

誰よりも速く
風を切る



No.680

2018

2.20

TSUNAN TOWN

つなんじかん



冬の石落とし

空気が澄み
静けさが広がる雪原

聞こえてくる音は
雪を踏む音
木から落ちる雪の音

目の前にそびえたつ石落としは
紅葉に染まる秋とは違うきれいな雪景色

時折ゴロゴロンと大きな音を立て
一段と迫力を増す

目次

-contents-

features

- 04 **第42回つなん雪まつり**
- 06 **国保だより特別版**
平成 30 年 4 月から国保制度が変わります
- 12 **津南×スキー**
雪国という地域が育てるスキー文化
- 14 **津南町スキー大会結果**

regulars

- 08 見て・知って・得をする **かわらばん**
- 10 **つなんまちかどスケッチ**
- 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 **はーい保健師でーす**
健康づくりア・ラ・カルト
- 18 **広報ライブラリー 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!**
地域おこし協力隊だより
- 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 **なじょもん通信 戸籍の窓**
津南町の人口

第42回 つなん雪まつり

3月10日(土) 開催

津南雪まつりの開催に際し、多大なるご協力をいただき、ありがとうございます。

SNSを中心にスカイランタンの打ち上げが全国的に有名になり、数年来、大勢の来場者が雪まつりに訪れています。

今年も多くの来場者が見込まれる中、町内での渋滞を避けるため、下記についてご協力くださいますよう、お願いいたします。

ニュー・グリーンピア津南会場

許可車両以外、会場へ入れません。送迎のみであっても入場できませんので、ご注意ください。

3月10日は雪まつりシャトルバスを運行します。会場へお越しの際は、シャトルバス（有料）をご利用ください。

シャトルバスへの乗車は、最寄りのシャトルバス専用の臨時バス停をご利用ください。

シャトルバスのバス停付近に駐車場はありませんので、恐れ入りますが、バス停までは送迎または徒歩でお越してください。

また、役場周辺はバスの発着が多く混雑しているため、バス停への送迎は、役場以外のお近くのバス停へお願いいたします。※国道での停車および乗降は大変危険です!!

シャトルバス利用のための町民向け駐車場は、こばと保育園（正面）、農協低温倉庫（美雪町）、津南中等教育学校第2グラウンド向かい上村建設工業駐車場（陣場下 ※上村建設工業本社駐車場ではありません。）です。

駐車スペースに限りがありますので、乗り合わせでのご利用をお願いいたします。

スカイランタン打ち上げ後、帰りのシャトルバスは大変混雑し、長時間の乗車待ちが予想されますので、十分な防寒対策をしてお越してください。

スカイランタンの打ち上げや観賞をされるお子様は、帰りが遅くなることから、保護者とのご来場をお願いいたします。

日帰りでスキーへ行くことは可能ですが、通行規制がありますので、詳しくは津南町観光協会へお問い合わせください。

大割野特設会場

●会場周辺で車両通行止めがあります。また、役場周辺から大割野特設会場にかけて、歩行者も大勢いますので、通行にはご注意ください。

主なイベント

ニュー・グリーンピア津南会場

- SNOWWAVE..... 9:00 ~
- 露店市、かまくら神社、スノーモービル乗車体験、
雪上自転車体験..... 11:00 ~
- 雪中宝探し..... 13:00 ~
- ステージイベント 14:45 ~
- スカイランタン打ち上げ 19:30 ~

大割野特設会場

- 露店市..... 11:00 ~
- 雪ん子コスプレ 14:00 ~
- 十日町大太鼓、
火焰太鼓..... 15:10 ~、17:00 ~
他にも宝探しや子ども向けイベント、河岸段
丘キャンドル点火など、イベント盛りだくさん!

