



津南を“守る”

No.676
2017
10.20
TSUNAN TOWN

つなんじかん



そろそろ食べ頃？

秋といえば何の秋？

スポーツ、読書、やっぱり食欲！

食材豊富な秋は、おいしいものもたくさん

厳しい冬に負けないように

しっかり蓄えないとですね



広報 つなん

No.676

10.20

もくじ -contents-

features

04 特集

平成28年度
津南町決算報告

13 体育協会表彰者

16 暮らしの防災情報

regulars

- 10 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
- 18 地域おこし協力隊だより
- 19 病院歳時記 年金コーナー
100日運動 議会コーナー
- 20 こんにちは地域包括支援センターです
- 21 はーい保健師 健康づくりア・ラ・カルト
- 22 広報ライブラリー ペンリレー
- 23 つなんの文芸
- 24 いきいき大好き津南町
- 25 Tap でいこう！ 津南石造物散歩
- 26 農業員会の窓
- 27 あどあど通信 ジオサイトを探検し隊
- 28 なじょもん通信 戸籍の窓
広報編集室 津南町の人口

記事訂正について

先月号 P22 に掲載しました健康体力づくり 100 日運動について、「2800 日 桑原カヨ」様と掲載いたしましたが、正しくは「2800 日 鈴木カヨ」様でした。訂正してお詫びいたします。

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。



平成28年度 津南町

決算報告

平成29年9月に開催された町議会定例会で、平成28年度一般会計、特別会計、病院会計の決算が認定されました。決算は、一年間にどれだけ収入があり、どのように使われたのかを分類集計したものです。皆様が納めた税金や地方交付税、国県支出金などの使いみちと、町の財政状況をお知らせします。

一般会計

一般会計の決算状況

平成28年度の一般会計決算額は、歳入が80億1,727万円、前年度比1億1,738万円の増(1.5%増)、歳出が76億4,239万円、前年度比2億1,684万円の増(2.9%増)となり、差引3億7,488万円を平成29年度に繰り越しました。

長引く経済不況等により町税は減少傾向でしたが、経済の緩やかな持ち直しの動きも見える中で、町税全体では前年度比3.0%の増となりました。

本町の財政は、地方交付税や国県支出金に依存する比率が大きい状況であり、徹底した経費節減や事務事業の見直しを実施しています。

町の借金である町債や町の貯金である基金の取崩しを極力抑制し、健全財政維持に努めますが、平成28年度は新規事業などにより財政調整基金を取り崩す結果となりました。

歳入の増減要因

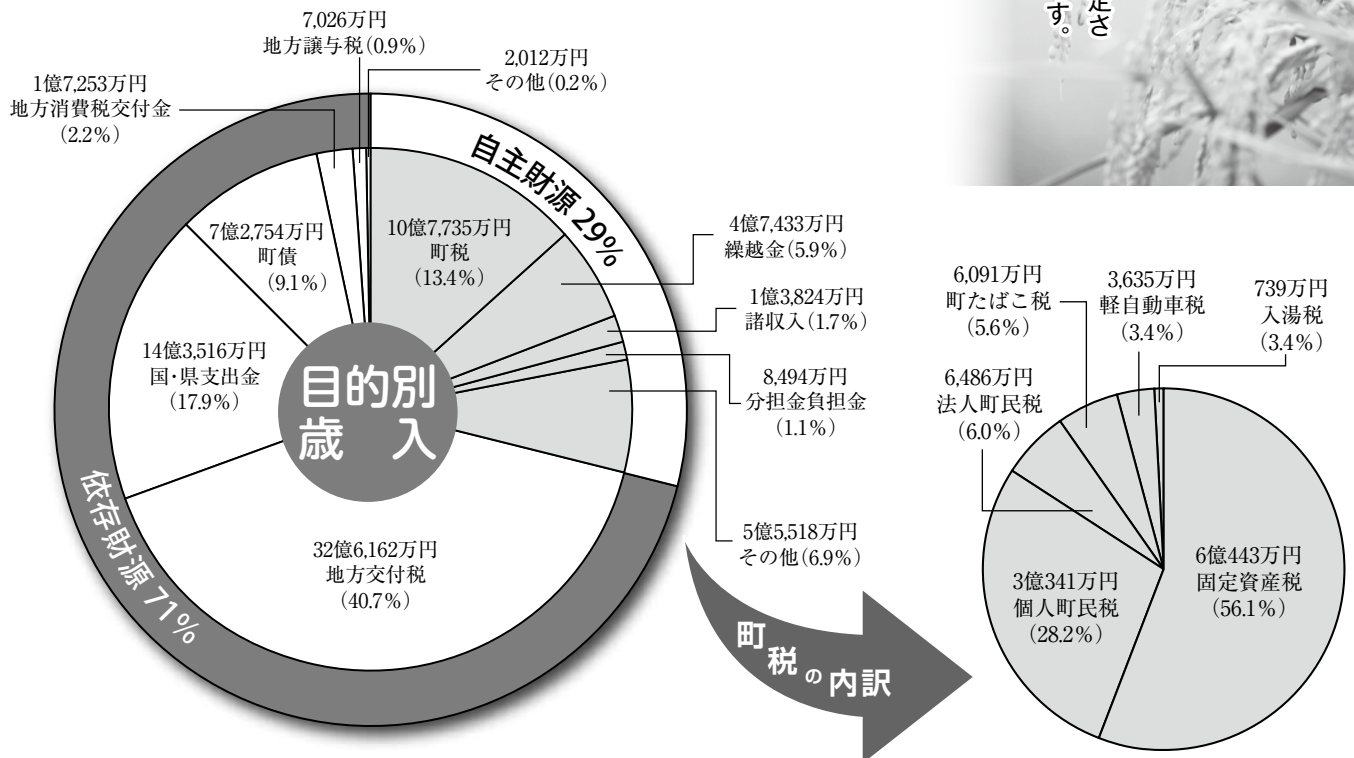
本町の自主的な収入である自主財源は23億3,005万円、前年度比2億6,713万円の増(29%増)となりました。

町税のうち個人町民税は、3億3,411万円、前年度比1,129万円の増(3.9%増)、法人町民税は、6,486万円、前年度比2,555万円の増(4.1%増)となりました。

固定資産税は前年度比1,487万円の増(2.5%増)となり、軽自動車税は前年度比4,522万円の増(14.2%増)、たばこ税は10億7万円の減(1.7%減)、入湯税は10億8万円の減(12.8%減)となりましたが、町税全体では10億7,735万円、前年度比3,108万円の増(3.0%増)となりました。

▼歳入合計

80億 1,727万円



歳出の増減要因

歳出を目的別に見てみると、児童や高齢者など福祉関係経費である民生費の割合が最も高くなっています。民生費では、障害者福祉施設（こいの家）新築工事などにより前年比1億6,792万円の増（103%増）となりました。

土木費では、町営住宅建設事業などの増により2億6,534万円の増（34%増）となりました。

総務費では、旧上郷中学校改修工事や町制60周年記念事業などの減により前年比1億1,854万円の減（12%減）となりました。

商工費では、ニュー・グリーンピア津南リフト整備工事などの減により前年比1億4,433万円の減（20%減）となりました。

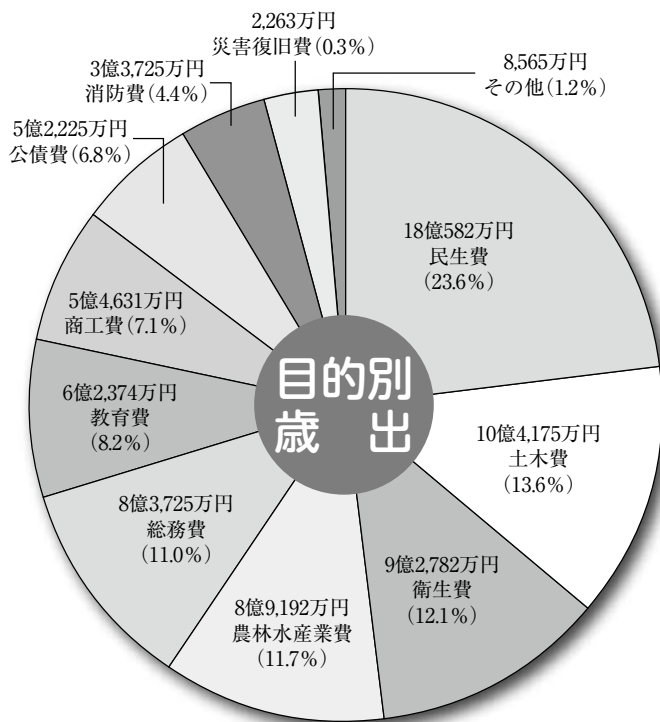
歳出を性質別に見てみると、津南病院への補助金や十日町地域広域事務組合・津南地域衛生施設組合などへの負担金である補助費の割合が最も高くなっており、17億7,840万円で前年より8,039万円の増（4.7%増）となっています。

2番目が道路工事や公営住宅建設工事、障害者福祉施設新築工事などの普通建設事業費の12億9,464万円で、前年より3,034万円の増（2.4%増）となっています。

3番目が国民健康保険や下水道事業などの特別会計に一般会計から支出する繰出金の10億2,111万円で、前年より3,444万円の減（3.3%減）となっています。

▼歳出合計

76億 4,239万円



職員の給与・手当・福利厚生費などの人件費は8億3,208万円で、前年より9,479万円の減（10.2%減）となっています。また、業務委託料や光熱水費、燃料費、修繕費などの物件費は9億5,844万円で、前年より3,408万円の増（3.7%増）となっています。

人件費、扶助費、公債費は任意に節減できない経費なので義務的経費と呼ばれ、この性質の経費が占める比率が大きいほど財政構造が硬直化するとされています。

※財政構造の硬直化
財源のうち、固定的に毎年支払わなければならない費用が増大してしまい、新規に予算を獲得することができない状態。

性質別歳出

		前年度比
人件費	8億 3,208万円	- 10.2%
物件費	9億 5,844万円	3.7%
維持補修費	2億 1,497万円	12.2%
扶助費	5億 8,470万円	7.4%
補助費等	17億 7,840万円	4.7%
公債費	5億 5,525万円	5.9%
積立金	2億 6,199万円	47.2%
投資及び出資金・貸付金	1億 1,818万円	26.1%
繰出金	10億 2,111万円	- 3.3%
普通建設事業費	12億 9,464万円	2.4%
災害復旧事業費	2,263万円	- 7.7%
合計	76億 4,239万円	2.9%

会計名	歳入	歳出
国民健康保険	12億 9,355万円	12億 156万円
後期高齢者医療	1億 1,283万円	1億 994万円
介護保険	17億 6,069万円	17億 1,340万円
簡易水道	1億 5,938万円	1億 3,576万円
下水道事業	4億 166万円	3億 7,169万円
農業集落排水事業	2億 9,693万円	2億 7,066万円
津南病院事業	16億 2,232万円	16億 6,996万円
合計	56億 4,736万円	54億 7,297万円

