

希 綱



No.669
2017
3.20
TSUNAN TOWN

おひるじかん

お肉

桜の木の幹の部分は
津南名物の
豚肉を使ったヒレカツ

ごはん

ゆかり、にんじん、
さくらでんぶんで
春の桜をイメージ

デザート

掘ったばかりの
雪下ににんじんを
ゼリーにし
雪をイメージした
ホイップを上から
かけました。

揚げ物

雪下ににんじんを
チーズで挟んで
揚げた春巻き

大根の煮物

1回凍らせることで
繊維を切るから
口の中で溶けるような
舌触りに。
保存が利かないので
都会ではまず食べられない
贅沢なもの。

コーンサラダ

地元の農家さんが育てているコーンを
使い、若草の上に咲く桜の木をイメージ



ここでしか食べられないもの

上郷小学校5・6年生が考案した「郷GO弁当'17(春)」。
お米を実際に育てたり、津南の食の魅力について調べ、
地元の食材を使ったり、栄養のバランスを考えました。
春夏秋冬をイメージし地元のお母さん達に協力してもらいながら
17人が力を合わせて今回は春のお弁当を作りました。
食べるのがもったいないと思うくらい
気持ちのこもった特別なお弁当です。

広報 つなん

No.669

3.20

もくじ -contents-

features

- 04 観光×農産物
ただいま作戦会議中
- 07 津南病院 4月からの診療について
- 10 まちかどスケッチ特別編
つなん雪まつり&SNOWWAVE
- 16 いきいき大好き津南町
こころの健康づくり特集



regulars

- 06 見て・知って・得をする かわらばん
- 08 つなんまちかどスケッチ
- 09 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 はーい保健師でーす
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
- 17 Tapでいこう！・津南石造物散歩
- 18 病院歳時記 年金コーナー
100日運動 議会コーナー
- 19 しあわせ応援隊
ジオサイトを探検し隊！
- 20 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。

観光×農産物 ただいま 作戦会議中

この顔ぶれは
なんだか楽しそう。

3月初旬、津南町の料理屋を会場に、新たな会を立ち上げる発起人の会が行われました。会の名前は「つなベジ会」。つなを農産物（ベジタブル）でつなぐ。で、つなベジ。顔ぶれはさまざま。旅館業に携わっている人、若手の野菜ソムリエなど、もっと津南の農産物の素晴らしさをPRしたいと集まったみなさん。生まれはかりの「つなベジ会」津南の農産物でつながって観光に活かす会」をご紹介します。

つなベジ会

〜津南の農産物でつながって

観光に活かす会〜

どんな会なの？

「誇るべき津南の野菜をもっともっと有名にしよう!!」をモットーに、野菜に関わる、いろいろな人たちが集まって、知恵や意見を出し合い誘客につなげる会です。津南の農産物の素晴らしさを、フェア等でPRすると共に、それぞれの情報の共有などが出来る様な仕組みを作りたいと思っています。誰が参加できるの？

会の目的に賛成する宿泊施設、飲食店、直売所、企業、農業団体、任意団体および個人などどなたでも参加できます。

暮らしの
情報満載

か わ ら ば ん

見て・知って・得をする

津南町成人式開催について

春つららかな風のなか、新たな門出の成人式でお会いしましょう。

該当者は、平成29年4月2日から平成29年4月1日に生まれた方です。大勢の皆さんの参加をお待ちしております。

■開催期日

平成29年5月3日(水) 憲法記念日

■開催場所 ニュー・グリーンピア津南

6階オーロラ

■日程

○受付・個人写真撮影

午後1時～1時50分

○成人式式典

午後2時～2時45分

○記念撮影

午後3時15分～3時40分

○アトラクション・記念パーティー

午後4時～5時30分

※時間は概ねの予定です

■送迎バス

○行き午後0時30分

上郷クローブ座(旧上郷中) 入口国道

沿い発

午後0時45分 役場正面発

※バスは時間になり次第出発いたしますのでご注意ください

○帰り午後5時45分 会場発

■参加費 お一人1,000円

(当日受付で集めます)

★成人式の該当者には案内はがきを送付済みです。返信はがきで出欠の有無・送迎バス利用の有無等をお知らせください。

★万一、町内にお住まいの該当者で、案内はがきが届いていない方がいらっしゃいましたら、お手数でもご連絡をお願いいたします。

お問い合わせ先

津南町公民館

☎765・3134

新緑の春をみんなで満喫！
〜第30回信濃川河岸段丘
ウォーク〜の開催について

残雪の山なみ・ブナの新緑・野鳥のさえずり、そのすばらしさを満喫できる第30回を数える信濃川河岸段丘ウォークの参加者を募集します。

■期日 4月29日(土・祝)

■コース

・津南 50キロ ・川西 25キロ

・津南 23キロ ・中里 15キロ
・小千谷 12キロ

■参加資格

年齢・性別は問わずどなたでも参加可。小学生3年生以下の方は保護者または責任者同伴でお願いします。

コース詳細、参加料、バス時刻、開催要項等については、3月21日号で閲覧いたしますチラシをご覧ください。

■申し込み締め切り

・直接申込 津南町総合センター

平成29年4月17日(月) 17時まで

・インターネット申込・郵便振替・郵送
<http://runnet.jp/>

4月10日(月)まで

■お問い合わせ 津南町総合センター

☎765・5776

平成29年度 第1回 ものわすれ相談会

認知症の専門医によるものわすれ相談会(認知症相談会)を開催します。

相談を希望されるかたは事前に福祉保健課保険班までお申し込みください。

■日時 4月20日(木) 午後1時30分～4時

■会場 津南町役場

■相談対象者 本人及び家族

■相談医師 ほんだ病院院長 稲月先生

■相談料 無料

■申込締切 4月13日(木)

定員(3名)がありますので、定員になり次第、締め切らせていただきます。

■お申し込み・お問い合わせ

役場福祉保健課保険班

☎765・3114(内線141、142)