3月9日(金) ニュー・グリーンピア津南会場で、チケット購入者限定の前夜祭があります。

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

シャトルバスの運行

ニュー・グリーンピア津南会場は、許可車両以外は入場できません。3月10日はシャトルバス（有料）をご利用のうえ、ご来場ください。

シャトルバスの利用方法

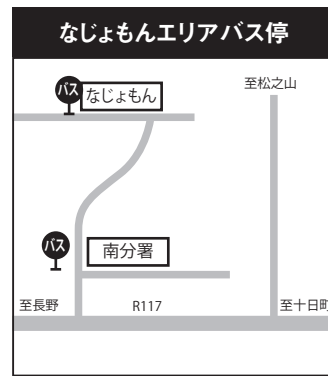
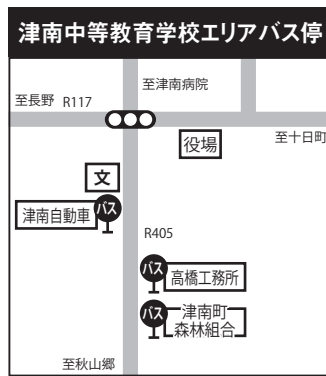
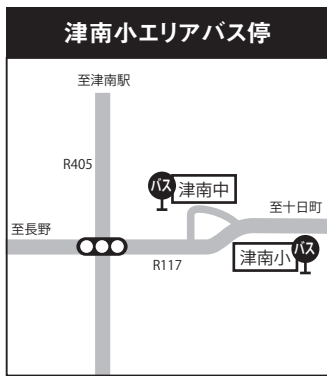
3月10日はシャトルバス専用の臨時バス停が設置されます。バス停で乗車券を購入し、乗車してください。

●シャトルバス乗車券：中学生以上500円（小学生以下は無料）

※1度乗車券を購入いただくと、すべてのエリアのシャトルバスに何回でも乗車できます。また、帰りのシャトルバスにも乗車できます。

●役場および津南駅からは直行バスが出ます。

【バス停】 ※臨時バス停以外では乗降できません。



この旗が目印です!



行き

各エリア内のバス停を回ってニュー・グリーンピア津南会場へ向かう「直行バス」と、各バス停と役場を結ぶ「巡回バス」の2種類があります。

【直行バス】 **注意!** エリア（バス停）によって、運行時間が異なります。

エリア	運行時間	運行間隔	バス停
役場	10:30 ~ 18:00	10 ~ 20分	役場正面玄関前
津南原	7:30 ~ 18:00	15 ~ 30分	源内山集落付近県道沿い2か所
津南小学校	11:30 ~ 13:30	10分	津南小学校 - 津南中学校
なじよもん	14:00 ~ 15:30	10分	なじよもん - 十日町地域消防署南分署
津南中等教育学校	15:30 ~ 17:30	5 ~ 10分	(株)高橋工務所 - 津南町森林組合 - (貸)津南自動車
津南駅	12:00 ~ 18:00のJR飯山線到着時刻に連動		津南駅

※混雑状況により、運行時間の終了間際にお越しいただいた場合、シャトルバスに乗車できないことがあります。お早めにお越しください。

【巡回バス】 ニュー・グリーンピア津南会場および津南駅へは行きません。直行バスの出ているバス停で乗り換えてください。

エリア	運行時間	運行間隔	バス停
町内巡回	12:00 ~ 17:00 ※17:00役場発が最終便です。	60分	役場正面玄関前 - (株)高橋工務所 - 津南町森林組合 - (貸)津南自動車 - 大割野特設会場付近国道沿い<降車のみ> - 津南中学校 - なじよもん - 十日町地域消防署南分署 - 津南小学校 - 役場正面玄関前