特別会計

特別会計の状況

特別会計は、それぞれの会計で独立採算が原則です。

必要な財源は、保険料や使用料などの歳入で確保しなければなりません。厳しい財政状況にあっても、基本的なサービス水準を維持するために、一般会計から財源を繰り出ししています。

簡易水道、下水道、農業集落排水の特別会計には主に交付税措置された起債償還分を繰り出ししています。毎年の建設事業の量により大きく増減する会計です。

また、国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険の特別会計と病院事業会計は、法律や制度改正の影響を大きく受ける会計です。

財政状況

国・地方とも厳しい財政状況が続いていますが、財政悪化を可能な限り早く把握し、財政改善に着手させるなどを目的として、平成19年に自治体財政健全化法が施行されました。

その法律で早期健全化基準と財政再生基準が定義され、2つの基準との比較で、自治体の財政状況をチェックします。

早期健全化基準を超えると財政健全化計画、財政再生基準を超えると財政再生計画の策定をしなければならず、さまざまな強制力や総務大臣の関与が法定されています。

実質赤字比率

15%以上だと



平成26年度	平成27年度	平成28年度
赤字なし	赤字なし	赤字なし

10年連続黒字です

実質赤字比率とは、一般会計の歳入（収入）から歳出（支出）を差し引いた額の標準財政規模に対する割合です。

つまり、黒字か赤字かを判断する指標です。

本町は黒字のため指標は「なし」となっています。

連結実質赤字比率

20%以上だと



平成26年度	平成27年度	平成28年度
赤字なし	赤字なし	赤字なし

全会計を合わせても黒字です

連結実質赤字比率は、全会計の歳入（収入）から歳出（支出）を差し引いた額の標準財政規模に対する割合です。

本町は連結して全会計の合計も黒字となっているため、指標は「なし」となっています。

実質公債費比率

25%以上だと



平成26年度	平成27年度	平成28年度
9.5%	9.0%	9.0%

公債費とは、町債（借金）の元利償還金であり、一般会計のほか簡易水道・下水道・農業集落排水の特別会計、病院会計にもあります。

また、消防（十日町地域広域事務組合）や清掃（津南地域衛生施設組合）など一部事務組合の会計でも元利償還金があり、町が相当分の負担金を支出しています。

これらを実質的に公債費ととらえ、標準財政規模に対する割合を指標としています。

町債の元利償還金にはその種類により交付税措置があるため、実質の公債費と標準財政規模から交付税措置相当分を差し引いて計算します。

本町の実質公債費比率は「9.0%」であり、平成28年度決算では県内市町村平均値より低い値になっております。

将来負担比率

350%以上だと



平成26年度	平成27年度	平成28年度
78.0%	73.5%	81.4%

将来負担比率とは、背負っている借金等将来負担の標準財政規模に対する割合を指標としています。

背負っている将来負担には、町債現在高（全会計の現在高のほか、一部事務組合の借金のうち津南町の持分の現在高を含む）や将来の支出が決まっている経費（国営苗場山麓第二地区町負担金など）、町職員がいつせいに退職したと仮定した場合の退職金（退職手当引当金相当額）などを合計します。

この合計額から、貯金である基金現在高や町債現在高に係る交付税措置予定額などを差し引いて、実質的な将来負担を算出します。

本町の将来負担比率は「81.4%」であり、県内市町村平均値より低い値になっております。

資金不足比率

資金不足比率なし

実質赤字比率・連結実質赤字比率・実質公債費比率・将来負担比率の4つの指標を「健全化判断比率」と呼びます。

自治体財政健全化法では、これら健全化判断比率とは別に公営企業の経営健全化について定めています。

公営企業とは、本町の会計では「簡易水道」「下水道」「農業集落排水」の特別会計と「病院会計」の4つの会計が対象になります。

連結実質赤字比率では全会計を合計しましたが、資金不足比率は公営企業ごとの資金不足額（赤字額）の事業規模に占める割合を算出します。

「簡易水道」「下水道」「農業集落排水」の特別会計は黒字のため、資金不足比率は「なし」となりました。

「病院会計」は、町から運営費を5億1,244万円補助することにより、平成28年度も資金不足比率は「なし」となっています。



町民一人当たり

■町民一人当たりに使われたお金は

※平成29年3月31日現在の
人口9,978人で換算

76万5,924円

項目別一人当たり金額

総務費		広報・財産管理・他一般事務などに	5億4,871万円	54,992円
		広域連携・交流・地域づくりなどに	1億3,038万円	13,067円
		税金の賦課徴収に	5,925万円	5,938円
		戸籍住民基本台帳管理に	3,433万円	3,441円
		選挙・統計・監査等に	6,458万円	6,473円
民生費		障害者等の社会福祉に	6億5,293万円	65,437円
		保育所運営等のこどもの福祉に	4億9,749万円	49,859円
		お年寄りの福祉に	6億5,540万円	65,684円
衛生費		健康づくり・検診・環境衛生などに	2億2,137万円	22,186円
		ごみ・し尿の処理に	1億4,535万円	14,567円
		簡易水道施設費の償還などに	1,487万円	1,490円
		津南病院の整備などに	5億4,623万円	54,743円
農林水産業費		農業委員会・農業振興などに	8億7,019万円	87,211円
		林業振興・林道整備などに	2,173万円	2,178円
商工費		商工の振興に	1億3,534万円	13,564円
		観光の振興に	4億1,097万円	41,187円
土木費		道路橋梁の整備・維持管理に	2億3,785万円	23,837円
		道路除雪に	1億5,282万円	15,315円
		河川の管理に	60万円	60円
		下水道整備に	2億5,119万円	25,175円
		町営住宅の建設・管理に	3億9,929万円	40,017円
教育費		教育委員会事務・教員住宅管理などに	7,939万円	7,957円
		小学校教育に	2億1,144万円	21,190円
		中学校教育に	9,318万円	9,339円
		生涯学習・公民館活動・文化財などに	2億63万円	20,107円
		スポーツの振興に	3,910万円	3,918円
公債費		町の借入金(町債)の償還に	5億2,225万円	52,340円
消防費		広域消防・防災・災害対策に	3億3,725万円	33,799円
議会費		議会活動に	8,538万円	8,557円
災害復旧費		災害の復旧に	2,263万円	2,268円
労働費		勤労者の福利・雇用創出に	27万円	27円

財産の状況

町の財産には役場庁舎や学校・保育園など土地・建物の不動産のほか、山林の立木、町内7箇所の温泉権、株券などの有価証券や貸付金・出資金などによる権利、貯金である基金、車両や事務機器などの備品があります。

平成28年度は事業費の増などにより財政調整基金を7,412万円取り崩しました。

土地ではデータセンター用地などの取得があり、面積が増加しています。

区分	現在高	対前年度比	
土地	4,969,753㎡	0.3%	
建物	128,386㎡	-0.5%	
山林	面積	2,041,755㎡	0.0%
	立木	16,396㎡	0.0%
物権(温泉権)	7件	0.0%	
有価証券	9,285万円	0.0%	
貸付金	2億5,771万円	5.1%	
出資による権利	1億8,883万円	0.1%	
基金	山林面積	702,137㎡	0.0%
	山林立木	26,410㎡	0.0%
	預金	22億4,679万円	-3.4%
備品	車輛・事務機器等	—	

町債の状況

町債とは、町が事業を行うときに、歳入不足を補うため借入れる長期間の借入金です。

町債の元利償還金については、災害復旧のための借金が95%、過疎対策のための借金が70%、下水道整備のための借金が50%など種類により率は異なりますが、後年度に地方交付税として措置されます。

町の全会計の年度末町債残高は123億8,321万円で、町民一人当たりに換算すると約124万円になります。

会計別	現在高	対前年度比
一般会計	62億2,756万円	4.2%
簡易水道特別会計	5億1,298万円	0.9%
下水道事業特別会計	32億4,904万円	-5.5%
農業集落排水事業特別会計	23億719万円	-6.7%
津南病院事業会計	8,644万円	-8.4%
合計	123億8,321万円	-0.9%



津南町消防演習

消防業務など

十日町地域広域事務組合

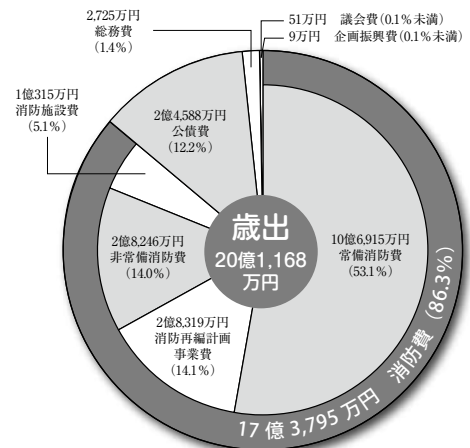
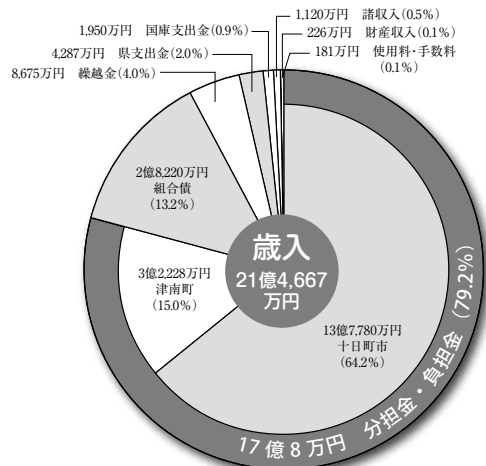
十日町地域広域事務組合は、十日町市、津南町が資金を出し合って消防や家畜指導診療所などの運営を行っている一部事務組合です。消防団の費用もこちらから支出しています。

家畜指導診療所特別会計

(単位:万円)

歳入	歳出	繰越金
4,771	4,568	203

一般会計



[年間利用実績]

斎場 325件(内:津南町208件)前年度比14.4%増
 ※火葬1件当たりの経費:57,458円(公債費・工事費を除く)

ごみ処理 ごみ搬入量:4,361トン(内:津南町3,756トン)前年度比4.3%減

燃えるごみ	3,589トン	埋立ごみ	55トン
金属ごみ	113トン	古紙	417トン
空びん	117トン	ペットボトル	20トン
空缶	50トン	白色トレイ	

※ごみ1トン当たりの処理経費:35,467円(公債費・工事費を除く)