石川結貴さん講演会

おとなの知らない
ネット・スマホ世代の子どもたち
「折れない子ども」の育て方

津南町青少年育成町民会議では、多様化する青少年を取り巻く環境を見つめ、「大人は子どもを育む存在である」という認識を共有し、青少年教育の在り方を改めて考えるための講演会を開催します。作家・ジャーナリストとして活動されている「石川結貴」さんから、未来を生きる子どもたちのために大人は何をすればいいのか、今すぐできることをお話しいただきます。

■主催 津南町青少年育成町民会議

■後援 津南町教育委員会 津南町PTA連合会

■講演会内容

《講師》石川 結貴 氏

《テーマ》おとなの知らないネット・スマホ世代の子どもたち

「折れない子ども」の育て方

■日時 4月16日(日)

開演：午後1時30分～午後3時(予定)

(開場：午後1時)

■会場 津南町文化センター ホール

■入場料 無料(どなたでも参加できます)

■お問い合わせ

津南町青少年育成町民会議事務局

☎765・3134(津南町公民館内)

町立津南病院
平成29年4月以降の
診療について

平成29年4月1日(土)から左記のとおり医師及び診療日が変わります。

【第1・第3・第5月曜日】
外科 休診

【火曜日】

第3内科 石川医師↓林副院長

【第2火曜日】

第1内科 佐野医師↓石川医師

【木曜日】

第3内科 林副院長↓佐野医師

【第1から第4土曜日】

小児科 飯倉医師↓西田医師
(新任)

4月から内科の石川先生は第2火曜日のみの診察となりますので、ご注意ください。

■お問い合わせ

町立津南病院 医事班

☎765・3161

		月	火	水	木	金	土	休診日 日曜日
内科	第一	阪本院長	第1,3,4,5週 佐野 第2週 石川	阪本院長	呼吸器外来 沼田	阪本院長	第1週 佐野	日 当 直 担 当 医 師
	第二	藤川	村山	藤川	藤川	村山	第2週 阪本院長	
	第三	林副院長	林副院長	第1週 西村 (糖尿病外来) 第2,3,4,5週 佐野	佐野	林副院長	第3週 藤川 第4週 林副院長	
	第四						第5週 休診	
外科	第2週 松平 第4週 小川 第1,3,5週 休診	森田 (心・血管外科)	坂本 (心・血管外科)		第1週 長谷川 第2週 薄葉 第3週 大橋 第4週 伊藤 第5週 交代制			
整形外科	武藤	木島	宮崎	井上	劉			
小児科	藤本	伊藤	赤司	平野	宮田	第1,2,3,4週 西田 第5週 勝沼		
耳鼻咽喉科	濱		小林		森			
眼科		大野	工藤		片桐			
泌尿器科	第1,3週 古田 第2,4,5週 磯谷				小池			
内視鏡検査	第2週 松平 第4週 小川	藤川	林副院長	慈恵大 消化器内科 医 師	外科医			

- ①診療の受付時間は「午前8時00分～午前11時30分」です。
- ②工藤医師の眼科外来は「午前11時00分」で受付終了となります。
- ③眼科の『コンタクト外来』は金曜日に行っています(受付は午前11時00分までとなります)。
- ④平成29年4月から内科の石川先生は第2週のみ診察となります。

NEWS
03

つなんの魅力を届けたい

— 2月23日 つなん☆温泉PR動画完成発表会 —



↑子どもたちが考えた歌詞をメロディに乗せ温泉PRソングを作成

津南小学校でははばたき学習(総合的な学習の時間)を活用し、苗場山麓ジオパークや津南のことについて学び、そして自分たちが津南のためにできることを考え行動する地域貢献活動を行っています。今回、4年生が取組んだのは、津南町と栄村の温泉をめぐり、その良さをPRすること。泉質や施設の雰囲気など自分たちが感じたそれぞれの良さをレポート。ひとつの動画にまとめ、PRソングとともにこのほど発表をしました。youtubeにも温泉の紹介付きで公開されていますのでぜひご覧ください。

右の二次元コードを
スマートフォンなどで読み取りください
津南小学校4年生が作成した
Youtube「伝えたいつなんの温泉」
動画をご覧ください(約21分)



NEWS
04

私たちにできること

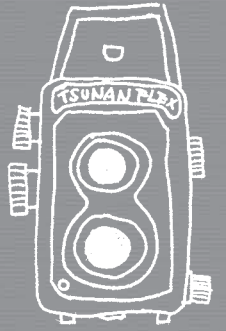
— 3月8日 上郷小学校3・4年生 町づくり提言発表会 —



↑壁新聞をわかりやすくまとめ、緊張しながらも上手に発表を行いました。

上郷小学校の3・4年生が総合的な学習の時間を使い、津南町が今、直面している課題を調べ、人口を減らさないために、津南町に住み続けるための解決策を学習してきました。そのために魅力的な町にすべく空き家や雪室、温泉を活用したり、雪を使ったイベントや商品の開発をしたりするなど、子どもながらの自由な発想で提案。町長や町関係者、議会議員からもたくさん質問ができました。これからの町を背負っていく子ども達。しっかりと今の現状を学び、発表をする姿がとても心強く見えました。

つなん まちかど スケッチ



Tsunan Event Sketch.