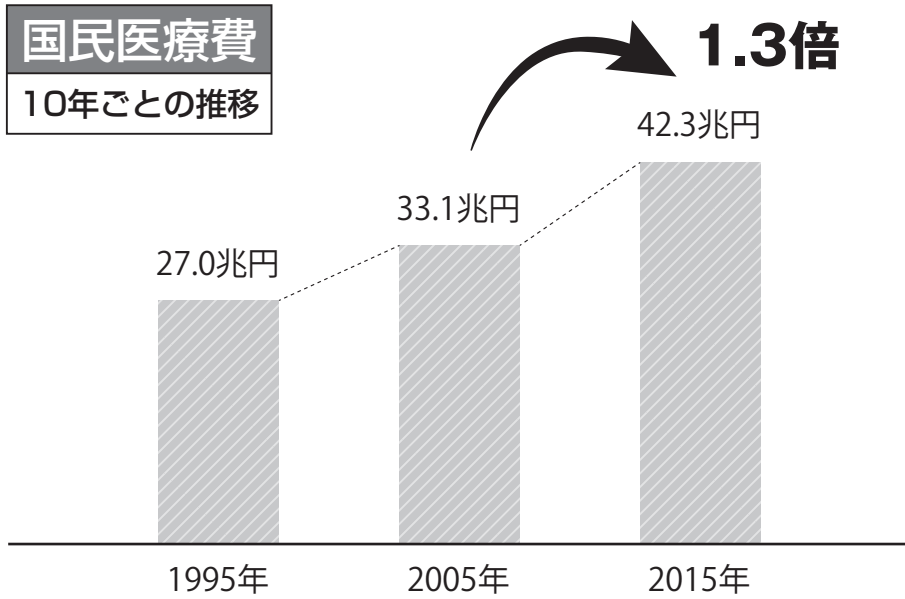
帰り

●バス乗り場：ニュー・グリーンピア津南会場ホテル前付近

●運行時間 <19時まで> 行きのシャトルバスの運行時間帯に合わせて運行 <19時以降> 下表のとおり随時運行

エリア	運行時間	バス停
役場、津南駅、津南中等教育学校	19:45 ~ 終了まで	役場 - (株)高橋工務所 - 津南町森林組合 - (貸)津南自動車 - 津南駅
津南原	19:00 ~ 21:00	源内山集落付近県道沿い2か所
津南小学校	19:45 ~ 21:30	津南小学校 - 津南中学校
なじよもん	19:45 ~ 21:30	なじよもん - 十日町地域消防署南分署

この10年で、
70歳以上の高齢者数は**1.3倍**に、
国民医療費は**1.3倍**になりました。
団塊世代が全員75歳以上になる2025年には、
国民医療費の総額は**61.8兆円**にもなる見込みです。

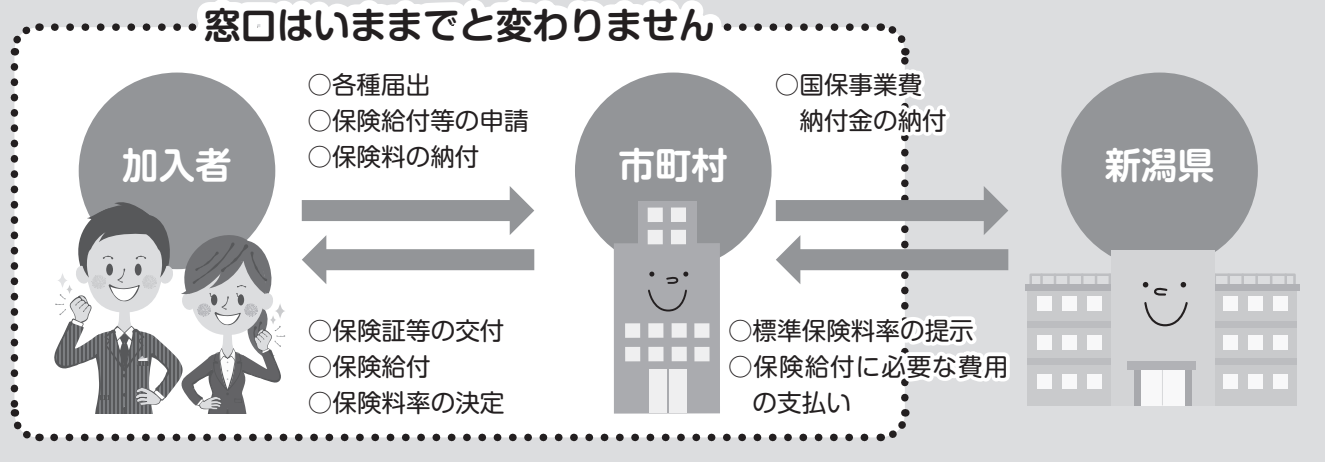


※厚生労働省：平成27年度国民医療費の概況より

国民皆保険を将来にわたって守り続けるため、
平成30年4月から、これまでの市町村に加え

都道府県も国民健康保険制度を担うことになりました

4月からのイメージ図



現在の国民健康保険（国保）は市町村がそれぞれ運営していますが、平成30年4月からは県も市町村と一緒に運営していきます。これにより、安定的に国保制度を運営することが可能となります。