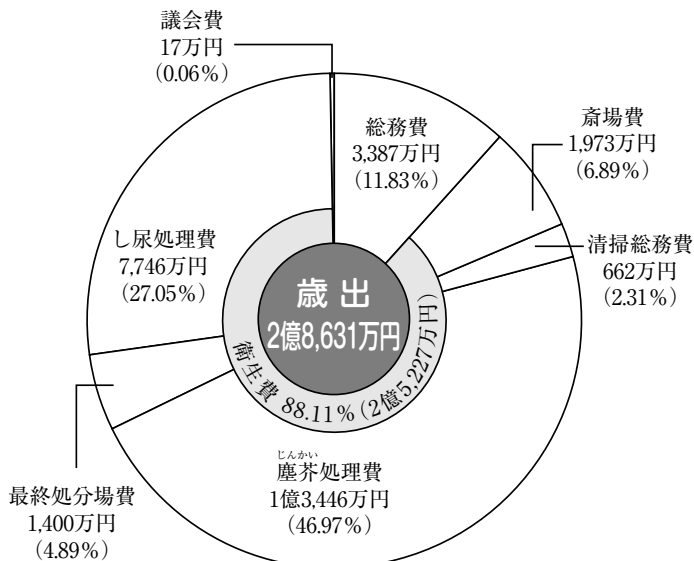
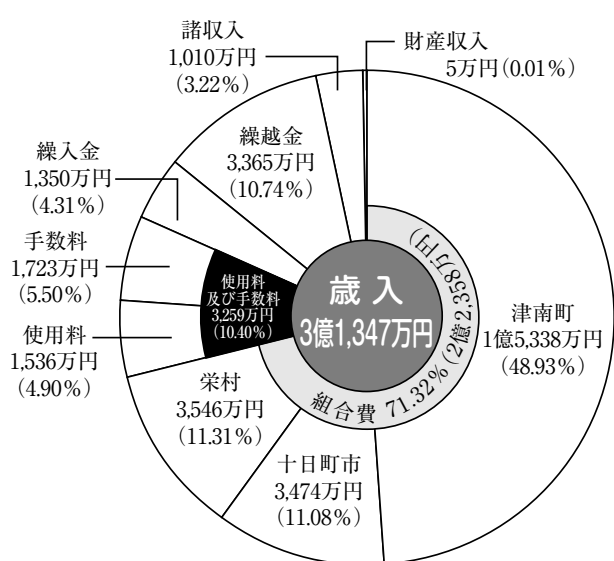
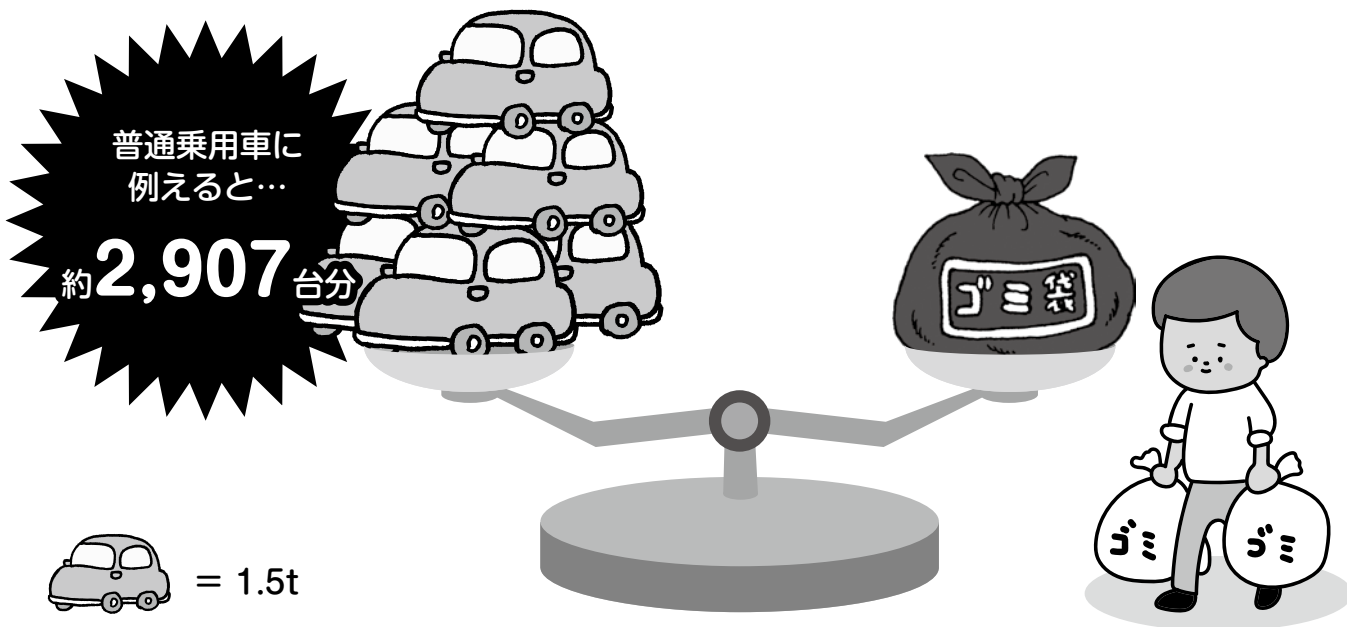
し尿処理 総搬入量:6,777kℓ(内:津南町2,637kℓ)前年度比3.6%減
 ※1kℓ当たりの経費:12,608円(公債費・工事費を除く)

津南町・十日町市(旧中里村・旧松之山町の区域)・栄村の3市町村で構成し、火葬・ごみ・し尿等の共同処理を行っている「津南地域衛生施設組合」の平成28年度の一般会計決算についてその概要をお知らせします。

津南地域衛生施設組合

ごみ、し尿処理など

Q: 衛生施設組合で処理される年間のごみの量ってどれくらい?



暮らしの
情報満載

見て・知って・得をする かわらばん

第23回ユニバーサル ホッケー大会

日頃からホッケーの練習をしている
チームから、レクリエーション感覚で仲
間と共に楽しみたいチームまで、どなた
でも参加できます。多くの皆さんのご参
加をお待ちしています。

■期日 11月19日(日)

■会場 津南町総合センター

■チーム編成

- ・Aブロック…小学1～3年生
 - ・Bブロック…小学4～6年生
 - ・Cブロック…中学生
 - ・Dブロック…高校生・一般
- 構成
- ・構成員(男性4人、女性4人、補員4人)
 - ・女性が2人以上入ること。
 - ・5人1チームでの参加も認めますが、1人以上女性が入ること。
 - ・A・Bブロックの監督は必ず大人がなること。なお、監督の2チーム以上の掛け持ちはできません。
 - ・C・Dブロックの監督は選手を兼ねることができません。
 - ・チーム編成が難しい場合、出場するプ

ロックの年齢に満たない選手がエン
トリーすることは可能です。
※詳しくは総合センターにあるチラシ
または、町HPをご覧ください。

■表彰

ブロックごとに1位から3位まで

■参加費 1チーム1,000円

■申込締切

10月30日(月) 午後5時まで

■お申し込み先・お問い合わせ

町総合センター TEL765・5776

成人教育講座(粘土アート) に参加してみませんか?

■内容

樹脂粘土を使って本物そっくりにつく
る粘土工芸です。

■日時 11月13日(月)

午後1時30分～午後4時30分

■会場 津南町公民館(文化センター)
2階研修室

■申込方法

津南町公民館(TEL765・3134)ま
でお申し込みします。

■申込締切 11月6日(月)まで

- 参加費 1,000円(材料費代)
- 対象者 町内在住の20歳以上のかた
- 定員 20名
- 講師 桑原ジンダーワン氏
- お問い合わせ 津南町公民館
TEL765・3134



お菓子づくり&親子ふれあい 遊びに参加してみませんか?

子育て支援センター・Tap・公民館

共催でお菓子づくりを開催します。

■内容 10月になじもん畑で採れたさ
つま芋を使ってお菓子づくりをします。

■日時 11月22日(水)

受付 午前9時30分～9時50分

開始 午前10時～11時15分

■会場 子育て支援センター

■申込方法

子育て支援センター・津南町公民館図
書室にチラシと申込用紙がありますの
で、記入して公民館または、子育て支援
センターに提出をお願いします。

■対象者 未就園児の親子 10組

■申込締切 11月10日(金)

但し、定員になりしだい締め切ります。

- 持ち物 エプロン・三角きん・マスク・出
来上がったお菓子を入れるタッパなど。
- 参加費 500円(材料費として)
当日集めます。
- お問い合わせ
子育て支援センター
TEL765・2738
津南町公民館
TEL765・3134

水道・下水道メータ検針

11月8日(水)から、町営水道及び下水道
メータの検針を行います。正確な検針の
ために、ご協力をお願いします。

■日程 11月8日(水)から3日間(予定)

■検針期間中のお願

- ・メータボックスは地面に設置されてい
ます。メータボックス上に物や車等が
乗っていると検針できませんので、移
動をお願いします。
- ・メータ付近に犬を繋いでいる場合、検
針期間中は別の場所に繋ぐなどのご配
慮をお願いします。
- ・メータボックスが草や土で隠れてし
まったり、メータボックスの内部が土
や水で埋まってしまったりしないよう
にご協力をお願いします。

■お問い合わせ 建設課 上下水道班
TEL765・3116

**一人で悩まず、まず相談を!!
弁護士による無料「法律相談」開催**

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。相談料は無料で、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。

事前申し込みとなりますので11月2日（木）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 11月8日（水）

午後1時30分～3時

■場所 津南町役場 3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 税務町民課 町民班

TEL 765・3113

献血及び骨髄バンクドナー登録会にご協力をお願いします!

少子高齢化の進行により輸血を必要とする高齢者が増加する一方で、献血可能人口が減少し、輸血用血液の不足が大変心配されています。長期保存のできない血液を安定的に供給するため、継続的なご協力をお願いします。

■献血バス 11月14日（火）

・（株）高橋工務所 午前10時～11時45分

・津南町役場 午後1時45分～4時

お問い合わせ

福祉保健課健康班

TEL 765・3114



※午後の献血に併せ、骨髄バンクドナー登録会を行います。受付時間は、午後1時45分から3時30分です。骨髄バンクのドナー登録ができるのは、次の要件を全て満たしている、かつ当日、医師の検診によってドナー登録が可能と判断されたかたです。

- ・年齢が18歳以上54歳以下で健康なかた
- ・体重が男性45kg以上、女性40kg以上のかた
- ・骨髄や末梢血幹細胞提供の内容を十分に理解されているかた

骨髄バンクについて詳しくは、南魚沼保健所までお問い合わせください。

■お問い合わせ 医薬予防課

TEL 025・772・8142

こころの健康相談のお知らせ

最近、急に気分が落ち込む、不安で落ち着かない、夜眠れない、人に会うのがおっくうだ、家に閉じこもり気味など、毎日の生活の中での混乱や不安があるかた、及びご家族の相談に応じます。

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

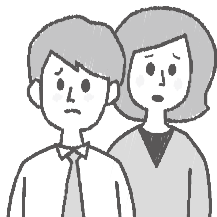
■相談日時 11月15日（水）
午後2時～4時

■場所 津南町役場 3階
第2委員会室

■相談医師 かつみ医院（小千谷市）
勝見 医師

■申込締切 11月10日（金）
※定員に達しだい締切とさせていただきます

■お問い合わせ
福祉保健課健康班
TEL 765 - 3114



**はぐくみのまちづくり
フォーラム2017開催**

はぐくみのまちづくり運動の推進と、

広域的な取り組みにより青少年健全育成活動の活性化を図るため、次のとおり講演会を開催いたします。

■主催 青少年育成十日町市民会議、十日町市PTA連合会、十日町市教育委員会、津南町青少年育成町民会議

■日時 11月12日（日）

午後1時30分～4時10分

■会場 越後妻有文化ホール「段十ろう」
（開場午後1時）

■講演内容 十日町市本町一丁目上508番地2

■講演内容

演題 「文壇最強の子育てパパが語る子育て論」

講師 作家 鈴木光司 氏

■参加費 無料

お問い合わせ

十日町市教育委員会生涯学習課

（中央公民館内）

TEL 757・8918

『標準営業約款制度（Sマーク）』をご存知ですか！



厚生労働大臣認可

標準営業約款制度は、法律で定められた消費者（利用者）擁護に資するための制度です。厚生労働大臣認可の約款に従って営業することを登録した「理容店」、「美容店」、「クリーニング店」、「めん類飲食店」、「一般飲食店」では、店頭にSマークを掲げています。