NEWS
01

愛称は「はつらつクラブ」

— 3月2日 津南町老人クラブ連合会愛称決定 —



↑元気ではつらつとした活動につなげたいと話す島田真之会長

会員加入の促進を目的に親しみやすい名前を募集していた津南町老人クラブ連合会。寄せられた24件の応募の中から代議員会を経て、滝沢順子さん(谷内)が考案した「はつらつクラブ」に決定。はつらつとは、きびきびとして元気であるさま。いつまでも元気にはつらつと活動してほしいという願いが込められています。

NEWS
02

今まで無かった喜びを届けたい

— 3月3日 上郷小学校 ようこそ先輩 —



↑子種出身のゲームクリエイター橋野桂(かつら)さん

普段なかなか知ることの出来ないゲーム業界の裏側について語った橋野さんのお話子ども達は興味津々。橋野さんは、「無かったものを作りたいという気持ちだけは学生時代から今に至るまで持ち続けている。みんなも自分の得意なもので相手を幸せにしてあげること、誰かを喜ばせることを考えてみて」と呼びかけました。最後に子どもからこれからの目標について質問を受けた橋野さんは「これからは世界中の人たちに感動を与えられるゲームを作りたい」と子ども以上に目を輝かせて話をしてくれました。

みんなで TSUNAN 編集会議

あたりまえ、の価値

「カタチになつてきたなあ」

みなから預かった原稿が、デザインされてできあがってくると感慨深いものがあります。はじめは頭の中のイメージに過ぎなかったものが、カタチになっていくのはいいものです。

この連載では、みんなで編集会議を題材にして、一般の住民が小冊子を作っていく過程をお伝えしてきました。「伝えること」あるいは「つくること」について、皆様はどうお感じになったでしょう。難しそう？楽しそう？

自分にもできそうだな、と思った人がいたら嬉しいです。ここで伝えなかったことの一つは、「伝えること」「つくること」は、ちよつとした工夫で誰にでもできるということだからです。

この連載を通して、もう一つ伝えなかったことがあります。それは外から見た津南の魅力。雪深さや人の優しさなど、住民の皆さんにとっては、あたりまえのことかもしれません。来訪者にとっては新鮮に映ることが往々にしてあります。

自分はいま観光に関わっていますが、あたりまえのことにこそ、その地域な

らではの価値が秘められていると感じています。住む人自身が、あたりまえの価値に気づき、それに誇りを持つようになるのなら素敵ですね。津南らしい普通の暮らしや生業の魅力が、それを求める人に正しく届きますように。

この連載は、今回で終わりとなります。全20回にも渡り、長々と駄文にお付き合いいただきまして、誠にありがとうございました。

津南町情報発信アドバイザー フジノケン



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>

地域おこし協力隊だより

2月15日に辰ノ口集落にて「団子まき」という行事が行われました。この「団子まき」はお釈迦様の命日の供養で「涅槃会」とも呼ばれます。仏舍利に似せた団子をお供えし、まくところから「団子まき」として親しまれるようになったようです。ちなみに、辰ノ口では団子はまかずに、配ります。お釈迦様にお供えした団子を食べると一年間無病息災の御利益があるそうで、他のお供えしていない団子とは別にして持ち帰るのだそうですが、私はそんなことも知らずに一緒にしてしまいました…。

今回配った団子は全部で3千個以上！これは役員のおんなしを中心、前日から粉をこねこね作ります。今回は私も2度目の挑戦で参加させていただきました。こねて、丸めて、ふかして、並べて

乾かして、まんべんなく乾かすために団子をひっくり返して…と、地道な作業なのですが、和気あいあいとおしゃべりしながら進む作業はあつという間で、こうしたおんなしたちに支えられて続いている「団子まき」、当日集まった方たちが和気あいあいとおしゃべりしている姿を見ると、1年に一度の楽しみになっているのだなあと感じました。

(三箇地区：松本)



下が予め入っていた団子、袋を一度縛って上にお供えした団子を入れる。



2017.3.11

つなん SNOW WAVE 2017

1



**<来場者> 1万2000人以上！
大勢のかたからお越しいただきました**

まつりの日は県外ナンバーの車が多く見られました。町のみなさんからあたたかいおもてなしを受け、寒いけど、なんだかあったかい町と思ったことでしょうか。訪れた人が津南の人口よりも多くなった1日。全てをお伝えすることはできませんがご紹介します

3



2



5



4



8



7



6



①有志による苗場山麓ジオパークガイドのブースでは来町者に津南の歴史や文化、観光スポットなどを案内 ②国道沿いでは灯籠や提灯を作りました ③大割野会場は芸能イベントが盛りだくさん ④スノーモービルチーム騎寒暴による雪上スノーモービル体験 ⑤雪で作った11段の河岸段丘 ⑥華麗に舞ったよさこい津南 ⑦雪上でも大活躍商工会青年部 ⑧街中でも雪を楽しんでいる姿が見られました

9天狗の神事はカメラマンに大好評 10 SNOWWAVE 男子優勝は角野友基選手 11女子優勝は佐藤夏生選手 12メインステージはアーティストによる音楽イベント。特別ゲストに小此木まりさんをお迎えし映画さながらのシチュエーションで 2000 個以上のランタンが上がりました
 13三箇地区でも「勝手に雪まつり」と題し交流イベントが行われました
 14まつりスタッフを募集したところ、町外から 15 人のボランティアスタッフが住みこみで協力してくれました 15空高く舞うスカイランタンを見つめる男の子 16「じゃすとまりっど」と書かれたスカイランタンを打ち上げる幸せいっぱい夫婦 17最後はフィナーレのメモリアル花火



9



14



12



10



13



11



16



15



17

はい
保健師
です



今月は
樋口清蘭
保健師

禁煙成功への道

2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催まであと3年になります。世界中の人たちが集まるこの大イベントに向けて、現在、公共施設や飲食店等を禁煙にする動きがあります。そのため、オリンピックを観に行つて「一服したい」と思つても、「吸う場所がない!」なんてことになるかもしれません。せっかくの楽しい時間がたばこを吸えないイライラに変わってしまったら嫌ですよね。喫煙者のみなさん、あと3年ある今のうちに、禁煙に挑戦してみませんか。

▼禁煙補助薬と禁煙外来で確実に

主な禁煙補助薬として、ニコチンを含むまない飲み薬、ニコチンパッチ、ニコチンガムの3つがあります。ニコチンを含むまない飲み薬は、少量のドーパミンを放出させ、イライラなどのニコチン切れの症状を軽くします。

