利用するにはどうすればよいのですか
地域包括支援センターまでご相談ください。

○いつから始まるのですか。
平成29年4月1日からとなります。

○現在、要支援の認定を受けていますが、何がかわるのですか。
事業の枠組みが変わる以外は大きな変更はありません。

要支援認定のかたへの予防給付のうち、訪問介護・通所介護が、介護予防・日常生活支援総合事業に移行します。現在サービスを利用しているかたは、継続して同じサービスを利用することができます。

○これまでどのようなように変わりますか

- 平成29年3月まで
介護給付（要介護1～5）
介護予防給付（要支援1・2）
（訪問看護、訪問リハビリ、訪問入浴、通所リハビリ、認知症対応型通所介護、短期入所、福祉用具貸与など）



- 平成29年4月から
介護給付（要介護1～5）
介護予防給付（要支援1・2）
（訪問看護、訪問リハビリ、訪問入浴、通所リハビリ、認知症対応型通所介護、短期入所、福祉用具貸与など）

●平成29年3月まで
介護予防給付（要支援1・2）
（訪問介護、通所介護）



●平成29年4月から
介護予防給付（要支援1・2）
（介護予防・生活支援サービス事業
訪問型サービス・通所型サービス）

■お問い合わせ

津南町地域包括支援センター
Tel 765・5455
福祉保健課保険班
Tel 765・3114



はい
保健師
です



今月は
星名由紀子
保健師

「三日坊主」に立ちよびなさい

先日、初めて人間ドックを受けました。様々な検査の後に、栄養指導・運動指導を受ける機会があり、自分の生活習慣を振り返ることができました。日々、「いかに健康に過ごすか」を合言葉に仕事にしていながら、自分の体に至ってはどうかのたのたの。遅い夕食を満腹まで食べてすぐ眠り、職員玄関になるべく近い駐車場に車を止め…。年齢が上がってきた今、食生活も運動量もこのままではまずい！と感じました。

「まずい」のは分かったけれど、何かを変えたらよいだろうと悩みます。間食を二日一回にしてみる、運動の時間が取れない代わりに寝る前にストレッチをする、休日は30分散歩する…など、昨年の健康診断後に立てた計画は、一週間もせずに消えました。なぜ、続けられないのか、それを解決しないと始まらないと思いい立ち、「三日坊主」を克服する方法」を調べて

みました。

＜原因1＞

○目的や目標が定まっていけない

何のために取り組むのか、いつまでにそうになりたいのか、達成することで自分はどのようになるのか、イメージする。

＜原因2＞

○日々やることに決まっていけない

「いつまで」に「何を」「どの」ような状態にする」のか、明確にする。例えば、一か月ごとに小さなゴールを設定し、日々やることを細分化する。

＜原因3＞

○目標に対して今自分がどこにいるか分からない

毎日の取り組みの繰り返しに飽きないために、体重や歩数等、行動の結果を数値的に把握する。

＜原因4＞

○日々やることにメリットを感じない

頑張つて続けている自分に対し、どんな小さなことでもよいので、定期的に何かしらのごほうびを与える。

皆さんも健診や人間ドックの結果を手元にする時、「あ、また気を付けなさいといけなさい」と気を引きしめたり、「よい数字ではないけれど、前からこんな感じだし、まあいいか」と目をつむったり、色々な受け止めをされていると思います。

長く続けることが苦手なかつた、もし、今までの生活を変えてみようかなという時は、あらかじめ「三日坊主」対策を行ってみるのはいかがでしょうか。

健康づくり ア・ラ・カルト

私のスタートライン

小林 風花さん（長野市出身）

長野市から嫁いで来ました!!