登録店は、安心・安全・衛生を約束する信頼できるお店です。

■お問い合わせ

（公財）新潟県生活衛生営業指導センター

TEL 025・378・2540

「平成29年台風第18号 災害義援金」の受付

日本赤十字社では、この度の台風18号で被害を受けた地域に送る義援金の受付をしていますので、お知らせします。

■受付期間

平成29年12月28日まで

■受付口座

ゆうちょ銀行（郵便局）

00110・0・635156

加入者名 日赤平成29年台風18号

災害義援金

■お問い合わせ

福祉保健課 福祉班

TEL 765・3114



保育園に入れない場合などは 2歳まで育児休業が 取れるようになります！

～平成29年10月1日から改正育児・介護休業法がスタート～

<改正のポイント>

- ①最長2歳までの育児休業の再延長が可能に
 - 子が1歳6か月以後も、保育園に入れない場合などは、会社に申し出ることにより、育児休業期間を最長2歳まで再延長できます。
 - 育児休業給付金の給付期間も2歳までになります（詳しくはハローワークへ）
- ②子どもが生まれる予定の従業員などに、育児休業等の制度（休業中の待遇や労働条件等）を知らせる努力義務の創設
- ③未就学児を育てる従業員に対し、育児目的の休暇を設ける努力義務の創設



<育児・介護休業法について>

- 詳しくは
厚生労働省ホームページ
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html>
- お問い合わせは
新潟労働局 雇用環境・均等室（電話 025-288-3511）

3歳児健診で むし歯のなかつた子

3歳児健康診査で、むし歯のなかつたお子さんは次のかたがたです。

●5月19日実施

住所	氏名
正面1区	瀧澤 優(ゆう)
正面1区	江村 空飛(くうと)
正面2区	山田 陸斗(りくと)
大割野2・1	小島 大空(かなた)
米原	大口 華歩(かほ)
辰ノ口	小野塚 直紘(ちひろ)
辰ノ口	板場 美空(みく)
相吉4区	内山 椋真(ろうま)

●7月12日実施

住所	氏名
十二ノ木3区	中澤 ひなた
大割野2・1	鈴木 咲羽(さわ)
貝坂	桑原 悠真(ゆうま)
相吉2区	涌井 あさひ
相吉3区	涌井 維月(いつき)
谷内11区	関澤 雪乃(ゆきの)
船山第1	高澤 初菜(はな)

●9月11日実施

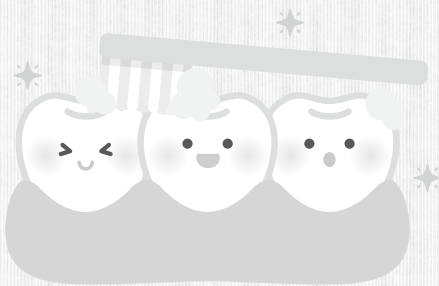
住所	氏名
十二ノ木1区	田中 陽葵(ひまり)
正面4区	山本 萌絵(もえ)
押付	ダードリン 陽(はる)
外丸3区	篠原 蒼太(そうた)
城原1区	桑原 快寧(かいね)
芦ヶ崎24区	小山 隼平(しゅんぺい)
芦ヶ崎25区	大口 紗瑛(さえ)

●酸性飲料をできるだけ減らそう

野菜ジュースやフルーツジュース、スポーツ飲料、ビタミン配合飲料などは酸性飲料のため、お口の中を酸性化させます。歯のエナメル質は酸に弱いため、酸性飲料を飲む回数なるべく減らすよう心がけましょう。とくに就寝前は避け、水分補給はできるだけお茶や水にしましょう。

■お問い合わせ 福祉保健課 健康班

TEL 765・3114



平成28年度に活躍された次の皆さんに 津南町体育協会(磯部義栄会長)から 表彰状が授与されましたので紹介します。

■優秀指導者表彰

所属	氏名・住所	出場大会	成績等
津南中学校 教諭	瀧澤 慶太 (陣場下1区)	日清食品カップ 第19回全国小学生クロスカントリーリレー 研修大会 (男子3、女子3:1.5km×6人)	チーム 8位

■優秀競技者表彰

所属	氏名・住所	出場大会	成績等
一般	津南ゲートボール連盟 「津南苗場」チーム	文部科学大臣杯第32回 全日本ゲートボール選手権大会	出場
津南中学校	陸上競技部 男子	第10回北信越中学校駅伝競走大会	5位
津南中学校	陸上競技部 女子	第26回新潟県中学校駅伝競走大会	8位
津南小学校 5年	村山 晏(割野2区)	第21回IBA学童女子選抜大会(軟式野球)	出場
津南小学校 6年	井ノ川純平(正面2区)	日清食品カップ 第19回全国小学生クロスカントリーリレー 研修大会(男子3、女子3:1.5km×6人)	チーム 8位
津南中学校 1年	滝沢 育矢(赤沢14区)	JOCジュニアオリンピックカップ2017 全日本ジュニアスキー選手権大会 兼 全日本中学生選抜スキー大会 (クロスカントリースキー 1年男子 10kmクラシカル)	5位
津南中学校 2年	本山 雄太(芦ヶ崎27区)	第30回全国中学生男子 ウェイトリフティング競技選手権大会(69kg級)	4位
津南中学校 2年	江村 海里(外丸3区)	JOCジュニアオリンピックカップ2017 全日本ジュニアスキー選手権大会 兼 全日本中学生選抜スキー大会 (クロスカントリースキー 2年男子 10kmクラシカル)	出場
津南中学校 2年	中澤 優希(中深見第1)	同上(クロスカントリースキー 2年男子 10kmフリー)	出場
津南中学校 3年	田中 歩夢(外丸3区)	第47回新潟県中学校陸上競技大会(3,000m)	4位
津南中学校 3年	月岡 樹音(船山新田)	JOCジュニアオリンピックカップ2017 全日本ジュニアスキー選手権大会 兼 全日本中学生選抜スキー大会 (クロスカントリースキー 3年女子 5kmフリー)	出場
津南中学校 3年	小島 駿(十二ノ木3区)	JOCジュニアオリンピックカップ2017 全日本ジュニアスキー競技会アルペン競技(GS・SL)	出場
津南中学校 3年	桑原 叶佳(十二ノ木5区)	第1回全日本中学女子軟式野球大会	出場
津南中等教育学校 6年	風巻 光(大割野2-1)	全国高等学校総合体育大会陸上競技(砲丸投げ)	出場
十日町総合高校 3年	樋口 虹至(船山第7)	全国高等学校総合体育大会 第66回全国高等学校スキー大会(男子リレー10km×4)	チーム総合 4位
一般	村山 太郎(正面1区)	第64回新潟県剣道大会(30代の部)	3位
一般	涌井 篤(岡7区)	第16回全日本マスターズ選手権大会(レスリング46歳以上69kg級)	優勝
一般	佐藤 夏生(正面住宅団地)	第23回全日本スキー選手権大会(ビッグエア) スノーボード競技(スロープスタイル)	4位 3位

NEWS
02

いつまでも健康でいてね

— 9月18日 津南町総合センター —



↑ 100歳を迎えた藤ノ木キヨさんへ記念品贈呈

津南町の75歳以上のかたがたをお招きし、当日は450名ものかたが敬老式へ参加しました。また、併せて金婚・ダイヤモンド婚を迎えたかたがたもお招きし、会場は多くの人にぎわいました。

敬老作文を発表した芦ヶ崎小学校の鈴木小晴さんは「おばあちゃんがいると家族は幸せ。いつまでも健康でいてね」と笑顔で話していました。

NEWS
03

町小中学校へ100万円分の図書寄贈

— 9月29日 日本食研ホールディングス —

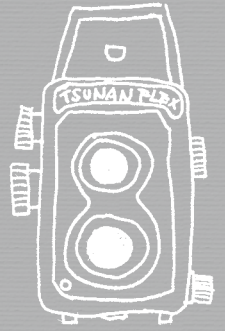


↑ 大沢一彦会長より目録を受け取る町長

日本食研ホールディングスから町小中学校へ100万円分の図書の寄贈を受け、日本食研グループ46周年記念式典に町長が参加しました。図書の寄贈は2008年から行われ、今年で6回目。計600万円の図書の寄贈をいただきました。また、大沢一彦会長からは毎年津南町へ100万円のふるさと納税をいただいております。

町長は「津南町の小中学校の図書が充実してありがたい限り。感謝にたえないの一言」と敬意を表していました。

つなん まちかど スケッチ



Tsunan Event Sketch.

NEWS
01

津南町の安全を支える消防団

— 9月17日 津南町総合センター —



↑ 全分団整列し士気の高さがうかがえる



↑ 人員姿勢制服を点検

台風18号の影響により、急きょ会場を変更し、津南町総合センターで開催した津南町消防演習。昨年までは消防演習と防災訓練を合同開催していましたが、今年は23年振りに単独開催となりました。この日は本部分団をはじめ各分団、女性部の約380名の団員が集結。アトラクションとして津南中等教育学校の吹奏楽部による演奏が行われ、引き締まった空気が一変し、なごやかな空気に包まれました。

NEWS
06

たすきをつなぐ駅伝大会

— 10月8日 新潟日報杯争奪駅伝大会 —



↑たすきをつなごうと残り100mを全力で争う



↑中学生から社会人までが1位を争う一般の部

昨年は雨天開催となった駅伝大会は、今年は晴天開催となりました。沿道には多くのかたが旗を振り、たくさんの声援に選手は力走を見せました。

○小学生の部 1位 中津Aチーム

○一般の部 1位 笹沢Aチーム

NEWS
07

紅葉間近、晴天のなかをあるく

— 10月9日 町民あるけあるけ大会 —



↑見玉の石落としと町並みを一緒に記念撮影

青空が広がり、空気の澄んだ天候のなかスタートした町民あるけあるけ大会。見玉公園からニュー・グリーンピア津南までの10kmあまりをハイキング。上を見上げれば始まりだした紅葉、下を見ればきのこや木の実など秋を感じるものにあふれていました。

NEWS
04

これぞタフマラソン!