禁煙補助薬を使用するには、禁煙外来で禁煙治療を受ける必要があります。基本は12週間(3か月間)、その間に5回の診察を行います。受診を中断すると禁煙成功率が下がるという調査結果があるので、継続して受診することが成功への近道です。

▼プチ禁煙で成功を積み重ねよう

たばこは気持ちだけで簡単に断ち切れるものではありません。たばこによって常にニコチンを摂取していた体は、いつの間にかニコチンを欲する体になってしまっています。

プチ禁煙は『2〜3日だけ禁煙』する方法です。成功したら、引き続き禁煙してみましょう。もしも、途中で吸ってしまったら、くじけずまたプチ禁煙に挑戦すれば良いのです。成功体験を積み重ねて、真の成功につながりましょう。

▼吸いたくなる時の対処法を考えておく

禁煙していると、離脱症状や宴会の場面など、たばこを吸いたくなる時があります。吸わずに乗り切れるよう自分なりの対処法を考えておきましょう。たとえば：

- ・宴会時はお茶などのノンアルにする
- ・周囲に禁煙していることを伝える
- ・水やガムを口に含む
- ・禁煙した理由を思い出す

たばこの煙のない、大人も子どもも楽しめるオリンピックピックになると良いですね。

健康づくり ア・ラ・カルト

六十代での楽しみ

腰から足にかけての痛み、夜も寝られないような日々がありました。病院で処方された薬を飲み痛みも大分治まってきたので、この状態を改善したいと思い、始めたのが水中運動でした。私にはこの水中運動が良かったようで痛みも大分和らいでくれました。

楽しみながら健康づくり…

去年の春、クアハウス津南の会員になりました。アクアリズムに出会いました。アクアリズムというのは、インストラクターの方の指導により、水中で泳がず音楽に合わせて動くアクアビクスです。

これが陸上とは違い水中では体が軽くなり、手や足も良く動くのです。「この動きは陸上では絶対にできないよね」と、思いながら、リズムにあわせて体を動かしています。若い方、年配の方と世代に関係なく楽しんでいきます。

もっと生き生きするために…

見玉 高橋 三枝子さん

そして今年からは『水泳教室』にも入りました。私の知っている方が去年水泳教室に入って泳げるようになり、とても生き生きしていたのです。その姿を見て刺激をうけ、「よし!、私もやってみよう」と、いう気持ちになりました。

顔を水の中につけることができなかった私は少し不安だったのですが、今では水の中の動きを少し楽しむことができようになりました。

早く楽しみながら泳げるようになりたいと思っています。

インストラクターの指導で1時間

…楽しい時間となっています♡♡♡



クアハウス津南のアクアリズム♡♡♡



『ラブ♡ほお袋』

福士 悦子 / 監修 辰巳出版

リスのチャーム・ポイント「ほお袋」に注目し、シマリスを中心とした写真を豊富に掲載。リスをモチーフにした雑貨等も紹介します。ページに切り込みを入れると飛び出すほお袋、ぬりえなどが楽しめます。

…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。

既に多くの方からご利用があり、本が少なくなっています。定期的な本を補充していますが、本がすべてなくなった場合は、期間前に終了する可能性がありますので、お早めにお立ち寄りください。

…移動図書室のお知らせ…

3月～4月は移動図書室がお休みとなります。このため、移動図書室で借りた本をお持ちの方は、お手数ですが、町公民館図書室へ本の返却をお願いします。なお、5月以降の巡回日程については、広報つなごお知らせ版や広報無線でお知らせします。

3月の新着図書(一部掲載)

【大人の本】

- 『帰郷』……………今野 敏 / 著 幻冬舎
- 『終りなき夜に生れつく』…恩田 陸 / 著 文藝春秋
- 『紙のピアノ』……………新堂 冬樹 / 著 双葉社
- 『ガーディアン』……………薬丸 岳 / 著 講談社
- 『なかなか暮れない夏の夕暮れ』
……………江國 香織 / 著 角川春樹事務所
- 『ゼロ・アワー』……………中山 可穂 / 著 朝日新聞出版
- 『物件探偵』……………乾 くるみ / 著 新潮社

【子どもの本】

- 『おばけのあんみつ』…国松 エリカ / 作 小学館
- 『どこじゃ?かぶきねこさかし』
……………瀧 晴巳 / 文 講談社
- 『すきなじかん きらいなじかん』
……………宮下 すずか / 作 くもん出版
- 『僕は上手にしゃべれない』
……………椎野 直弥 / 著 ポプラ社

…図書室ベストリーダー…

2月に多く読まれた本を紹介します。

一般小説

『セイレーンの懺悔』

中山 七里 / 著

『溝猫長屋祠之怪』

輪渡 颯介 / 著

『希望荘』

宮部 みゆき / 著

『沈黙法廷』

佐々木 譲 / 著

『コンビ二人間』

村田 沙耶香 / 著

『自然科学』

『医師が教える幸せな人がやめている36の習慣』

『とれない首こり・肩こりは「巻き肩」が原因だった』

『本当にすごい冷えとり百科』

『こわばり女子のカラダほぐし大全』

『図解老眼をぐんぐん若返らせる!』

眼トレ&回復法のすべて』

児童書

『天と地の守り人』

上橋 菜穂子 / 作

『のりものおぼけずかん』

斉藤 洋 / 作

『銀杏堂』

橘 春香 / 作

『動物探偵ミア』

ダイアナ・キンプトン / 作

『図書室の日曜日』

村上 しいこ / 作

『絵本』

『ブーンブーンひこうき』

『ゾウはおことわり』

『うさぎマンション』

…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 3月27日(月)、4月24日(月)

Pen Relay

相馬御風 こころの旅

— 関谷 郁子さんから

紹介する本

『雪国賛歌』『第二集 ふるさと賛歌』
『第三集 人生賛歌』

相馬御風 著 / 新潟日報事業社 出版社

半戸 つねこ 常子さん(中子)