ほとんど知り合いのいない津南町に嫁いだ私にとって、何でも相談できるのは、一つ年上の子がいる義弟夫婦だけでした。しかし、子どもが二ヶ月を過ぎる頃に子育て支援センター（つなっぺ）を紹介してもらい、一緒に連れて行つてもらったのが始まりでした。そこにはたくさんのお友達がいて、先輩ママさんもいて、先生もいて、まだゴロゴロするのが精一杯な息子でしたが、みんなの笑い声を聞くことができ、子育て支援センターデビューは大成功でした。

子どもは成長は私の想像よりも遥かに早いですが、私も母親としてより一層成長したいと思います。そのためにも、いろいろな場所に出向き、多くのママ友達と出会えるのを楽しみにしています。

息子と一緒に成長したい!!

それからは、初めての子育てママの会（BP）にも積極的に参加し、より多くのママさんとお話しできるようになり…不安ばかりでスタートし

「つなっぺ」が楽しみの場になっています♡♡♡



愛息 奏人くんと♡♡♡



『こわばり女子の カラダほぐし大全』

日比野 佐和子/監修 PHPエディターズ・グループ
血液とリンパの流れを改善する習慣術や、こわばりをほぐすためのお助けストレッチを紹介します。自分のこわばりのタイプがわかるチェックリストも掲載。

… 芥川賞と直木賞が決定 …

第156回芥川賞には、山下澄人さんの『しんせかい』、直木賞には、恩田陸さんの『蜂蜜と遠雷』が受賞しました。

芥川賞を受賞した山下澄人さんは『緑のさる』で作家デビューし、野間文芸新人賞を受賞しました。これまでに『ギッチョん』、『砂漠ダンス』、『コルパトントリ』が次々と芥川賞候補となり、4度目のノミネートで栄光をつかみました。

また、直木賞を受賞した恩田陸さんは『六番目の小夜子』で作家デビューし、その後の作品では『夜のピクニック』が吉川英治文学新人賞・本屋大賞を受賞、『ユージニア』が日本推理作家協会賞、『中庭の出来事』が山本周五郎賞など3年連続で受賞しています。これまでに『ユージニア』、

2月の新着図書(一部掲載)

【大人の本】

- 『クラウドガール』……………金原ひとみ/著 朝日新聞出版
- 『幻庵 上』……………百田尚樹/著 文藝春秋
- 『翼がなくても』……………中山七里/著 双葉社
- 『サーベル警視庁』……………今野敏/著 角川春樹事務所
- 『サンライズ・サンセット』……………山本一力/著 双葉社
- 『鬼殺し 上』……………甘耀明/著 白水社

【子どもの本】

- 『妖怪いじわるシャンプー』……………土屋富士夫/作 PHP研究所
- 『とんねるをぬけると』……………片山健/作 福音館書店
- 『さてさて、きょうのおはなしは…』……………瀬田貞二/再話 福音館書店
- 『ようかいとりものちょう 6』……………大崎 悌造/作 岩崎書店
- 『寿命図鑑』……………いろは出版/編著 いろは出版

『蒲公英草紙―常野物語』、『きのこの世界』、『夢違』、『夜の底は柔らかな幻』が直木賞候補となり、6度目のノミネートで受賞されました。

このほか芥川賞候補には、加藤秀行さんの『キャピタル』、岸政彦さんの『ピニール傘』、古川真人さんの『縫わんばならん』、宮内悠介さんの『カブールの園』、また、直木賞候補には、沖方丁さんの『十二人の死にたい子どもたち』、垣根涼介さんの『室町無頼』、須賀しのぶさんの『また、桜の国で』、森見登美彦さんの『夜行』が選ばれています。

一般に芥川賞・直木賞と呼ばれていますが、正式名称は芥川龍之介賞・直木三十五賞と言います。芥川賞は、新聞・雑誌(同人雑誌を含む)に発表

された純文学短編作品、また、直木賞は新聞・雑誌(同人雑誌を含む)・単行本として発表された短編および長編の大衆文芸作品の中から優れた作品に贈られます。

… 古本市の開催について …

図書室では3月1日(水)〜3月26日(日)の間、書庫に入りきらなくなった本や、長い間貸出がなかった本、古本市への寄贈本などを文化センター1階に展示し、無料で差し上げます。児童から大人まで楽しめる本がありますので、是非、この機会にお立ち寄りください。

… 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 2月27日(月)、3月27日(月)