— 10月1日 ニュー・グリーンピア津南 —



↑一斉にスタートを切ったフルマラソン参加者

昨年までは「津南町ネイチャーラン」、今年は「津南町タフマラソン」に名前を変え、第4回目を迎えたマラソンイベント。当日は県内外から約140名が参加し、ニュー・グリーンピア津南周辺をフル、ハーフ、ショートの3つのマラソンを走り抜きました。タフマラソンだけにコースは坂道が多く、とても過酷。走り切った参加者は達成感にひたりました。

NEWS
05

思いやる気持ちを大切に

— 9月26日 上郷小学校 —



↑人権キャラクターのまもる君とあゆみちゃんと記念撮影

いじめや差別を無くそうと始まった人権キャラバンが上郷小学校へやってきました。写真中央にある「人権ハート」は、いじめや差別によりバラバラになったハートのかげらを各小学校から回収し、元に戻すというものです。上郷小学校はハートのかげらに「尊重しよう、人の心、人の命」と書き、ハートをひとつ埋めました。

このキャラバンは10月から11月の8日間で県内の13か所を訪れ、すべてを埋めます。



弾道ミサイル落下時の行動について

弾道ミサイルは、極めて短時間で日本に飛来することが予想されるため、国では「全国瞬時警報システム（Jアラート）」によってミサイル発射情報などの緊急情報を注意が必要な地域に伝達します。津南町では、Jアラートによる情報伝達があったときは、防災行政無線で緊急情報のメッセージを流すほか、携帯電話に緊急速報メールで緊急情報が配信されます。

- ①速やかな避難行動
- ②正確かつ迅速な情報収集

行政からの指示に従って、落ち着いて行動してください。



国民保護ポータルサイト

武力攻撃やテロなどから身を守るために

事前に確認しておきましょう。

http://www.kokuminhogo.go.jp/shiryou/hogo_manual.html

— ミサイル落下時には、こちらから政府の対応状況をご覧になれます —



首相官邸
ホームページ
www.kantei.go.jp/



Twitterアカウント
首相官邸災害・危機管理情報
@Kantei_Saigai



Jアラート (例) 直ちに避難。直ちに避難。直ちに建物の中、又は地下に避難して下さい。ミサイルが落下する可能性があります。直ちに避難して下さい。

メッセージが流れたら

落ち着いて、直ちに行動してください。

屋外に
いる場合

近くの建物の中か
地下に避難。

(注) できれば頑丈な建物が望ましいものの、近くになければ、それ以外の建物でも構いません。

建物が
ない場合

物陰に身を隠すか、
地面に伏せて頭部を守る。

屋内に
いる場合

窓から離れるか、
窓のない部屋に移動する。

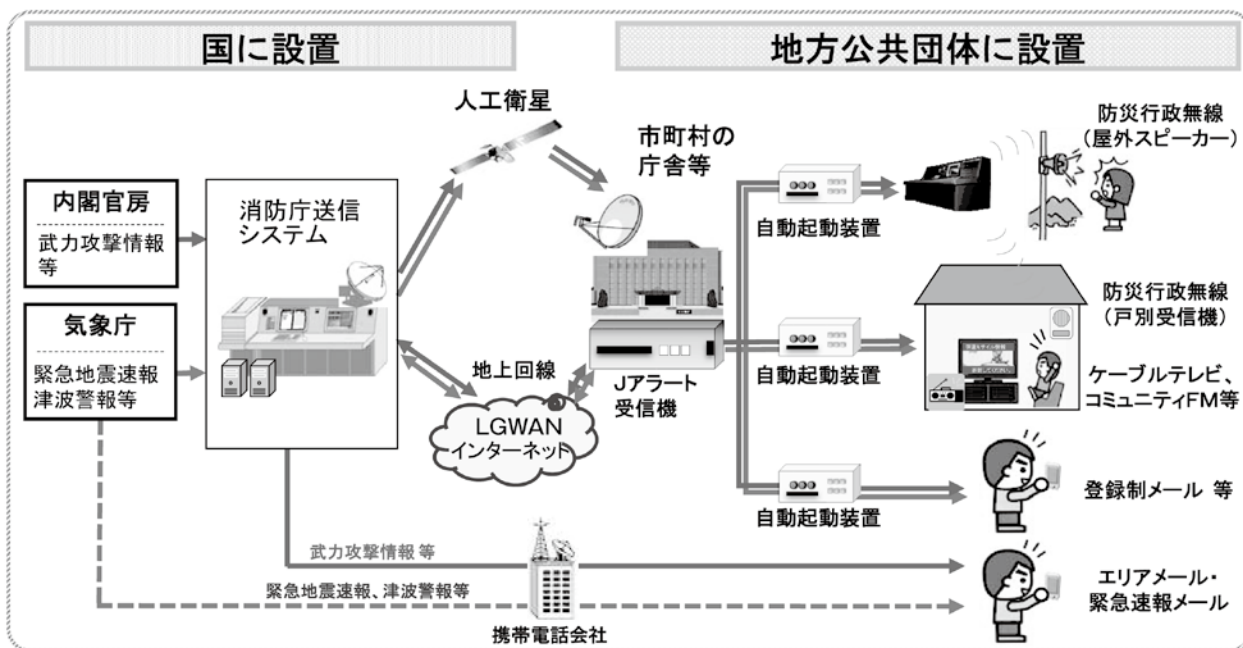


- 屋外にいる場合：口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難する。
- 屋内にいる場合：換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉する。

Jアラートの概要

- 全国瞬時警報システム（Jアラート）とは

弾道ミサイル情報、緊急地震速報、津波警報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を国（内閣官房・気象庁から消防庁を経由）から送信し、市町村防災行政無線（同報系）等を自動起動することにより、国から住民まで緊急情報を瞬時に伝達するシステム



大雨警報や通行止めなどの情報が受け取れます

「津南町防災メール」に登録しましょう!!

携帯電話などに防災情報などがメールで届く、津南町防災メールのサービスを提供しています。携帯電話をお持ちのかたはぜひ登録いただき、非常時の情報入手手段として活用ください。

【発信する情報】

- ① 防災・気象情報 地震(震度3以上)、台風、大雨
大雪に関する情報(警報以上)、避難情報
- ② 火災情報 火災が発生、鎮火した際の火災情報
- ③ 防犯情報 不審者情報
- ④ 生活関連情報 道路情報、クマなどの目撃情報



【登録方法】

携帯電話・スマートフォンなどに右のQRコードを読み込むかメールアドレスを直接入力して、空メール(何も入力しないメール)を送ってください。登録用メールが返信されますので、指示に従って登録をしてください。



二次元コード

●メールアドレス **reg-tsunan@tsunan.mail-mag.net**

① 空メールを送る

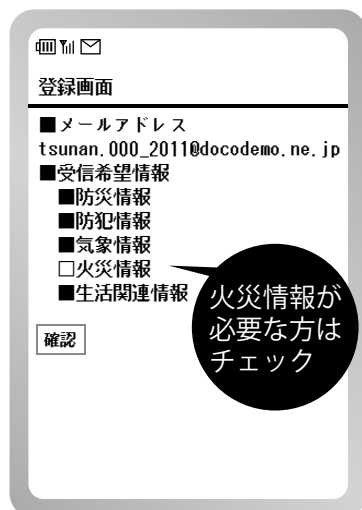
空メールを送ると、メールが送られてくるので※、指示に従い、サイトに接続してください。次に利用規約を確認する画面に移ります。全て確認し、利用規約最下部にある同意ボタンを押してください。

② 登録情報を確認

登録されるメールアドレスと受信希望情報が表示されます。火災の情報提供が必要なかたは、「火災情報」をチェックしてから確認ボタンを押してください。次に登録確認の画面に移りますので、確認し登録ボタンを押してください。

③ 確認メールを受け取り登録完了!!

登録確認のメールが送られてきたら、登録完了です。



※空メールを送っても、登録用のメールが送られてこない場合は、使われている携帯電話等の迷惑メールの設定を変更してください。迷惑メールの設定の変更方法は、携帯電話会社にお問い合わせください。

[迷惑メール設定の許可するアドレスは **info-tsunan@mail-mag.net** です。]

※過去の配信履歴をパソコンや携帯電話でインターネットを通じて閲覧できます。http://www.tsunan-b.jp

■お問い合わせ:総務課総務班 TEL765-3112 ※携帯電話の操作方法については、電話会社にお問い合わせください。

地域おこし協力隊だより

こんにちは！三箇地区の諸岡です。夏の終わりに視察も兼ねて四国の中山間地域を旅してきました。雄大な吉野川や白い霧がかかる神秘的な渓谷、人の手で紡がれた棚田の景色や文化など、とても魅力的なところでした。と同時に旅の最中、常に頭の片隅に浮かんでいたのは津南の景色でもありました。それはなぜなのでしょう？と疑問に思いながら、飛行機や電車を乗り継ぎ、やっと津南まで帰つてくると、目の前にはうつつら黄色味がかつてきた田んぼの風景が広がっていました。

そのとき、体の中に湧き上がってきたのは、ただ「景色」として美しいという感動ではなく、もっと親しみのある、泥臭いようなものも入り混じったものだったなあと思います。そして、そういう津南の景色のほうをやつぱり好きだなあと思つたのです。このふたつの風景の違いを、私は「誰かの顔が浮かぶか」だと思っています。田んぼの景色にこんなに感動するのは「この田んぼは〇〇の父ちゃんや母ちゃんが作っている」ということがわかるから、「日本の農村の景色」として象徴的な景色は「この集落のひとたちが整備をして維持しているからだ」とわかるから。だから愛おしい風景になるのです。

そして、景色の裏側にあるひとの営みは、たった1回の滞在や1年住んだくら

いではわからないのです。私がいま3年住んでみて、やっと少し見えてきたことだからです。「きれいな景色」はどこでも見られるし、一度は行ってみたいと思われれます。ですが、もう一度行きたい、何度も行きたい、さらには住みたいと思う景色の中には必ず誰かの顔が浮かぶのだと思います。



イベント告知!!