「相馬御風」の名は芦ヶ崎小学校区の者にとっては、校歌の作詞者として、あまりにも馴染み深い名前です。その名前に惹かれて手に取ったのが第二集の「ふるさと賛歌」でした。その後すでに第一集と第三集も出版されている事を知り、買い求めました。御風は明治16年に糸魚川で生まれ、幼い頃から地元の人、歌人の手ほどきを受け、俳句、和歌を詠み始めていました。19歳で東京専門学校現早稲田大学)に入学。東京で多くの人に影響を受けながら活躍していました。33歳の時、郷里の糸魚川に帰りました。その後の半生は良寛研究と数多くの著作、詩、和歌、随筆の執筆を66歳まで続けました。

ここに紹介する3冊の本には、言葉、詩、和歌に解説がつけられていて、解りやすく、心情が伝わって来ます。何首かご紹介します。

母なくて波のひびきと乳母の唄と

短歌

砂丘

早春の朝もやけむる雪原と
空の間に唇気楼立つ

石橋寿子

わが作りし新米を食べてもらわんと
友の顔浮かべ伝票を書く

山本光一

氷点下の朝を食事の仕度しつつ
悴める手を湯に浸したり

津端恵子

裸木の山に朝日の及びつつ
しばらく淡き虹のかりぬ

貝澤圭子

筋トレの成果示すはこの時と
動きも軽く除雪に励む

関谷郁子

重厚な車体の足元勢ひよく
蒸気吐き出しSL迫り来

恩田久美子

結婚式より帰り来し下駄箱の
上に折鶴二羽そと置く

丸山直子

水槽のウーパールーパー「オバマくん」
円ら眼は憂き世を知らず

小野寺恒代

あさなあさな光すがしも向山の
紅葉の赤の深みゆきつつ

高橋春枝

下校する小学生の「サヨナラ」に
応へて手を振りさやうなら言ふ

内山キク

逝ける叔母の九二歳の生涯を
語るかに遺影は穏やかに笑む

麻績初恵

この年も一日一品副菜を
作るを目指し台所に立つ

滝沢勝枝

玄関に鍵をかける音がする
ああ今日一日も平和に過ぎた

風巻京子

古びたる天井板の隙間より
煤を散らして春の風過ぐ

鈴木綾子

海の上に落つる月光荒荒と
波のうごけるさま照らし出す

萩原光之

俳句

長生学園

降るようで積るでもない春の雪
びしゃびしゃ湿って消えてなくなる

富沢 キミ

恙なく夫と暮せる幸せに
しみじみ思う八十路と成りぬ

柳沢 チヨ

冬の間の枯木に花は白ばかり
本当の春花時近し

島田 眞之

個人
誕生日寿司シーツなど祝い受け
食みて嬉しき弥生的一天

グループホームひまわり
清水 貞子

岩すげ俳句会(二月)

うしろより名前呼ばるる冬帽子
闇静か軒に潜むや雪女郎

れい子

五歳には五歳の希望福寿草
立春を待たず鬼籍に酔花翁

美 恵

懐手用品の如く猫を出し
女正月料理持参のつきぬ夜

東 川

ふくらんでまた息を抜く春の猫
雪踏んできて絵馬に書く決意かな

房 良

冬の蠅老いの手逃れ手を合わせ
空破れ雪果てもなく落つ日かな

渡 舟

マッサージ器具に馴染みて冬籠
立春の前山の雪輝けり

冬 詩 子

千 年 雄

芳 司

壽 子

妙

兔 月

われをそだてし北うみの里

わが庭に夾竹桃の咲きし頃
訪ひ来し人はついに帰らず

雪消えの土なつかしみ子どもらは
叫び輪つくり手うち足ふむ

わが子等がいとも好める「釣っこ」
われ魚となりて泳ぐまねしつ

16歳で実母を亡くし、6人のわが
子のうち3人を幼くして亡くし、妻
を42歳で亡くした御風。居宅は二度、
大火で消失しました。

御風が運命を受け入れた時、唱え
るようにしていた口癖は「雑草の如
く」だったといえます。

災難や不幸にうちひがれても雑
草のように生きる——人生を支え
た家族、ふるさと、そこに住む人々
に向けた慈愛溢れる生きざまが美し
い言葉に表されています。

次は、赤沢の滝沢由美子さんに、
バトンタッチします。



こころの健康づくり特集 お酒との付き合い方 見直してみませんか

(1) お酒に身近な地域

「酒どころ」と言われる新潟の中でもこの地域は、特にお酒との関係が深いとされています。

・新潟県の飲酒消費量は、酒類で全国6位、清酒では全国1位（平成25年度の調査結果）

・毎日飲酒する人の割合は、魚沼、南魚沼、十日町地域が県内トップ3（平成25年度の特健健診結果）

これらの結果からは、この地域に「飲酒が習慣化している人が多い」ことが伺えます。こうした環境の中であなたは、お酒と上手に付き合っていますか。もしかすると、自覚のないまま飲酒量が増えているかもしれません。



(2) 心身に様々な影響を及ぼすアルコール

お酒は適量を楽しく飲めば健康によいとされますが、多量のお酒を長期間飲み続けると次のような様々な疾患を招くおそれがあります。

- 肝機能障害
 - 肥満・高血圧・糖尿病
 - 胃炎・膵炎
 - がん
 - 記憶障害や認知症
 - 依存症などの精神疾患
- 男性では、平均寿命と飲酒習慣に関係があるとされ、男性（20歳以上）の飲酒習慣と自殺死亡率も関係があるとされています。ストレスは過剰飲酒を招き、過剰飲酒は、不安やうつ状態を悪化させ、アルコール依存症になるリスクを高めます。深く酔って心配事を忘れる↓酔いから覚めて心配事が戻る↓心配事を消すためにまた飲む、を繰り返すのです。

(3) 「お酒好き」と「アルコール依存症」の境目は？

ここまでは「お酒好き」
 □ 飲む回数や量が増える
 □ 酒に強くなる
 □ ここからが「アルコール依存症」！
 □ 飲みたい気持ちが抑えられない
 □ 離脱症状（手のふるえや発汗）が出る
 □ 数時間おきに飲み続ける
 □ 離脱症状を抑えるためにますます飲む
 □ 四六時中、飲まずにはいられない
 □ 早めに医療機関に受診を!!