Pen Relay

時空をこえて

—— 涌井一雄さんから紹介する本

空海の風景 上・下

司馬遼太郎/著 中央公論社/出版社

せきや いくこ 関谷 郁子さん(赤沢)

平安時代初期に密教を独自に体系化し真言宗の開祖となった空海を扱った作品である。

現存する史料が乏しいとはいえないが、なりの文献・書籍に目を通し、そこから天才空海の人物像を浮かびあがらせようとした作者の手腕に敬服する。小説家ゆえの想像力と文章力で空海にしたたかさ・狡さも描いているので批判もある。

奈良時代終りから平安時代初期の空海を取りまく世相がよく分かり興味深い。

空海は、804年遣唐使として長安に渡っている。遣唐使船は4隻の帆船に分乗し渡航した。当時の日本の遠洋航海術は幼稚であり命がけであった。

空海は第一船に、第二船には最澄が乗船していた。この時期一人は、身近に顔を合わせる機会は、無かったらしい。

短歌

砂丘

パチパチと炎をあげて燃える火に
薪ストーブの温もり感ず
雲の果て夕日を闇が追い掛けて
いつしか暗く夜となり行く
大きめの上着と帽子亡き父に
似ている人にしては遜ぎゆく
雪の夜の温泉の客はわれひとり
除雪に疲れし身を芳いぬ
冬枯れの山を霞ませ時雨降る
待たねどやがて雪の覆はむ
シヤワーのごと折鶴千羽注がるる
中を花嫁花婿歩む(退場)
日和山に見下ろす湾の風きて光り
三・一の一の海と思へず(石巻市門脇町)
つかの間を雪降り止みて西空に
しばし燃えたる寒茜かな
秋山の紅葉の彩り想ひ馳せ
河岸段丘の移ろひを見る
整理するビデオの中にまじりたる
「エデンの東」残しておくなり
息子来る三日前より夫一人
駐車場作る汗にじませて
朝ベッドで目覚めた時から今日も又
自分と戦ふ一日が始まる
松過ぎし夜半を雑穀平煮れば
積む雪嵩に扱首の軋めり
黒雲のふたたび月を閉ざせれど
海に光の落ちて群立つ(十五夜)

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

冬ノ下焼き無病息災祈りつつ
分け合い食むる黒焦げの餅
赤い実の南天白い雪かぶり
家族の幸を祈る如くに
横綱の名に恥ぬよう精進と
口上述べしに吾も共感す(稲勢の里園)
個人
子も孫も遠くに住みて吾一人
雪降る施設片隅に生く
岩すげ俳句会(一月)
雪晴やよちよちあるきすぐ抱っこ
前うしろなきそでありそ冬帽子
年賀状ヒマラヤを背に若者ら
小正月洗濯機より波の音
亡父の歳越えし今年の初日影
迫真のお伽噺や雪しんしん
子に孫に曾孫揃って年の膳
甘え癖つく風邪気味の子と猫と
冬ごもり本積み重ね赤ワイン
腰痛も忘れ大雪掻く朝
雪掻きをせねばと出しが済みてをり
退院の玻璃に満ち満ち福寿草
柳沢 チヨ
富沢 キミ
島田 眞之
グループホームひまわり
清水 貞子
妙
れい子
壽子
房良
芳司
東川 貞
千年雄
美恵
渡舟
冬詩子
信夫

帰国後、折りにふれ対峙すること
になった最澄とのやりとりも細かに
書かれてあり、これも興味深い。

当時、長安は世界の都であった。こ
の長安で、真言密教第七世である恵
果に出会う。恵果の門人は、1千人と
言われていた。恵果は、空海の噂は聞
いていたが、ひと目見ただけで、この
若者に教への全てを譲る事が出来
ると判断し、密教世界の王位ともい
うべき阿闍梨の位を授ける伝法灌頂
を空海に対して行ったのである。恵
果が亡くなる4ヶ月前のことである。
天才空海は、運も持っていた。