三箇収穫感謝祭

開催します



三箇を明るく住みよい地域にする会（三箇明住会）では、今年も三箇小学校に集まってワイワイ楽しく過ごすイベントを行います。第一部では、つなん合唱隊の皆さんの素敵な歌声ときれいなハーモニーをお楽しみください。第二部では、トン汁やおでん、フランクフルトなどのごちそうと、お酒やジュースなどの飲み物もご用意します！ご家族みんなでお越しく下さい！

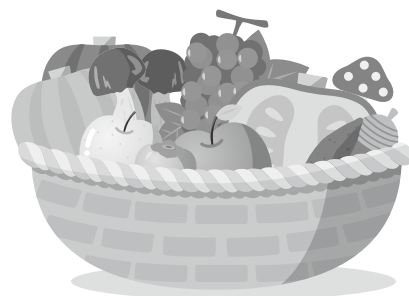
日時 11月3日(金) 文化の日

12時30分～13時10分 第一部

13時10分～15時30分 第二部

参加費 おとな1人500円（※高校生以下は無料）

ワンコインで食べ放題・飲み放題です！



病院歳時記

「お名前をどうぞ

ありがとうございます」

総看護師長 風巻 真理子

同姓や似た名前のかたが多くいらっしゃいます。

病院では「〇〇さん」と呼びかけ、患者さんが「ハイ」と返事をする方法で患者さんの確認をしてみました。患者さんの取り違えを防ぐために、「医療者が患者さんにフルネームをたずね、患者さんにご自分でフルネームを言っていただき患者さんの確認をすることが一番確かです。

万が一、間違いが起きたときには重大な事故につながることもあります。なので、ご本人にフルネームを言っていただくことで、とても助かります。

これは、「医療安全全国共同行動」の目標8「患者・市民の医療参加」でもキャンペーン活動を行っています。当院でも「患者さんの命を守る」意味でご協力をお願いしたいと思っています。

(患者さんがフルネームを言えない場合は、ご家族や病院に付き添った方をお願いしたいと思います。)

年金コーナー

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

国民年金保険料は、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成29年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけでなく、ご家族(配偶者やお子様等)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、平成29年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支

払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成29年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、

11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。(平成29年10月から12月31日までの間に、今年はじめに国民年金保険料を納められた方へは、翌年の2月上旬に送られます。)

国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万が一のときも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れないようきちんと納めましょう。

【お問い合わせ】

・六日町年金事務所

TEL 025・716・0802

・税務町民課 町民班

TEL 765・3113

議会コーナー



<実施された行事>

- [9月]
- 25日 町商工会との懇談会(産業建設常任委員会)
- 26日~27日 新潟県町村議会議長会議(弥彦村)
- 27日 十日町地域広域事務組合議会
- [10月]
- 2日 国道405号道路改良促進懇談会(群馬県)
- 4日 全員協議会
- 4日 議会運営委員会
- 4日 第3回臨時会
- 12日 建築要望事項検証会(産業建設常任委員会)
- 12日 津南町建築協議会との懇談会(産業建設常任委員会)
- 17日 建築要望事項検証会(総文福祉常任委員会)
- 18日 全議員研修会(新潟市)

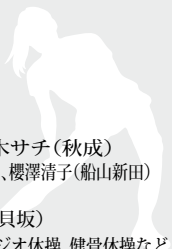
<今後予定されている行事>

- [10月]
- 19,20,23,24日 住民・議会懇談会
- [11月]
- 2日 県町村自治に関する研修会(新潟市)
- 2日 町村長と町議長の意見交換会(新潟市)
- 7日 全員協議会
- 12日 狭山大茶会
- 15日 平成30年度建築要望申入れ
- 20日 地方自治法施行70周年記念式典(東京都)
- 21日 新潟県町村議会議長会実行運動(東京都)
- 22日 町村議会議長全国大会(東京都)

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)

- 5700日 藤ノ木キミ(堂平)
 - 5300日 中村チエ子(堂平)
 - 3000日 涌井れい子(十二ノ木)
 - 1700日 大倉 進(小下里)
 - 1500日 大倉マツ(小下里)
 - 1200日 石橋俊治(割野)
 - 1000日 高橋昭子(船山)
 - 700日 保坂良雄(大井平)
 - 600日 大倉眞治(小下里)、藤ノ木サチ(秋成)
 - 400日 中沢信一(見玉)、中沢京子(見玉)、櫻澤清子(船山新田)
 - 200日 鈴木キノ(大割野)
 - 100日 石橋靖也(割野)、桑原トミ(貝坂)
- 主な運動 ウォーキング、テレビ体操、ラジオ体操、健骨体操など





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

知っておこう！在宅医療

～住み慣れた自宅で

暮らし続けるために～



津南町認知症
見守りキャラクター
にんこっこ

■在宅医療って？

病気や障害などの理由で、通院が困難となったが、住み慣れた自宅などで、医療を受けられるよう、医療の面から、在宅生活を支えるものです。

■津南町のうごきは？

平成28年度から津南病院で訪問診療体制の充実と、津南町訪問看護ステーションの設置により、在宅での医療サービスを利用されている町民のかたも増えてきました。

津南町での在宅医療も少しずつ広がり始め、これまで以上に身近なものとなってきています



■実際に訪問看護を利用している人の声

(80代 女性)

6月に退院してから、週1回、看護師さんに家へ来てもらっています。

血圧や体重、脈を測ってもらったあとに、一週間分の薬を、薬のケースへ仕分けしてもらっています。

退院したばかりの頃、足がむくんで不安になったときには、すぐに看護師さんが離れて暮らす家族へ連絡をとってくれて、ありがたかったです。

今では、家のことはもちろん、飼っているインコのお世話や、体の調子がいい日は草取りができるまで元気になるました。

私はこの家が一番です。家には離れて暮らす家族や、近所の人もよく来てくれて、おしゃべりもできます。これからはインコと仲良く、元気にこの家で暮らしていきたいと思っています。

「よい医者、よい患者、よい老後」 ～後悔のない看取りを目指して～



講師 内藤いづみ氏
(ふじ内科クリニック院長)

略 歴 福島県立医大卒業後、三井記念病院
東京女子医大内科等勤務。
ホスピス・在宅ケア研究会やまなし代表
(公財)山梨県青少年協会理事長
著 書 ふじ内科クリニック院長、大正大学客員教授
「あわせた13粒・最高に幸せな生き方と死の迎え方」
改訂版 あした野原に出てみよう・「いのち」を見つめる2人旅 他多数
出 演 NHK 教育テレビ「命の音が聞こえますか」
山梨放送「永六輔「生きる」共演 他多数

平成 29 年度 津南町在宅医療・介護連携推進事業 在宅医療講演会

- 日時 平成 29 年 11 月 11 日(土)
午後 2 時～ 4 時
- 会場 津南町文化センターホール
- 講師 ふじ内科クリニック院長
内藤 いづみ 氏
- 講演テーマ
「よい医者、よい患者、よい老後」
～後悔のない看取りを目指して～
- 入場料無料
- 申込不要で、どなたでも参加できます。当日会場へ、直接お越しください。
在宅医療について知ることができる、貴重な機会です。お誘いあわせのうえ、ぜひ足をお運びください。
- 在宅医療講演会のお問い合わせ先
福祉保健課 保険班
電話 765—3114
または地域包括支援センター
電話 765—5455

はい
保健師
です



今月は
清水清蘭
保健師

太る行動、痩せる行動

最近、昨年度から特定保健指導を実施したかたに、半年間の振り返り(評価)を行いました。すると、「玉ねぎをたくさん食べたり、お酢を使うようにした」「筋トレを1日50回するようにした」など、その人なりの方法で取り組んでおり、体重や中性脂肪値の減少につながっていました。

そこで今回は、普段の生活の中で太る行動、痩せる行動について紹介します。

★太る行動①

食事は少なくとも間食や飲み物を摂っている

食事に気を付けていても、菓子パンやおやつ、コーヒーマやコーラなどでカロリーを摂取しているかもしれません。

*メロンパン(1個)：約400kcal
*コーラ(500ml)：約230kcal

←そんなあなたは…

☆痩せる行動①

1週間、食事記録をつけてみる
食べたものだけではなく、量や時間も記録してみてください。また、なぜその食品を食べってしまったのか理由も書くことで食事傾向を客観的に見ることができそうです。

★太る行動②

食後はすぐ眠くなって寝てしまう
食後は眠気が襲ってきて、ついゴロゴロしてしまいますが、すぐに寝てしまうとエネルギーの分解が進まず、太る原因になってしまいます。

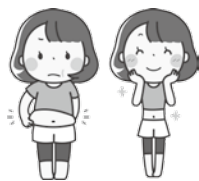
←そんなあなたは…

☆痩せる行動②

食後20〜30分に15分ほどの軽い運動を
血糖値が上昇するタイミングで運動をすることで、血糖値の上昇を抑えます。ウォーキングや足踏みなどが良いですが、運動できないという人は、家事を行うことでも積み重ねで脂肪燃焼につながります。

*皿洗いと片づけ(10分)：約30kcal消費
*掃除機をかける(5分)：約16kcal消費

すぐに効果が現れるものではありませんが、継続することでいつか自分に返ってきます。日々のちょっとした行動を変えてみませんか。



健康づくり ア・ラ・カルト

子育て奮闘中

正面 樋口 笑子さん

5歳、3歳、8ヶ月の3人の子の母です。そして、母になって5年になりました。周りからは、「3人のママだからベテランね。」なんて言われますがとんでもない！正解が一つではない子育て、悩みはつきません。

3人の子ども達は、三人三様…

5歳の長男は、来年小学校へ入学します。小学校に入るまでに、身につけてほしいことなど考えるといつ口うるさくなってしまう。

3歳の次男は3番目の長女が産まれて赤ちゃん返りをしていて、今まで平気で遊んでいたのに、長女が泣き出すと次男も「だっこ」と大泣きをします。「自分を見て！」のアピールで近所中に聞こえるくらい大声で泣きます。

分かっているつもりでもイライラしてしまい悩んでいると、「ママは偉いね。毎日ぼく達のご飯を作ったり、お洗濯してくれてありがたいな。」との一言…「ありがたい」と伝えると恥ずかしそうにしていたが、私は素直に嬉しくて救われた気持ちになります。

また次男もくすぐりっこをしたり、保育園までの道を手をつないで歩いて話して行くだけで、泣かずに行きました。

長女は、3番目ということもあり、私も余裕があり、お兄ちゃん達からもかわいがられ、家族みんなからの愛情を受け、笑顔で日々過ごしています。

3人の子ども達は、大切な宝物…

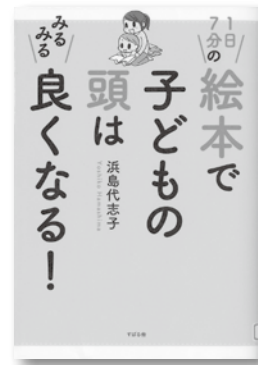
母親5年生の私は、子ども達と共に成長していると思います。最近テレビで「このママにきーめた」という絵本を見ました。子どもは、ママを喜ばせるために自分でママを選んで産まれてきたという内容が描かれていました。

子育ては楽しいことばかりではないですが、好きな裁縫をしたり、ママ友と愚痴を言ったりしながら、私を選んでくれた大切な宝物の3人に愛情を注いでいきたいと思えます。

子育て支援センター「つなっぺ」で…♡♡♡



宝物 夢笑ちゃんと…♡♡♡



『1日7分の絵本で子どもの頭はみるみる良くなる!』

浜島 代志子 / 著 すばる舎

6歳までは脳がグングン成長する黄金期。絵本の読み聞かせで、子どもの脳と心を育てましょう。読み聞かせのコツや、子どもの頭が良くなる絵本210冊が紹介されています。

・読書週間のほしまり・

終戦2年後の昭和22年、まだ戦いの傷痕が至るところに残っていると、読書の力によって、平和な文化国家を創ろうと、出版社や取次会社、書店と公共図書館が力を合わせ、マスコミ機関の協力のもと、11月17日から23日まで第1回「読書週間」が開催されました。これは11月16日から1週間にわたって開かれるアメリカの「チルドレンズ・ブック・ウィーク」にならったものですが、その時の反響はすばらしく、翌年の第2回からは期間も10月27日～11月9日(文化の日を中心にした2週間)と定められ、運動は全国に拡がっていき、現在まで続いています。

ところで、みなさんは読書週間のマークに「ふくろう」が描かれていることをご存知ですか?その昔、ギリ

10月の新着図書(一部掲載)