平成30年
4月から

国保に加入しているみなさまへ
国保制度が変わります

国保
だより
特別版

○高額療養費の多数回該当が県単位で通算され、負担が軽減されます。

県内の他市町村へ転出した場合、「世帯の継続性」が認められた場合（※1）、高額医療費の多数回該当（※2）の該当回数が通算されるようになります。

そのため、該当者の負担が軽減されます。

県内の他市町村へ転出

これまで	6月 1回目	7月 2回目	8月 3回目	9月 1回目	10月 2回目	11月 3回目	12月 4回目
↓							ここから該当
平成30年度以降	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目
				ここから該当			

※1 世帯合併や世帯分離など世帯の状況に応じて、一部「世帯の継続性」が認められないことがあります。

※2 過去12ヶ月間で高額療養費の支給が4回以上ある場合に自己負担限度額が引き下げられる制度



○医療機関のかかりかた

医療機関には、これまでどおり保険証を提示することで受診することができます。

○届出や申請の窓口、保険料の納付先

加入・脱退などの各種届出や高額医療費の申請、保険証や限度額認定証の交付申請などは、これまでどおり役場の担当窓口で行うことができます。

保険料はこれまでどおり町に納めます。

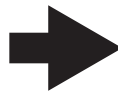
保険証について

現在お手持ちの保険証は、有効期限まで使用できます。

県が加わることに伴い、保険証や限度額適用認定証等の様式が一部変更となります。

新しい保険証への切り替えは平成30年8月1日の保険証更新時となります。

国民健康保険 有効期限 平成30年 7月 31日
 被保険者証 記号 津南 番号 0000000
 氏名 津南 太郎 性別
 生年月日 昭和18年 4月 1日
 資格取得年月日 平成20年 4月 1日
 交付年月日 平成29年 8月 1日
 住所 新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡戊585番地
 世帯主名 津南 太郎
 保険者番号 1:5110:315 保険者名 津南 町
津南町福祉保健課 電話 025-765-3114
 新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡戊585番地



新潟県 有効期限 平成 年 月 日
 国民健康保険 記号 津南 番号 0000000
 被保険者証 氏名 津南 太郎 性別
 生年月日 昭和 年 月 日
 運用開始年月日 平成 年 月 日
 交付年月日 平成 年 月 日
 住所 新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡戊585番地
 世帯主名 津南 太郎
 保険者番号 1:5110:315 交付者名 津南 町
津南町福祉保健課 電話 025-765-3114
 新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡戊585番地

国保の窓口は、平成30年4月以降も引き続き津南町です

- 国保料の計算・納付・納付相談のこと……… 税務町民課 税務班（2番窓口）765-3113
- 加入・脱退・保険証再交付のことや
 高額療養費・限度額適用認定証など……… 福祉保健課 保険班（6番窓口）765-3114
- 人間ドッグや健康づくりなどの保健事業……… 福祉保健課 健康班（7番窓口）765-3114

詳しくは津南町HPでご確認いただけます。

<http://www.town.tsunan.niigata.jp/life/3/16/57/>

津南町 国保



暮らしの
情報満載

見て・知って・得をする かわらばん

イベント

第11回 食まつりの開催

津南町生活改善グループ連絡会では、『わが家の逸品』をテーマに、食まつりと試食会を開催します。

■日時

3月14日(水) 正午～午後1時
※午前11時30分から受付開始

■会場

ニュー・グリーンピア津南
6階オーロラ

■内容

地元「津南」の食材を使った創作料理の展示試食会

■参加費

800円

■定員

30名

■主催

津南町生活開演グループ連絡会

■申込締切

3月2日(金)