空海は、真言密教第八世となって
帰国するのである。
その後、超人の仕業と言ってよい
程の偉業を成した。

後継者実慧は、空海の死期を表現
して「新尽キ、火滅ス。行年八十一。嗚
呼悲シイ哉」と記した。空海入滅後
1182年の時が流れた。

余談ながら、作者の本名は、福田定
一。ペンネームの由来は、「司馬遷に
遑に及ばざる日本の者(太郎)」から
きているそつだ。

2月12日は司馬遷太郎が亡くなつ
て21回目の「菜の花忌」である。白髪
の遺影に、暖かな黄色の菜の花が、よ
く似合う。

次回は、友人の半戸常子さんを紹
介します。

3月1日～8日は 女性の健康週間 女性が輝き続けるために

近年、女性の生活は多様化し、社会や地域で活躍する場が増えています。その反面、こころやからだの健康をつい後回しにしがちです。この機会に女性の健康について考えてみませんか。

■女性のからだとホルモンの関係

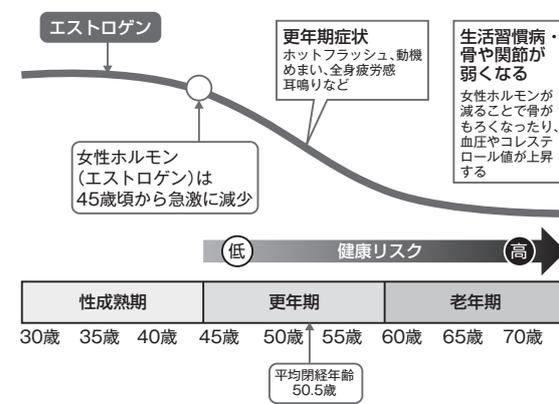
女性ホルモンの一つであるエストロゲンは、思春期の初潮とともに分泌し始め、女性らしいからだをつくり、肌のハリ・ツヤ、自律神経のバランスを保つなどの働きをします。分泌量は20～30代でピークに達しますが、40～50代になると徐々に減少し、様々な不調の原因になると言われています。この不調を更年期症状といいますが、更年期により、家事をするのが嫌になったり、ストレスを感じやすくなるかたが多いようです。

60歳を過ぎるとさらに女性ホルモンが減少し、骨がもろくなったり、血圧やコ

レステロール値が上昇して生活習慣病のリスクが高まります。

こうした女性特有の心身の不調を感じた時は我慢せず休養をとり、症状が続く場合は医療機関に受診し、症状に合わせた治療をすることが大切です。

女性のライフサイクルとエストロゲン分泌量の変化



■女性のがん検診を受けましょう

日本の子宮頸がんの4人に1人は20代であり、町の子宮頸がん検診においても精密検査が必要な人の割合は20代が最も高くなっています。

また、町の乳がん検診では、過去5年間で8名の乳がん(疑いを含む)が発見されており、そのうち50代が7割を占めています。一人ひとりが、がん検診を受ける習慣を身につけ、何歳になっても元気に輝き続ける女性を目指しましょう。

目指せ！チーム100万歩で 健康増進！「絆」の構築！

昨年の9月15日から11月15日の内連続する30日間で、家族や友人・職場の同僚など3人から5人1組で合計歩数100万歩を目指す「目指せ！チーム100万歩」が実施され、70チーム324人がエントリーしました。

チームの構成割合は、家族で参加が3チーム(4割)、友人・仲間が13チーム(19割)、職場の同僚が54チーム(77割)。

この内見事に100万歩を達成したチームは70チーム中62チームで、達成率は89割という結果になりました。

合計歩数がいけば多かったチームは5人組「いさちゃん」チームで、186万5千818歩、また個人でいちばん多く歩いたかたは驚愕！の53万5千475歩で、1日平均に換算すると約1万7千849歩にもなりました。

アンケートで目標達成のために心がけたことをお聞きしたところ「早朝や夜間、休日のウォーキングを心がけた」「買い物に出掛けたとき、エスカレーターは使わず意識して階段を利用した」「家事など立ち仕事をこまめにした」などの意見が聞かれました。