【大人の本】

- 『マスカレード・ナイト』……東野 圭吾 / 著 集英社
- 『ホワイトラビット』……伊坂 幸太郎 / 著 新潮社
- 『星ちりばめたる旗』……小手鞠 るい / 著 ポプラ社
- 『フェルメールの街』
……………櫻部 由美子 / 著 角川春樹事務所
- 『乗りかかった船』……瀧羽 麻子 / 著 光文社
- 『翻弄』……上田 秀人 / 著 中央公論新社
- 『草笛物語』……葉室 麟 / 著 祥伝社
- 『風神雷神 雷の章』……柳 広司 / 著 講談社

【子どもの本】

- 『くろくんとちいさいしろくん』
……………なかや みわ / さく 童心社
- 『モノレールのたび』
……………みねお みつ / さく 福音館書店
- 『ぞろりぞろりとやさいがね』
……………ひろかわ さえこ / 作 偕成社
- 『もしきみが月だったら』
……………ローラ・パーディ・サラス / 文 光村教育図書

シャ神話の世界で「ふくろう」は、学問・技芸・知恵を司る美貌の女神アテナの使者であり、また、代表的な文化の中心地アテネの聖鳥でもありました。古代ギリシャ人たちは、賢そうな丸い目に大きなメガネをかけた、すまし顔の「ふくろう」を知恵の象徴として大切にしたいといます。

森の奥深く、静かに瞑想にふけるこの「ふくろう」の姿こそ、読書週間のシンボルマークとして最もふさわしいものと考え、長年、このイラストが使用されているのです。

……講演会のお知らせ……

「おはなしおかあさん」は今年で30周年を迎えます。この間、読み聞かせを通じて、乳幼児から高齢者まで幅

広い年齢層の方々と交流することができました。

今回は、これまで支えて頂きまして、多くの皆様に感謝の気持ちを込めて、絵本作家の読み聞かせ講演会を開催します。

是非、この機会にお立ち寄りください。

- 日時 10月24日(火)午前9時50分～
- 場所 津南町文化センター(ホール)
- 対象 読み聞かせに興味のあるかた
- 入場料 無料
- お問い合わせ 津南町公民館図書室

TEL 765-3134

……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 10月30日(月)、11月27日(月)

Pen Relay

肩の力をゆる〜くぬいて。

—— 根津 友美さんから

紹介する本

封神演義

藤崎 竜 / 著 集英社

ねっ としゆき
根津 寿之さん(秋成)

タイトルだけを見ると、一見、「お堅い文字ばかりのむずかしそうな本」というイメージがありますが、実はこの本は、マンガ、です。

元々は中国の古典文学、と呼ばれる本、の様ですが、こちらは「ゆる〜いマンガ」だれでも気楽に読めてしまおう。

家の嫁さんの「嫁入り道具」として全巻我が家に来て来て早12年、読んだのはつい最近、笑いがあって、シリアスな所があつて、どんでん返しがあつて……ついつい色々な所で読んでしまっています。

風呂場で、居間で、玄関で、トイレで、文字でなく、絵で頭に入ってくる物語りは、気分転換にとっても良いのです。

それでも良く分からない所は、妻に聞くと、長年ファンである妻はともかく説明を始めます。あまにも長く説明してくれるので、最

短歌 砂丘

露天風呂に眺むる空に三日月の
光冴えわたる秋の夕暮れ
米の字を八十八と書く理由を
われ流す汗とともに知りたり
澄み渡る空に明けく昇りたる
今宵の月は白く輝く
実る田の上に数羽の紋黄蝶
秋の光を乱して飛び
そのうちと思いつつ時はいつか過ぐ
成さざる事は成さざるままに
腹の底から唸り鳴く蟬の声
みんなん短き命燃やして
海に潜り手の平サイズの鮑採りし
夫は浜辺の子らに見せおり
月光に生かされてゐるかのやうに
ひかりあるシンカイウリクラゲ（「形水旗館」）
石垣を覆ひ隠せる萩の花
微かに匂ふ夕暮れの時を
満開となる桐の花見つつ憶ふ
実母逝きしより三十年過ぎぬ
梟の子どもが網にかかりしと
スマホで見せてくる友をり
申し訳なく小さな声に夫呼べば
必ず起き出し抱き起こしくる
「もう秋ね」とささやき入ることコスモスが
晩秋の風にゆれうごいてゐる
杉木立の薄墨色に沈むなか
つくつくぼふしの秋を呼ぶ声
秋の夜の暗きグランドにわれら三人
人工衛星を見むと立ちをり

石橋寿子
山本光一
津端恵子
貝沢圭子
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

岩すげ俳句会（九月）

長生学園

盆過ぎて夏とは思えぬ涼しさに
稲に影響なかれと願う
雨空に十五夜の月あきらめて
十六夜の月に今宵親しむ
個人
六時間手術にかり入院す
一か月にて退院嬉し
富沢キミ
島田真之
清水貞子

星月夜下に四戸の村眠る
はるばると来て座禪組む夏期講座
夏終る戦争の文字消えぬまま
我が命もて余しつつ秋扇
草刈機唸りて人を寄せつけず
鷺草の今にも飛び立つかまへあり
音もなし祭終へたる村社
土の手に太ふとの薩摩芋
リハビリや栗あまた笑む社みち
散策に沿ひゆく川の水澄めり
奥津城に供花の萎れて秋の風
芳司
れい子
千年雄
冬詩子
房良
貞
壽子
渡舟
東川
妙
美恵

初の3分だけ聞いて、後は右から左へと流しているのは、ここだけの話ですが。

マンガである為か、小5の娘も読んでいる様子、「勉強しろー」と言いたい所ですが、この姿は何十年前の自分とダブリ、あまり強く言えず、ついつい黙認してしまいます。

この本の内容で家族の会話も、少し増えた様な気がします。ほほ、妻によるマニアックな会話でもあり、なかなか口をはさめませんが…（汗）

妻曰く、「マンガと原作はまったく違う」だそうで、ゴリゴリの文学作品が二ガテな自分は、いつ「読め」と命令が下るか、と若干ドキドキしながら、今日もマンガを読むのです。ふっ、と肩の力をぬいて、少しの時間楽しむなら、マンガも悪くないな、—そう思いながら今日も「魔女達（妻と娘）の会話」を「コーヒー」ですすりながら小さくなって聞いています。

早く1才の息子が大きくなって自分の仲間になってくれます様に。
次は桑原文子さんです！

今年の健診結果はいかがでしたか？
健診結果を健康づくりに
活かしましょう！

特定健診（以下健診）は生活習慣病を発症する前のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）（以下メタボ）に着目した健診です。生活習慣病はメタボと深く関係しています。そのリスクを早期に見つけ、改善することで生活習慣病の発症を防ぐことができます。健診結果から主体的に自分自身の健康づくりに取り組みましょう。

◎健診結果のここに注目しましょう！

健診結果が届いたら次の事に気を付けて見ましょう。

①「異常のレベル」はどのくらいですか？

異常があつた検査項目が何の働きを調べる検査なのかを知りましょう。その上でどのくらいのレベルなのかを確認しましょう。

②メタボ判定はどうでしたか？

メタボかその予備軍の場合は、血管の老化である動脈硬化が進行し、脳卒中などの深刻な病気となる場合があります。

③以前の結果と比べてどうですか？

今回の結果が正常範囲で、異常はなくても検査値が年々悪化しているら注意しましょう。

健診結果を良くみて、自分はこの段階にいるのかを確認しましょう。これから健診を受けるかたもこの点に注目です。

◎町の健診結果では

町の健診結果（10月の健診分を除く）では次のような結果が出ています。

年代により多少異なりますが、①糖尿病の有無を確認するHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）値 ②高脂血症の有無を確認するLDLコレステロール ③腎臓機能を確認する尿蛋白 ④血圧に有所見があるかたが多いです。（表1）

※有所見⇨異常の所見

◎日々の生活習慣が健康維持の秘訣
高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病は病気を発症し、脳卒中や心臓病などの病気に悪化するまでに自覚症状はほとんどありません。

健康状態は日々変化をしていきます。年ごとの検査結果から変化を把握し、生活習慣を見直すことが健康を守る秘訣です。普段の生活を振り返り、良い習慣をコツコツ続けましょう。

○食生活

- ・一日3食を規則正しくとる。
- ・栄養のバランス良く食べる。

平成29年度 健康診査 有所見の状況（10月最終健診を除く）

（表1）

	39歳以下		40歳代		50歳代		60歳代		70歳～74歳		75歳以上	
1位	尿蛋白	44.1%	LDLコレステロール	46.3%	HbA1c	66.7%	HbA1c	76.7%	HbA1c	86.3%	HbA1c	82.3%
2位	LDLコレステロール	31.5%	尿蛋白	46.3%	LDLコレステロール	56.0%	LDLコレステロール	56.4%	収縮期血圧	57.5%	収縮期血圧	57.8%
3位	HbA1c	27.0%	HbA1c	43.9%	尿蛋白	36.0%	収縮期血圧	51.8%	LDLコレステロール	52.3%	尿蛋白	45.7%

・ ゆっくりよく噛んで食べる。

○運動

- ・ 体を意識して動かしましょう。
- ・ 運動不足と感じている方は無理せず、まずは一日10分をプラスしましょう。

○睡眠・ストレス解消

- ・ 疲れた体や心を元気にする最も有効な方法は「眠る」ことです。適度な睡眠時間を確保しましょう。
- ・ 自分に合った休養や気分転換を取り入れてストレスを早めに解消しましょう。

◎特定保健指導で生活改善を応援！

特定保健指導は特定健診でメタボの危険があると判定されたかたに対して、生活習慣を改善しメタボのリスクを減らせるように支援をするプログラムです。

特定保健指導では保健師・管理栄養士・健康運動指導士など専門家のサポートを受けながらダイエットに取り組むことができます。

早い段階から生活習慣を改善し脳卒中、心臓病などの深刻な病気にならないための取り組みでもあります。

なお、特定保健指導の対象となつたかたには保健師から個別に連絡をしています。対象のかたは必ず特定保健指導を受けましょう。

今年度の開催は11月以降に予定しています。



上半期事業報告

Tapでは、自主事業と委託事業を実施運営しております。これまで実施した事業を一部報告いたします。

子ども育成事業

①この指とくまれ！ 8月1日(火)

デイキャンプを行いました。中津川・ひまわり畑・なじよもんを会場に、子どもたちの思い出に残る屋外での活動をたくさん楽しみました。



②放課後クラブ（茶道を楽しもう）

10月4日(水)

子どもたちの「やってみたい！」気持ちを応援！様々なクラブを開設しています。茶道クラブは最終日におうちの方を招待

して実施しました。



エンジョイライフプロジェクト事業

苗場登山 9月30日(土)

日本100名山、苗場山登山を実施しました。



委託事業

つなんローラースキー大会

8月27日(日)