■お問い合わせ・お申し込み先

地域振興課 商工観光班
TEL 765・3115

相談

「十日町・津南就職ガイダンス2019」のご案内

十日町市・津南町の企業30社が参加する「就職ガイダンス」を開催します。

■日時

3月24日(土) 午後1時～4時30分
※午後0時30分から受付開始

■場所

クロステン十日町 2階大ホール

■対象者

・平成31年3月に、新規に大学等を卒業予定のかた
・平成28年3月以降に、大学等を卒業したかた(卒業後おおむね3年以内のかた)

■参加方法

※保護者の参加も可能です。
・ハローワーク十日町のホームページに掲載の「自己紹介カード」を記入して、希望企業数をコピーのうえ、当日ご持参ください。

■事前申し込みは不要ですが、事前にハローワーク十日町へご連絡をいただく

と、当日、入場受付が簡単に行えます。

■お問い合わせ

ハローワーク十日町
TEL 757・2407

URL <http://sumari-hataraku.info/>

(「十日町・津南で働こう」で検索)

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。

■日時

3月14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

■申込締切

3月12日(月)

■お申し込み先

税務町民課町民班
TEL 765・3113

こころの健康相談

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。

■日時

3月28日(水) 午後2時～4時

■場所

津南町役場3階 第2委員会室

■医師

中条第二病院 丸山医師

■申込締切

3月23日(金)

※定員になりしだい締め切り

■お問い合わせ

福祉保健課 健康班
TEL 765・3114

無料電話相談会

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電話相談を実施いたします。

■日時

3月1日(木)～30日(金)
(土日祝祭日を除く)

■相談内容

午前10時～正午、午後1時～4時
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・2440・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

3月は「国の自殺対策強化月間」です

新潟県自殺対策キャッチフレーズ

「たった一人のあなたです たった一つの命です」

全国の自殺者数は、平成10年に3万人を超え、その後も高い水準で推移し、交通事故が原因で死亡される方の約6倍と、大きな社会問題となっています。全国で毎年、自殺者が最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

十日町地域の自殺者の割合は新潟県ワーストクラス

新潟県における自殺率は年々減少していますが、全国に比べ減少幅が少なく平成28年も約5000人のかたが自殺されています。自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は21.8で、全国（16.8）を上回る状況です。また、十日町地域を含む魚沼圏域は県内でも高齢者の自殺者の割合が大変高く、自殺対策は県及び魚沼圏域の、最重点課題となっています。

そのため、新潟県では県民一人ひとりが自殺対策の主体であることを認識していただく取り組みを実施しています。

悩みを抱えながら救いを求めているかた、本人が意識してなくても、言葉や行動などの中から何らかのサインを発信しているかたもおられます。そのサインを周囲にいる人たちが敏感に気づくことが重要です。

地域の一人ひとりの「気づき」により、「大事な命」「失われなくてもよい命」をみんなですべて守っていきましょう。

ひとりで悩まないで。



自分の知っている人の
様子がいつもと違ったら…
あなたにもできることがあります!!

- 「どうしたの？何か悩んでいる？よかったら話してみて」などと声をかける。
- 話を聴くときは心配していることを伝え、相手の考えを否定せずに対応する。
- 話を聴いたら、「大変だったね」とねぎらいの気持ちを伝える。
- 最後に、専門家が対応する相談窓口があることを伝え、相談するよう促す。

最寄りの相談窓口
(平日午前8時30分～午後5時15分)

- 十日町地域振興局 健康福祉部
(十日町保健所) 地域保健課
☎ 757 - 2402 (直通)
- 津南町役場 福祉保健課 健康班
☎ 765 - 3114 (直通)
- 中越いのちところの支援センター
☎ 0258 - 88 - 0070 (直通)

新潟県こころの相談ダイヤル
ナビダイヤル なやみ なしにいがた
☎ 0570-783-025

NEWS
02

津南町の子どもを事故から守る

— 1月30日 教育長室 —



↑傘には反射材が付いており、一か所が透明のため雪道でも安全！

昨年度に引き続き、十日町地区交通安全協会より交通安全傘を59本贈呈いただきました。この傘は4月に小学校へ入学する新一年生のために贈呈されたもので、各小学校で配布されます。