また、取組後、身体や生活に変化があったかお尋ねしたところ「以前より身体が軽くなった」「脚力がつき足の疲れが少なくなった」「職場の同僚で取り組

み、仕事でもチームワークが良くなった」などの感想が聞かれました。

町では健康増進事業の一環として、本年度も引き続き「目指せ！チーム100万歩」事業を春と秋2回実施します。まだ参加したことのないかたもぜひ一度、ご家族やご友人、職場の同僚などでチームを作りチャレンジしてみませんか？皆様の参加をお待ちしています。

なお、本事業の実施にあつては、町内の事業所の皆様からも数多くの景品をご提供頂いています。ご紹介いたします。

■景品提供事業所(敬称略、順不同)

- 津南町森林組合
- ニュー・グリーンピア津南
- (株)竜ヶ窪温泉 竜神の館
- サンバード・コトブキヤ
- (有)松屋
- 津南観光物産館
- (株)大阪屋商店
- (有)津南印刷商事
- J A 津南町
- 山源木工

※町では景品等ご提供頂ける事業所を募集しています。お申し出は福祉保健課健康班(☎765・3114)までお願いいたします。

Tapでいこう!!



春を呼ぶ！第6回Tsunan 豪雪地面出し競争参加者募集

Tap恒例のイベントとなりました「豪雪地面出し競争」を今年も開催します。豪雪地津南ならではの雪の恵みを感じ、さらにグラウンドへ一足早い春を呼びましょう。地面出し競争の他に予選を行い、参加者も応援者もより楽しめる企画となっております。どなたでも参加できますので気心の知れた仲間や職場でチームを結成し、雪との戦いに挑戦してみてください。

■日 時 3月20日(春分の日)

集合9時30分〜正午ごろ

■会 場 津南中学校グラウンド

※小雪により変更になる場合があります。

■対 象 小学生以上のどなたでも

■部 門

①一般の部(中学生以上)

②ファミリーの部(小学生2名を含む)

■表 彰 各部門1位から3位まで表彰

■参加費 1チーム3,000円

- お申し込み 3月9日(木)までにTap事務局へ電話またはFaxでお申し込み下さい。
- その他
 - ・参加者はレクリエーション保険に加入します。
 - ・申し合わせ事項等は申込み時にお知らせします。
- お申し込み・お問い合わせ Tap事務局 TEL765・5776



前年は小雪のため、特別ルールでした

クアハウス津南「節分 豆まき」を開催しました



「鬼は外!福は内!」盛り上がりました。

Tap事務局 【TEL】765-5776 【FAX】765-3596

津南石造物散歩

237

つまり石仏の会

文責 桑原和位

十二社の祭神は大山祇命

『中魚沼支部神社名鑑』により、津南町には大山祇命を祭神とする神社が26社あります。外丸地区に3社(島田・樽田・辰ノ口下社)、上郷地区に9社(菅沼・朴木沢・上加用・百ノ木・出浦・前子・灰雨ノ9社のなかに、2社は神社の敷地は保存されていますが、社殿はありません)芦ヶ崎地区に4社(小下里・石坂・反里・城原)、秋成地区に5社(太田新田・見玉・結東・前倉・穴藤)、中深見地区に2社(堂平・田代)、下船渡地区に3社(卯ノ木・駒返り・朴ノ木坂)とあります。

上郷地区の上足滝と下足滝の神社の祭神は葉山祇命です。『古事記』・『日本書紀』には、大山祇命を大山祇神、大山津見神(命)、大山積命(尊・神)などと記載されています。葉山祇命も神話の中には葉山祇神や葉山祇尊と表現されています。日本各地の大山を管理する「山の神」の総本家の頭首の地位にある大山祇命について『古事記』・『日本書紀』を柱に神の姿を追いかけてみます。