(4) 適切な飲酒量は

一日の飲酒量（純アルコール20g）の目安は次の通りです。

- ビール：中びん1本（500ml）
 - 日本酒：1合（180ml）
 - 焼酎：0.6合（110ml）
 - 缶チューハイ：1.5缶（520ml）
 - ウイスキー：ダブル1杯（60ml）
 - ワイン：グラス1.5杯（180ml）
- 目安は年齢や体格にもより、女性や高齢者はこれよりやや少量になります。今年度、魚沼・南魚沼・十日町保健所では、十日町小売酒販組合との協力で適正飲酒のPRパンフレット「魚沼のおい

しいお酒でちょうど酔い！」を作成しました。体にやさしいおつまみの紹介や、アルコールによる健康問題の相談窓口が掲載されています。町内の小売店店頭にありますので、ご覧下さい。

(5) お酒を飲む時に心がけたいこと

- ① 周囲に無理にすすめず、楽しく飲む
- ② 強いお酒は薄めて飲む
- ③ 長時間飲み続けない
- ④ 最低週2日は「休肝日」を設ける
- ⑤ 薬と一緒にお酒を飲まない
- ⑥ 飲酒後の運動・入浴はしない

自分自身はもちろん、周囲の人の健康にも気遣いをしたお酒の飲み方ができると、町全体がお酒と上手に付き合える地域になっていくのではないのでしょうか。

■お問い合わせ

福祉保健課 健康班
TEL 765・3114



Tapでいこう!!



新年度もTapを よろしく願います

いよいよ3月も終わりに近づき卒業、入学シーズンを迎える時期となりました。今年度のTapは春からケアハウス津南の指定管理者となり、今まで以上にたくさんの皆さんと教室やイベントを通じて「つながり」を持つことができました。新年度も「つながり」を大切にして、仲間づくり、趣味づくり、健康づくりのお手伝いをさせていただきます。

現在、Tap及びケアハウス津南では会員を募集していますので、春の到来に合わせて、健康づくりや趣味づくりを始めたい皆さんか。総合センターでの教室は4月3日(月)から教室を開始します。



ケアハウス津南水泳教室



河岸段丘の雪像完成♪



キャンドルに照らされた河岸段丘

つなん雪まつりに参加しました

Tapが行っている放課後活動支援事業「この指とーまれ!・放課後クラブ」に参加している子どもたちが先日行われた津南雪まつり大割野会場で河岸段丘の雪像を作りました。

高く積み上げられた雪山を津南が誇る「日本の河岸段丘」の形に削っていきます。

普段はスノーダンプやスコップに触れたことがない子どもたちも、初めての体験に汗をかきながら作業を進めました。また、段丘二つの形にこだわり雪を削っていく細かい作業も、積極的に行っていました。

出来上がった段丘に9段の段丘名と、子どもたちのメッセージが書かれたろうそく入りの紙コップを並べました。夕方、暗くなったところを見計らって、いよいよ点火です。それぞれの思いを込めて描いた紙コップが河岸段丘に浮かびあがり、雪まつり大割野会場が一層明るくなりました。

Tap 事務局 【TEL】 765-5776 【FAX】 765-3596

津南石造物散歩

238

つまり石仏の会

文責 桑原和位

諏訪神社の祭神は建御名方神

津南町集落の石仏探訪には、神社境内に祀られている石仏の調査とともに神社の祭神が気になり、何とか知りたいと思古老にお聞きしてきました。

津南地域の7社ある諏訪神社の祭神はすべて建御名方神です。(『中魚沼支部神社名鑑』に載る諏訪神社もすべて建御名方神です)

津南町の諏訪神社は、小岡、辰ノ口上社、上野小池、下加用、源内山、大場岡の7集落に建立されています。

長野県諏訪盆地の諏訪大社(上社・下社)の上社に祀られている祭神は建御名方神であり、下社は八坂刀売神は夫婦神であると教えられました。

後日、家に持ち帰ったパンフレットを読み返しますと、昔は教えられた通りであったようですが、「諏訪大明神」とか「お諏訪様」と呼びならわされて、参拝者も多くなつた頃から、上社・下社とも夫婦神を祀っていると記されていました。

『古事記』の国譲りの神話に、次のように建御名方神が登場しています。

「高天原から派遣された建御雷之男神と経津主神が大国主神とその御子神に国譲りを求めたところ、力自慢の建御名方神

だけは承服せずに力比べを挑みます。ところが、建御名方神が建御雷之男神の手

をつかむと、建御雷之男神の手がたちまち水柱になり刀剣に変じ、建御名方神に切りかかりますと、建御名方神はたじろいでしまい、なんの抵抗もできなくなり

ます。建御雷之男神は建御名方神の腕をつかみ、骨をも砕く力で絞めつけます。たまたま逃げ出した建御名方神を建御雷之男神は、信濃の国の諏訪湖に追い詰めます。建御名方神はついに降伏し、国譲りも諏訪にとどまって他所には決して出ないことを誓います。」と、語られています。

建御名方神が逃れてきた場所が諏訪湖であったことから、国譲りの神話とは別の神話が諏訪地方にはあります。上社の建御名方神が下社の八坂刀売神に会いに出かける跡とされる諏訪湖の結水上の亀裂の現象を「御神渡り」と称し、上社と下社をつなぐものとされ、祈りの対象とされています。

また、『出雲国風土記』によりますと、建御名方神は大国主命と高志国(北陸道の古称・上越地方)の沼河比売の御子とされています。上越市糸魚川に沼河比売と建御名方神の母子像が建立されているそうです。