傘は明るい黄色の蛍光色で、暗い道でもとても目立ちます。新一年生はまだ身長も低く、物陰に隠れやすいため、外を出歩くときは明るい物を身に着けることが重要です。津南統括の半戸副会長は「たとえ家族と一緒にでも子どもの事故ゼロを願っている」と交通安全に対する思いを語りました。

NEWS
03

ふるさと納税を生かした見守り制度

— 2月6日 役場第2委員会室 —



↑日本郵便株式会社代表主幹地区統括局長の青木進氏と上村町長

日本郵便株式会社が昨年10月よりスタートした「みまもり訪問サービス」を津南町のふるさと納税返礼品に導入するための締結式が行われました。県内では4例目となり、今後は県内または全国でも拡大を目指していきたいと語る青木局長。このみまもり訪問サービスは津南町に半年間4万円、1年間8万円の寄付をすることで、単身で暮らす高齢者等のみまもり訪問サービスを受けることができます。月1回、郵便局員が訪問し、健康状態をチェック。結果は寄付者へ報告される仕組みです。

つな
ま
ち
か
ど
ス
ケ
ッ
チ

Tsunan Event Sketch.

NEWS
01

どれも素敵なMyコレクション

— 2月3日 なじょもん —



↑普段なかなか見ることができないものがたくさん並んでいます



↑色とりどりの箸置きコレクション

第8回Myコレクション展が農と縄文の体験実習館なじょもんで2月3日から開催されました。2月3日当日には開場式が行われ、出展者が集まり、Myコレクションを披露し合いました。また、県博友の会交流展示として新潟県方言研究会による方言グッズの展示も行われ、現在NHKで放送中の「西郷どん」でおなじみの鹿児島方言グッズもたくさん並んでいました。Myコレクション展は3月3日まで開場されます。

平成 29 年度 町 5 大ニュース決定

第 1 位

老人給食ボランティアグループ 緑綬褒章受章

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。2017 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 位の老人給食ボランティアグループ緑綬褒章受章でした。
「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 50 点 | 老人給食ボランティアグループ緑綬褒章受章 |
| 2 位 45 点 | 津南中学校駅伝男子
全国駅伝大会出場 |
| 3 位 20 点 | 7 年ぶりの赤澤神楽
舞台引幕を新調 |
| 4 位 18 点 | ジオパーク展望台完成 |
| 5 位 17 点 | 第 17 回全国障がい者
スポーツ大会
根津勇生さん優勝 |

1 位から 5 位までの順位も項目も全て当てた方が 1 名いらっしゃいました！

また項目全てを当てた方も 3 名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！



津南 × スキー

雪国という地域が育てるスキー文化



津南町体育協会長
磯部 義栄さん

——津南×スキーの課題

津南町に生まれ、津南町で生活をしていると「スキー」というスポーツは身近なスポーツです。将来、社会人になったときに「出身はどこ?」「津南町」「雪がいつぱい降るところだね。じゃあスキーは滑れるの?」「いや、ほとんど滑れないよ」ということではやはり寂しい話だと思います。なのでスキー人口をできるだけ増やしたいという思いがあります。

少子化の関係で子どもが少なくなっているのも理由のひとつですが、保護者もだんだんとスキーをしなくなっているようです。スキー場になかなか連れていけなかったり、昔のように近くにスキー場が無いといったさまざまな理由があると思います。今は格安でスキーを滑れるところもあるので、土日や休みのときはスキーの楽しさを教えてもらいたいです。また、教育現場でもスキーを指導できる先生が少なくなっている現状もあるようです。部活動も先生が指導するのでは

なく、将来的には外部へお願いしようという話も出ているようです。その場合は地元で競技に精通した人を指導者として招き、ちゃんと身分を与え、指導方法を精査していくことが求められます。加速していかなくてはいけない問題かもしれません。

——やんげんがっ

将来、大きな大会に出場する選手やテレビの前で「津南町出身です」というような選手が育つかは結果の話であって、強い選手を育てようとかオリンピック選手を育てようという思いはありません。子どもたちがのびのびと楽しめる環境を作ってあげることが私たち大人のやることだと思っています。我々はスキーを含めたスポーツ全般を楽しめる環境作り、町中の子どもからお年寄りまでがスポーツを楽しめる環境作りが一番大事だと思います。