大山祇命は、伊邪那岐命と伊邪那美命の神生みのときに生まれた「山の神」です。『古事記』の神生みの段では大山津見神とあります。速須佐之男命が出雲国肥

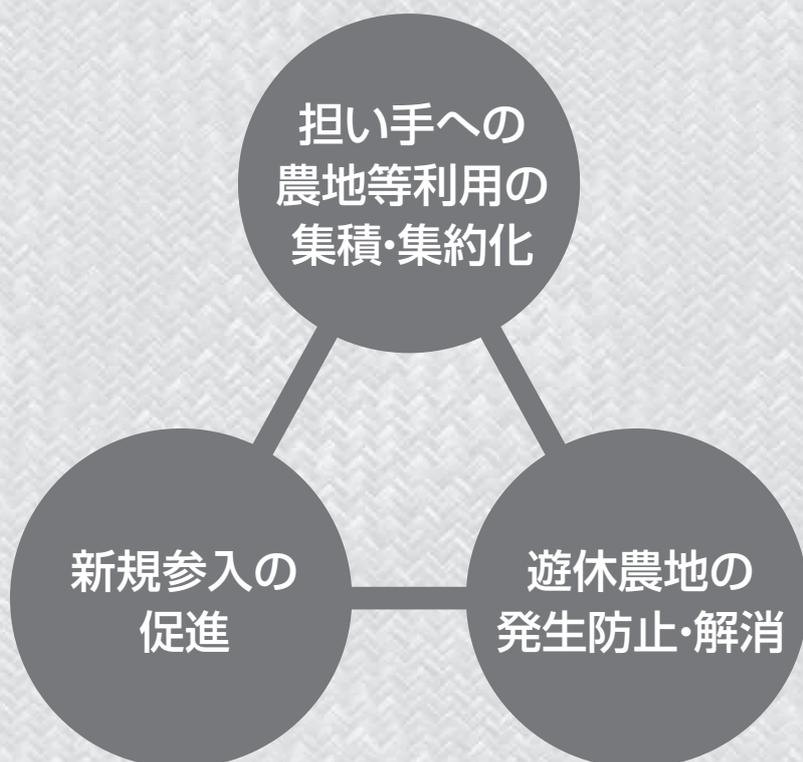
の河上にある土地で出会った老父母が大津津見神の子ともである足名槌・手名槌です。木花之佐久夜比売命も石長比売命も大山津見神の子ともです。天孫降臨ののち、邇邇芸命が笠沙で出会った美人が、木花之佐久夜比売命です。邇邇芸命が大山津見神に木花之佐久夜比売命との結婚を申し入れますと、大山津見神は喜んで姉の石長比売命とともに奉じます。邇邇芸命は姉がとも醜かつたので返してしまいます。大山津見神は「御子の命は雨零り、風吹けども、恒なるごと石の如く、常に不動に坐しませ。亦木花之佐久夜比売命を使わしては、木の花の栄ゆるが如く、栄え座せと貢進し

き」と、天孫の永遠不動の隆昌を祈念したものであったことを述べ、石長比売命を返したことにより「天皇命等の御命長くましまさるなり」と寿命に限りあることの由縁が語られています。大山祇命の信仰は山を守護する神徳が大きいことから、古くから山岳修験の信仰が篤く全国に分霊が勧請されています。大山祇命は佐渡の金銀山の守護神でもあります。天武天皇朝(673)686)のころは山林農産の守護神であり、五穀豊穡の神としても信仰を深めました。

津南町農業委員・農地利用最適化推進委員 募集

農業委員の選任方法の変更に加えて、新たに農地利用最適化推進委員が新設されました。津南町では、平成29年7月29日に新たな体制となります。農業委員もこれまでの選挙から、町長による選任に変更になったことで、農業委員と農地利用最適化推進委員を募集します。

募集期間	平成29年2月22日(水)～平成29年3月23日(木) 必着
募集人数	<ul style="list-style-type: none"> ■農業委員 18人 ■農地利用最適化推進委員6人 担当区域(6区域)ごとに募集
任期	平成29年7月29日～平成32年7月28日
募集方法	<ul style="list-style-type: none"> ■「推薦」と「自らの応募」の2種類の方法があります。 ■応募方法の詳細については、「募集要項」をご覧ください。 ■募集要項は募集期間中、津南町農業委員会事務局で配布しています。 ■津南町ホームページでもダウンロードできます。
お問い合わせ	津南町農業委員会事務局 TEL 025-765-58583