八坂刀売神は『古事記』『日本書紀』には登場していないようです。

＋ 病院歳時記

動脈硬化が招く 危険な病気

総看護師長 福原 律子

動脈を流れる血液は酸素や栄養分を含み、それらを全身の細胞に運ぶ役割を担っています。しかし、脂質異常症によって悪玉のLDLが血管壁に沈着すると、コレステロールが内側に入り込んで、動脈硬化を引き起こします。動脈硬化が進行すると、動脈が狭くなったり、血栓によって動脈がふさがったり、硬化を起こした部分に変形してコブ状になったりして、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、頸動脈狭窄症、大動脈瘤、閉塞性動脈硬化症などの、命に関わる重大な病気を招くことになるのです。脂質異常症は自覚症状がなく、そのまま放置してしまいがちです。健康診断などを定期的に受け、生活習慣を見直すことで予防、改善できます。

①毎日、適度な運動を続ける。②1日3食を守り、脂分や糖分の多い食品の食べ過ぎに注意し、過度の飲酒は控える。③ストレスをためないようにし、禁煙にも心がけましょう。脂質異常症は普段の生活で予防、改善しましょう。

Annuitv corner 年金コーナー

年金の手続きは お済みですか？

4月から新生活というかたも多いのではないのでしょうか。退職等で加入する年金が変わった場合は早めに手続きをお願いいたします。例えば、これまで厚生年金を働いていた60歳未満のかたが退職した場合は、配偶者の扶養(3号)にならないのであれば国民年金に切り替える手続きが必要です。また、年金の扶養は夫婦間のみですので、20歳以上のお子さんを扶養に取られる場合等は、お子さんの年金は国民年金になりますのでご注意ください。

なお、国民年金の場合、加入の届出が遅れていると、年金機構から勸奨状が届きます。こちらが届いたかたは手続きをしてください。勸奨状には、退職・就職の動きにより、厚生年金と厚生年金の間に国民年金該当の期間が発生する場合の手続きもあります。勸奨があっても手続きをしないで半年が



経過すると、強制的に適用になり納付書が発送されます。ご不明な点はおたずねください。また、ご事情があり納付が困難なかたは免除のしくみがありますので、ご相談ください。

■お問い合わせ

・六日町年金事務所
Tel 025・716・0800

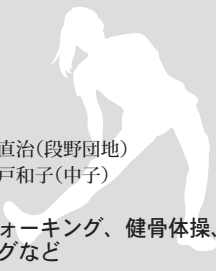
・税務町民課 町民班
Tel 765・3113

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、このコーナーで紹介いたします(敬称略)

- 2600日 鈴木カヨ(船山新田)
- 1600日 若井栄一(穴山)
- 1300日 大倉マツ(小下里)
- 1000日 石橋俊治(割野)
- 800日 高橋昭子(船山)
- 500日 桑原チヨ(秋成)、涌井直治(段野団地)
- 200日 城澤作義(小下里)、半戸和子(申子)
- 100日 滝沢ケサヲ(赤沢)

主な運動：ラジオ体操、ウォーキング、健骨体操、筋力トレーニングなど



議会コーナー



<実施された行事>

- [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 道路除雪状況調査(産業建設常任委員会)
 - 24日 十日町地域広域事務組合議会定例会
 - 25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
 - 19日 津南町森林組合総代会

<今後予定されている行事>

- [4月]
- 5日 県町村議会議長会議長会議
 - 6日 全員協議会
 - 11日 囑託員会議

しあわせ♡応援隊から
愛を込めて

これからもっともっと 魅力アップ!

独身男女向けセミナーを過去3度にわたり実施し、大好評をいただきました。そこで、29年度も新たに男女別魅力度アップセミナーを企画中です!

今回は男性セミナーにも1対1のコースを設け、さらに進化させたイベントになる予定です。

出会いや人生を楽しく過ごすためのきっかけを発見してみませんか?

しあわせ♡応援隊事務局 地域振興課
765-5454

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
—メンタルホスピタリストなぐも友美さん協力企画—

アコース
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、あなたの個性を引き出す魅力UPのセミナーです。メンタルホスピタリストによるメンタルケアで、あなたの魅力を最大限に引き出すことができます。

空コース
人気の数秘術占い
&
旬のネイル
ロミで人気の数秘術占いによる数秘術の講座。最新のトレンドカラーによるネイルのデザインも体験できます。

開催日 平成28年12月18日(日) 10:00~15:00
場所: しなの荘(津南町新保田中道東)
対象者: 25歳以上の独身女性
参加費: 3000円
Aコースからコースのどちらかを選んで申し込みください。
定員になり次第キャンセル。お申し込みは12月12日(月)まで

MAN

知っ得!
好感度UPの秘訣と技術!

第一印象とコミュニケーションのポイントを知って
一歩前へ進むことが期待できます!

WOMAN
女子のためのがんばりすぎない
魅力度UP個別セミナー
1対1の個別対応により、
安心して受けることができます!

もっと楽しく
コミュニケーションを
とりたいなあ
俺に似合う
色って何?

引き出せ!
俺の魅力
コミュニケーション講座と
パーソナルカラー講座と

Nice Guy
HELLO
開催日
2017年2月25日(土)
知っ得!好感度UPの秘訣と技術!
第一印象が良くなる外見づくり講座と
(また良い第一印象とされるコミュニケーション講座)
場所: しなの荘(津南町新保田中道東)
対象者: 独身男性(定員12名)
参加費: 2,000円
定員になり次第キャンセル。お申し込みは2月17日(日)まで

苗場山は、約30万年前に形成された成層火山です。大きく4回の噴火があり、第2回目の噴火の溶岩は、約13 km離れた龍ヶ窪の近くまで達しました。

江戸時代 鈴木牧之は苗場山に登り「絶頂一里千勝万景」と『苗場山記行』の中で絶賛しています。平坦な山頂付近に広大な高層湿原が広がっている様子を見てそう記したのです。山頂がどのように平坦な山は日本では珍しく、標高1800mの山頂の湿原には、およそ3000ヶ所の池塘が点在しています。この池塘は、近年の堆積物調査によると、約7,000年