そんな環境作りのために若いころに楽しんでいた人たちが恩返しとして、指導者になって子どもたちと一緒にやってくれたらいいなと思っています。

——力を合わせる

これからはすべての関係機関が力を合わせていくことが求められます。学校や保護者、または行政が協力し合い、歯車をうまく噛み合わせることでスポーツだけでなく、子育てにも繋がってくると私は思っています。

スキーシーズン真っ只中！ スキーを頑張る人を直撃！

いろんな声を
聞いてみました！

1人目



津南スキークラブコーチ兼
新潟県ユース部コーチ
ね かつ ひろ
根 津 和 博さん

地域で選手を育てる

学校の授業ではアルペンをやる機会が少ないので、義務教育でもアルペンに力を入れてほしいという願いがあります。以前は今よりも選手がいたので上の大会で入賞する選手がいたのですが、今はその当時に比べると選手も減って、お互いに高め合える環境づくりが難しいです。アルペン・クロカン含めスキー人口が減っている現状です。そんな中、コーチ仲間と計画した津南町・十日町市の合同合宿を昨年実施することができ、他のチームとも交流する機会を作りました。こういう機会は相乗効果があり、個人としてもチームとしてもレベルを上げることができるので非常にいい環境になったと思います。

津南町の未来と課題

選手人口減少が課題です。小学校でスキーを辞めてしまう人が多いけれど、ずっと続けてほしいです。その先に世界大会やオリンピックに出場する選手が出てくると思っています。

2人目



津南中学校3年
全国中学校スキー大会出場
なか ざわ ゆう き
中 澤 優 希さん

全中スキー大会出場

5kmフリー種目に出場し、結果は168名中56位でした。会場は雪がしっかりとっていて滑りやすかったです。

アルペンよりもクロカンが好きで、小学生のころから続けてきました。そのころから今のように速く滑れるわけではなく、むしろ一番遅いくらいの実力でした。今では中学校で1番速くなるまで成長しました。

スキーを続けていてよかったこと

県や中越の指定合宿に行く経験がきっかけで、他校の友達や仲間ができました。仲間とはいろんなところで会うので仲良くやっています。

後輩へ

自分は中学でクロカンスキーを辞めてしまいましたが、高校では全国大会にも出場した陸上(長距離)を頑張っていたと思います。後輩たちには、練習をしつかり真面目にやって目標に向かって頑張ってください。

3人目



津南小学校6年生
町スキー大会6年生女子の部1位
わく せい せん か
浦 井 泉 香さん

アルペンを始めたきっかけ

きっかけはお兄ちゃんです。スキーは保育園のころにスキー場に行つて滑っていましたが、スポ少に入ったのは小学校2年生です。スキーは楽しい！大好きです！今は土日のスポ少の練習に行っています。水曜日だけナイター練習にも行って頑張っています。

好きなところ・楽しいところ

アルペンはクロカンと違ってスピードが出るのが好きです。あと、友達もたくさん競えるのも好きです。スポ少に入ったことで学校や学年が違う子とも仲良くなるし、自分が中学校に進学しても楽しめるので良いです。

今後の目標

小学校4年生まではバレーボールをやっていました。将来的にはバレーボールもやってみたいけど、中学校に行つてもアルペンは続けます！これからもたくさんのお会やレースがあるので、できるだけ上位を目指していきたいです。

次のページに2月11日(日)にマウンテンパーク津南を会場に行われたスキー大会の結果を掲載!!