「農地等利用最適化推進委員」とは？

平成28年4月1日から農業委員会制度が変わり、農業委員会の業務がこれまでの「農地転用等の法令に基づく許可業務」に加えて、新たに「農地等利用の最適化の推進」が重点化されました。この改正により、農業委員と共にこれらの活動を推進していく委員を設けることになりました。津南町では、18名の農業委員に加え、6名の推進委員により、これらの活動を推進していきます。



大根おろしで元気をチャージ!!

農村地域生活アドバイザー 三浦 富恵 (赤沢)

暦の上では「雨水」になりました。雨水は空から降るものが雪から雨に変わる時季とされていますが津南ではまだまだ真っ白な世界。でも確実に春に向かっていきます。

今年初めての「あどあど通信」は三寒四温さんかんしおん(※)でもある不安定なこの時季を栄養たっぷりで雪解け水に似ている「大根おろし」で元気をチャージしませんか！をお伝えしたいと思います。

昔から「大根おろしには医者いらす」という言葉があるように大根おろしには

- ・消化を助ける 食欲増進
- ・免疫力アップ
- ・殺菌、抗菌作用などの食中毒予防
- ・血液サラサラ

などの効果があります。

このような優れた効果がある大根おろしですが、すりおろしてから時間がたつにつれ効果がどんどん減少していきますので食べる直前にすりおろすのが効果的！

大量に食べられて簡単でおいしい

大根おろし鍋

材料(4人分)

- ・大根(1本) ・豚バラ肉(400g)
- ・長ネギ(4本) の3つ

- ①豚バラは食べやすい大きさ、長ネギは斜めスライスに切ります。
- ②鍋にスライスした長ネギを敷き詰めます。
- ③その上に豚肉を乗せてだし汁で煮ます。
- ④煮ている間に大根をすり始めます。豚肉に火が通ったら大根おろしのをせ出来上がりです。

●ポイント

大根おろしの汁も捨てずに鍋に入れて下さい。

豚肉をサバの缶詰(味噌、水煮)に変えてアレンジもおすすめです♪

※「三寒四温」とは、寒い日が3日ほど続くと、その後4日間ぐらいは暖かいということ。これを繰り返しながら、だんだん暖かくなり、春へと向かう。もともと中国北部や朝鮮半島の冬の気候を表す言葉で、後に日本に伝わった。

小赤沢集落から続く苗場山登山道1合目沿いに諏訪神社があります。そこから30m程歩くと「大瀬の滝」があります。この滝は約15mの落差があり、滝壺の近くまで下りることが出来る美しい滝です。風向きによって水飛沫が飛んできて夏など心地よい場所です。

この滝がかかる地層は、結東層と呼ばれる苗場山麓で一番古い地層です。その中の玄武岩の水冷破砕溶岩(ハイアロクラスタイト)と呼ばれる固い岩石が滝を形成しています。



ジオサイトNo.31
大瀬の滝

ジオサイトを 探検し隊!

メンバー募集中

大赤沢にある蛇淵の滝も同じ岩石で作られています。

*水冷破砕溶岩(ハイアロクラスタイト) : マグマが水に急冷されてきた細かい碎屑粒子を主体とする岩石。もともとは玄武岩の枕状溶岩の周辺にできたものを指していましたが、近年では玄武岩に限らずに、水冷破砕でできた岩石をハイアロクラスタイトと呼ぶこともあります。



冬は行くのが難しいですが、春になったらぜひ行ってみてね! 気持ちいいよ!