鯨の背のような苗場山 前倉トド展望台より

ジオサイトNo.32
苗場山と伊米神社

**ジオサイトを
探検し隊!**

メンバー募集中

前からでき始めたようです。苗場山麓にたくさん雪が降るようになったのは約8,000年前と言われているので、それ以降ということになります。

池塘は田んぼのように見えることから「神の苗代田」とも呼ばれ、山頂には平安時代の延喜式神社である「伊米神社」が建立されました。農耕の神様として祀られ、参拝登山されてきた歴史があります。



がんばって登りきると不思議な景色がひろがる

〈成層火山〉
ほぼ同一の火口からの複数回の噴火があり、溶岩や火山砕屑物などが積み重なり形成された円錐状の火山のこと。

〈池塘〉
高層湿原が形成される過程で、堆積した泥炭層の隙間に、降水が自然にゆっくと満たされてきた箇所。小さな池のように見える。

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 (出生)

- 山田 陽斗(大割野) 剛士さん 由美さん
- 吉野 鈴椰(鹿渡) 裕章さん 幸恵さん
- 今井 暁仁(大船団地) 哲哉さん 貴子さん

すえながく
おしあわせに (結婚)

- 内山 裕介さん(芦ヶ崎)
- 井上 森恵さん(東京都)

おくやみ
もうしあげます (死亡)

- 大口 金一郎さん (92歳・米原)
- 桑原 ケイさん (97歳・貝坂)
- 村山 正雄さん (93歳・割野)
- 滝沢 マサ子さん (92歳・巻下)
- 山崎 富さん (86歳・正面)
- 桑原 勝さん (76歳・貝坂)
- 滝沢 政一さん (90歳・大割野)
- 山田 トクさん (102歳・恵福園)
- 小野塚 房幸さん (84歳・割野)
- 鈴木 マモルさん (82歳・小島)

広報
編集室

この3月で広報を担当して丸4年が経ちました。担当になって始めた表題の揮毫ですが、今月の表題を書くときに迷ったのが「希綱」と「稀綱」でした。結局、今の字にしたのですが、「稀な綱」と言えば、初場所優勝で横綱に昇進した稀勢の里閔。四横綱となった今

場所も優勝に期待しています。これからの活躍がますます楽しみです。例えば自分がまだ子どもながらに一番衝撃を受けたのは、「貴乃花と武蔵丸の優勝決定戦」。まさに「不惜身命」といった大一番でした。

まだまだ広報の仕事も道半ば、これからも上を向いてがんばりたいです。

小島 裕輔

●「バードウォッチング」体験

日時 / 4月1日・8日・15日・22日
9:00 ~ 11:00

体験料 / 300円

冬鳥と夏鳥の入れ替わりのこの時期は、さまざまな鳥を観察できます。一緒に野鳥を観察しませんか？



バードウォッチングの様子

●「ならんごしの会」会員募集

「ならんごしの会」は、アンギン編み技術を後世に伝承する活動を行っています。その技術は津南町の無形文化財に指定されています。

アンギン編みは、カラムシなどの植物繊維をもじり編みで編んだもので、縄文時代の遺跡からも発見されています。

ぜひ、あなたも一緒に活動しませんか？興味をお持ちの方は、なじよもんまでご連絡ください。



ならんごしの会が作ったアンギン商品

4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		
1日(土)	9:00~11:00	バードウォッチング	300	低学年から	
2日(日)	10:00~12:00	鹿角のアクセサリ	1,000	高学年から	
8日(土)	9:00~11:00	バードウォッチング	300	低学年から	
9日(日)	13:30~15:30	カラムシの糸撚り	1,000	中学年から	
15日(土)	9:00~11:00	バードウォッチング	300	低学年から	
16日(日)	10:00~12:00	そば打ち ※要予約	800	中学年から	
22日(土)	9:00~11:00	バードウォッチング	300	低学年から	
23日(日)	13:30~15:30	アンギン編み 初級編	1,000	中学年から	
29日(土)	9:00~11:00	フナ林観察会	300	低学年から	
	13:30~15:30	勾玉づくり	500	低学年から	
	13:30~15:30	琥珀の勾玉づくり	1,000	高学年から	
30日(日)	9:00~11:00	縄文人の食を探る～探しに行こう春の味～	400	低学年から	
	13:30~15:30	勾玉づくり	500	低学年から	
	13:30~15:30	琥珀の勾玉づくり	1,000	高学年から	

※友の会の皆さんは半額です。

教えてください。あなたの「こころの風景」のこと。
いつまでも忘れられない景色、大切な人との出会いの場所、音や香りの記憶がよみがえる情景、今癒されているスポットなど。エピソードを添えて、番組までお送りください。

NHK BSプレミアム「にっぽん縦断こころ旅2017春」
放送予定平成29年3月27日～7月21日

<応募方法>

- 番組ホームページから「NHK こころ旅」で検索
<http://www.nhk.or.jp/kokorotabi/>へアクセス
- ファックスで…
03-3465-1327へ送信！
- ハガキ・封書で…
〒150-8001 NHK「こころ旅」係へ送付

<応募内容>

- 次の内容を明記の上、ご応募ください。
- ①住所
 - ②お名前
 - ③電話番号
 - ④性別
 - ⑤年齢
 - ⑥思い出の場所・風景
 - ⑦場所にまつわるエピソード

旅の成功は、皆様から頂くお便り次第です！
5月8日(月)までに番組にお寄せください！

新潟県の放送予定は
6月12日(月)～
6月16日(金)

津南町の人口

■人口10,038(-17) 男4,886(-10) 女5,152(-7)

3月1日現在()内は前月比

■世帯数3,559(-3) ■転入/9 ■転出/11 ■出生/5 ■死亡/20 ■婚姻/1