県内外から346名が参加、全日本強化指定選手も参加しました。地元小林由貴選手もダイナミックな滑りを見せてくれました。



Tap事務局【TEL】765-5776 【FAX】765-3596

津南石造物散歩

245

つまり石仏の会

文責 桑原和位

「おカネさま」の呼称で拡大した 庚申信仰

「おカネさま」とは、干支の組み合わせで、60日に1回、または60年ごとに巡ってくる庚申の日に行なわれる信仰行事のことです。

4世紀のはじめに中国の代表的な民族宗教である「道教」に、人間の体内に形のない靈魂や鬼神の類に属する三尸の虫がいて、人を死なせて鬼神を増やすために、庚申の日ごとに天に昇って人々の罪過を天帝に告げます。天帝はその告げによってその人を早死させようとしています。それを防ぐためにも、長生きするには、庚申の夜は三尸の虫を天に昇らせないために徹夜して対抗します。

日本では、平安時代に天皇、貴族、女官たちが信仰行事を行ないました。三尸の虫の昇天を押さえて、延命を図ったのでしょうか、『源氏物語』の中にならぬ人数が集まって歌合、碁、管弦などを楽しみながら徹夜していることが面白く書かれています。

江戸時代には、めでたい日や年とされ、庚申塔が建立されました。庚申行事は信仰をともしする講中の人々が集まって行なわれました。夕方頭屋の家に集まって入浴して身を清め、経や真言、祝詞を唱えてから食事をし、一夜を過ごします。

掛け軸などに祀られる神仏の本尊は、仏教系では青面金剛で、神道系では猿田彦尊が主でした。

祈りの中心は、作の豊熟、養蚕の豊穰、漁業の大漁、病氣治癒、風邪の退散、家内繁盛、運氣の隆盛、夫婦の和合など、講中によって様々な性格をもっていました。同時に、崇る恐ろしい神仏でもあった。同時に見られていました。

津南町には江戸時代中期以降に庚申信仰の広がりとともに庚申塔の建立が盛んになります。その証として全集落に庚申塔の建立がみられます。古老のお話ですと、信仰行事や祭祀の内容は「おカネさま」の祭祀として、代々伝えられ、次ぎに伝えていく大事な行事として引き継いできたものだと話されました。そのことは、上記の庚申信仰行事の内容とほぼ同じようです。わたしたち「つまり石仏の会」の調査報告書『野仏の里つなん』によりますと、「おカネさま」に関係する石仏で、石祠が13体、文字碑104体、猿田彦尊6体、青面金剛81体の計204体が全集落に散在しています。

青面金剛と庚申石祠



津南町 赤沢

農業委員会窓

稲作作況調査概要

農家の皆さん今年の作柄はどんなでしたでしょうか。

津南町農業委員会では、9月13日に町内18カ所の水田で稲作作況調査を実施し今年の作柄の予想収量について調査を行いました。

調査ほ場を提供してくださった農家の皆さん、大変ありがとうございました。この調査日の状況では、5月



下旬から6月上旬の気温が平年より低く、8月の天候不順もあり昨年よりは遅れている状況となっていました。

調査時点の収量予想は、昨年より少ないか平年並みとの意見が出されました。また「標高の高いほ場では温度不足が心配されるため、9月～10月の天候が重要になってくる。」などの意見が出されました。



大地に生きる



なかざわ まさし
中澤 正臣さん(39歳・中深見)

平成16年の秋に東京からUターンし実家の農業後継者として就農しました。現在は父、母と3人で稲作を中心に中深見地区の作業受託など行っています。また、畑作では夏秋イチゴの栽培もおこなっていますが、以前は10人以上いた夏秋イチゴ栽培も現在は3名となっています。一緒に夏秋イチゴ栽培をしていただける仲間を募集中です。忙しい毎日ですが、時間ができたときは趣味の釣りや、家族旅行などでリフレッシュをしています。

狭山市民農業体験

9月30日に秋晴れの中、狭山市民の皆さんが稲刈り体験に来町されました。

今年は13家族35人の方から参加をいただき、手刈りによる稲刈り体験を行いました。昼食は、津南の野菜やキノコ



を使った手料理とコシヒカリのおにぎりを食べてもらい津南のおいしさを十分味わっていただきました。

今回、収穫したお米は精米をして11月に狭山市で開催される狭山市農業祭で参加者に配布します。



農業委員会の主な動き

【実施された行事】

- 〔8月〕
- 9日 新規農業委員研修会
- 24日 市町村農業委員研修会
- 25日 第2回農業委員会総会
畑作作況調査

- 〔9月〕
- 13日 水稲作況調査

- 〔10月〕
- 25日 企画会議・振興部会
第3回農業委員会総会
農政部会・振興部会
- 30日 狭山市民農業体験
(稲刈り)

- 〔10月〕
- 4日 企画会議・広報部会

- 【今後の行事予定】
- 〔10月〕
- 25日 第4回農業委員会総会
- 〔11月〕
- 15日 中越協議会研修会
- 18日 狭山市農業祭
- 24日 第5回農業委員会総会



トウモロコシの中華風スープをご紹介します♪

農村地域生活アドバイザー 島田 玲子（宮野原）

嬉しい味覚の秋ですね。何を食べてもおいしいこの季節が大好きです。

今回は、おいしかったトウモロコシの中華風スープをご紹介します。膳風味の味わいです。

【材料(4人分)】

・トウモロコシ(1本) ※実とひげを使います

① (・鶏がらスープの素(小さじ2~3)
・湯(900ml)

・みょうが(2~3個)

・ミニトマト(8個)

② (・塩(小さじ2/3)
・ごま油(小さじ2)

【作り方】

① トウモロコシは皮をむき、実を包丁でそぎ切りにする。
ひげは黒い部分を切り落とし、2cmの長さに刻む。

② みょうがは縦に4等分してから1cm幅に、ミニトマトは縦半分に切る。

③ 鍋に①を入れて煮立て、トウモロコシの実、ひげ、ミニトマトを入れてひと煮立ちさせる。

④ みょうがと②を加えてから、サッと煮立てたら完成!
器に盛り付けましょう♪

【豆知識】

トウモロコシのひげをスープに加えることで風味が増し、スプラウトのような食感が楽しめます。ひげには利尿作用によるむくみの改善などの働きもあるので、捨てるに活用してみてください。



異国の雰田気もある鳥甲牧場
(左奥が苗場山、右奥が鳥甲山)

前倉トド展望台から山間を南西奥に進むと、突如視界が開け鳥甲牧場が見えてきます。ここは栄村に位置し、標高は1、100m前後。なぜ、このような広大は平坦地ができたのでしょうか。その手がかりとして鳥甲牧場周辺の地層を調べると、五宝木湖成層と呼ばれるシルト層を主体とする湖成層が分布しています。シルト層とは、砂と粘土の中間のものからなる地層です。また、湖成層とは、湖に堆積し

ジオサイトNo.41
「鳥甲牧場湖跡」

ジオサイトを 探検し隊!

メンバー募集中

現在は、牛は飼育されていますが牛舎やサイロの周りの広大な畑でダイコンやソバが栽培されています。

さらにはこの地域の地層は、スランプ構造の発達した白色細粒火山灰とシルト層の互層となっているところがあります。スランプ構造とは、平行に重なった地層のうち一層準(単層)と単層の間の面だけ、地層の構造が著しく乱されている構造を言います。このような構造は、地層がまだ軟らかいうちに変形したことを示しています。スランプ構造の多くは湖底地すべりによって形成されたものと考えられています。

た地層のことを言います。このことから、鳥甲牧場周辺は、かつて広い湖であったことが推測されます。



広大なダイコン畑

■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)

- 山田 斗真(段野団地) 佑樹さん 歩美さん
- 津端 快音(大割野) 拓耶さん 真理菜さん
- 大倉 健瑠(小下里) 祐一さん 智美さん
- 滝澤 永愛(外丸) 誠さん 智子さん
- 上村 紬・結(割野) 悠葵さん 美可子さん

すえながく
おしあわせに (結婚)

- 島田 雄也さん(宮野原)
- 庭野真祐美さん(十日町市)

おくやみ
もうしあげます (死亡)

- 坂場 福榮さん (93歳・辰ノ口)
- 八重沢 甲一さん (92歳・亀岡)
- 大口 ツネさん (85歳・米原)
- 関谷 チノさん (98歳・恵福園)
- 江村 シズエさん (90歳・巻下)
- 石沢 正幸さん (77歳・上野)
- 森口 幸友さん (86歳・宮野原)
- 藤ノ木キノキさん (93歳・太田新田)
- 石沢 勝子さん (74歳・卯之木)
- 太田 いわさん (96歳・上加用)
- 山田 輝政さん (85歳・十日町市)
- 柳沢 正保さん (87歳・田中)
- 丸山 ソメさん (93歳・外丸)
- 篠原 辰五郎さん (89歳・外丸)
- 桑原 ケサエさん (88歳・栄村)

広報編集室
みなさん体調はいかがでしょう。か? 北海道の山や苗場山では初雪が観測されたとか。もう冬は目の前! 積雪の記録を広報紙に掲載したのが4月20日号。あれから半年。時が経つのが早いですね。

船木康平

● 秋季企画展

「本ノ木—調査・研究の歩みと60年目の視点—」

会期 / 9月2日(土) ~ 11月5日(日)

津南町の本ノ木遺跡で1000点以上の石槍が出土しました。これらの資料が60年ぶりに津南町に戻ってきたことを記念し、一堂に会して展示します。



秋季企画展の様子

● 「自然素材を使った手づくり作品展」 作品募集中

平成29年11月25日(土) ~ 平成30年1月8日(月)の会期中、手づくり作品展を開催します。自然素材を使い、「冬」をテーマとした作品を募集しています。あなたのオリジナル作品を、なじよもんで展示してみませんか? 詳しくは、なじよもんホームページ (<http://www.najomon.com>) または、お電話でお問合せください。



昨年の作品展の様子

● 『津南学』第6号刊行のお知らせ

津南の自然・文化・民俗・歴史などの魅力を凝縮した『津南学』の第6号が刊行されました。

なじよもん・文化センター・歴史民俗資料館などで、1,500円(税抜)でお買い求めいただけます。



『津南学』第6号

11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
3日(金)	10:00~12:00	ドングリのストラップづくり	500	高学年以上
4日(土)	10:00~11:00	トチあんぽづくりⅡ(灰あわせ) ※要予約	無料	低学年以上
	13:30~15:30	琥珀の勾玉づくり	1,000	高学年以上
5日(日)	10:00~12:00	そば打ち ※要予約	800	中学年以上
11日(土)	10:00~12:00	木の実のリースづくり	800	低学年以上
12日(日)	13:30~15:30	トチあんぽづくりⅢ(あんぽづくり) ※要予約	800	低学年以上
18日(土)	13:30~15:30	小枝のクリスマスツリー	500	低学年以上
19日(日)	10:00~12:00	ろうそくのランタンづくり	1,000	高学年以上
23日(木)	13:30~15:30	天然酵母のパンづくり	800	低学年以上
25日(土)	10:00~12:00	大人の石器づくり~石槍づくり~	500	高学年以上
26日(日)	13:30~15:30	アンギン編み 初級編	1,000	中学年以上

※友の会の皆さんは半額です。

津南町の人口

■人口9,924(-9) 男4,815(-3) 女5,109(-6)
10月1日現在()内は前月比
■世帯数3,568(-1) ■転入/12 ■転出/14 ■出生/7 ■死亡/14 ■婚姻/1