《モデル》

上郷小学校 1年生
高波 若葉(わかば)さん
八重沢 幸永(こうえい)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



- 関谷 優斗(赤沢) 裕行さん 知子さん
- 桑原 悠理(十二ノ木) 淳さん 栗 小菊さん
- 大平 歩実花(割野) 雅也さん 美奈子さん
- 山田 冬花(亀岡) 勲さん 秋絵さん
- 樋口 夢笑(正面) 哲也さん 笑子さん
- 高橋 ちえ(辰ノ口) 真人さん 夏実さん



- 藤ノ木ミサオさん (94歳・大場)
- 瀧澤 剛利さん (84歳・大割野)
- 桑原 ケンさん (91歳・反里口)
- 藤ノ木 ケンさん (101歳・堂平)
- 大平 アサさん (98歳・割野)
- 中沢 弘恵さん (95歳・越手)
- 江村 幸男さん (89歳・巻下)
- 小野沢 上さん (61歳・卯之木)
- 山田 善明さん (89歳・所平)
- 滝沢 フサさん (88歳・赤沢)
- 石沢 クニエさん (92歳・越手)
- 滝沢 久治さん (86歳・谷内)
- 宮澤 シゲさん (87歳・卯之木)
- 太田 キクイさん (82歳・大割野)
- 桑原 シノさん (87歳・船山)
- 関谷 茂さん (85歳・恵福園)
- 高橋 輝雄さん (68歳・十二ノ木)
- 福原 スミさん (87歳・外丸)
- 津端 長吉さん (81歳・大割野)

広報編集室

例年よりは少ないものの、ひさしぶりの雪の壁になんだかほっとした気持ちになります。というのには雪下ろしや、「雪のおかげ」をテーマにした写真

募集、雪にまつわる小冊子など、雪をアテにしたプロジェクトが進んでいるからです。みなさんも、雪があるから「出来なない」ではなく、「雪があるから」出来ること。考えてみませんか。

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



Myコレクション展の様子

大相撲力士のゆかた切、箸置き、ライター、ドラえもんストラップ、懐かしのポスター等、様々なジャンルのコレクションが集まり、子どもから大人まで楽しめる展示会です。

●「鹿角のリングアクセサリー」体験

日時 / 3月20日(月) 13:30 ~ 14:30
体験料 / 600円

対象 / 小学校中学年以上

縄文時代から鹿角は人々の生活に関わってきました。輪切りにした鹿角を磨いてアクセサリーを作ります。



鹿角のリングアクセサリー

●苗場山麓ジオパークガイド認定検定(初級)

日時 / 3月25日(土) 13:30 ~ 14:30

会場 / なじよもん

検定料 / 無料

申込締切 / 3月10日(金)

「苗場山麓ジオパークガイド」として活躍したい方なら、どなたでも受けられます。

お問合せ先: 苗場山麓ジオパーク振興協議会事務局 ☎765-1600



苗場山麓の素晴らしい景色を伝えよう!

3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(日) 9:00~11:00	スノーシュー ~卯之木集落の森を散策~ ※要予約	300	低学年から		
12日(日) 13:30~15:30	琥珀の勾玉づくり	1,000	高学年から		
18日(土) 10:00~15:30	本格アンギン編み一日体験	1,500	中学年から		
19日(日) 9:00~15:00	カモシカウォッチング ~秋山郷~ ※要予約	800	中学年から		
20日(月) 13:30~14:30	鹿角のリングアクセサリー	600	中学年から		
25日(土)	10:00~12:00	春木山 ※要予約	300	高学年から	
	19:00~21:00	星空観察会	300	低学年から	
26日(日) 10:00~12:00	タカラ貝のアクセサリー	500	中学年から		

※友の会の皆さんは半額です。

急募!

津南町観光協会 職員募集

- 職種 (一般事務(観光案内、庶務・経理等)) 1名
- 待遇 委細面談
- 申込方法 ハローワーク十日町の紹介状、履歴書、職務経歴書を郵送または持参ください。後日面接日を連絡します。
- 申込締切 3月3日(金)
- お問い合わせ 津南町観光協会 ☎025-765-5585 (担当:石沢)



津南町の人口

■人口10,055(-4) 男4,896(-4) 女5,159(0)
2月1日現在()内は前月比
■世帯数3,562(-2) ■転入/10 ■転出/9 ■出生/9 ■死亡/14 ■婚姻/0