先輩に続け 未来のオリンピックピックスキーヤー 第45回津南町 スキー大会結果

2月11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。



小学男子3×2Km クラシカルリレー

男子クラシカル

4年以下2km ①若井陸(上)②

中島幹太(芦)③宮崎茂市(芦)④
滝沢兜真(芦)⑤久保田遥斗(津)

⑥中島和威(津)⑦久保田楓斗

(津)⑧藤ノ木斗夢(津)⑨桑原想
大(津)⑩涌井永太(芦)

5年3km ①津端英大(津)②藺

部太一(津)③中田倫(津)④鈴木
翠(芦)⑤石沢竜雅(津)⑥板場一

真(津)

6年3km ①中澤拓斗(津)②石

沢郁人(上)③鈴木珠愛(津)④湯
浅京太(芦)⑤風巻莊太(津)⑥久

保田凌玖(津)

3×2kmリレー ①津南小A

(津端英大・中澤拓斗・風巻莊太)

②上郷小A(石沢郁人・若井陸・

中島駿太)③芦ヶ崎小A(中島幹
太・湯浅京太・宮崎茂市)④津南

小B(藺部太一・久保田凌玖・中

田倫)⑤芦ヶ崎小B(滝沢兜真・

関沢壘・鈴木翠)

中学生6km ①滝沢育矢(津南

中2年)②江村海里(津南中3
年)③田中秀磨(津南中3年)④
津端一徹(津南中1年)⑤藤ノ木

文(津南中3年)⑥半戸琉哉(津
南中1年)

男子アルペン(大回転)

4年以下 ①鈴木煌悠(芦)②石

田岳大(芦)③桑原佑乃心(津)④
保住 陽(津)⑤小島 啓(津)

5年 ①涌井悠安(上)②馬場陽

大(津)③中澤 奏(津)

6年 ①滝澤娃斗(芦)②清水明

彦(津)③桑原煌芽(津)④関谷翔

太(津)

中学生 ①半戸宝良(津南中1



6年男子アルペン優勝 滝澤娃斗選手



小学女子3×2Km クラシカルリレー

女子クラシカル

4年以下2km ①滝沢天花(芦)

②久保田美有(津)③樋口菜己
(津)④大平柑奈(津)⑤山岸明日

香(津)⑥竹内日菜(上)⑦橋野佑

奈(上)⑧久保田里桜(津)⑨桑原

悠妃(津)⑩桑原沙羅(津)

5年2km ①桑原由奈(津)②中

島こなつ(上)③中島美咲(上)④

桑原永遠(津)⑤高波葉奈(上)⑥

山田由羽(上)

6年2km ①鈴木未羽(津)②若

井咲月(上)③村山晏(津)④滝沢

葉奈(芦)⑤半戸愛菜(芦)⑥中島

杏(上)

3×2kmリレー

①津南小A(桑原由奈・鈴木未

羽・村山晏)②上郷小A(若井咲
月・中島こなつ・中島杏)③芦ヶ



6年生女子アルペン

女子アルペン(大回転)

4年以下 ①半戸咲良(芦)②野

田実由(芦)③鈴木愛琉(芦)

5年 ①粉川舞花(津)②野田結

愛(芦)③涌井麻羽(上)

6年 ①涌井泉香(津)②小島朋

華(津)③石田彩夏(芦)④八重沢

歩未(上)⑤上村花音(津)⑥島田

海由(上)

崎小A(滝沢葉奈・滝沢天花・半
戸愛菜)④津南小B(久保田美
有・樋口菜己・大平柑奈)⑤上郷
小B(山本心里・中島美咲・竹内
日菜)⑥芦ヶ崎小B(半戸こ
ろ・麻績蒼衣・山崎有咲)

中学生3km ①中島ひな子(津

南中1年)②滝沢夏海(津南中1

年)③滝沢来実(津南中1年)④

福島有紗(津南中2年)⑤山岸芽

生(津南中2年)⑥宮崎菫子(津
南中1年)

病院歳時記

通所リハビリが

変わります！

主任理学療法士 内山 和明

来年度から介護老人保健施設のみさと苑が、特別養護老人ホームに変わることに伴い、町内から「通所リハビリテーション（通称デイケア）」が津南病院だけになってしまいます。そこで当院でも来年度（平成30年4月）からデイケア専用の送迎を行うこととなりました。

病院では今までもデイケアを行っていましたが、ご家族のかたに送迎してもらわなければならず、大きな負担となっていました。利用者様が良くてもご家族の都合が悪くて送迎できず、デイケアを利用できないかたもいらつしやいましたので、その点をまず改善いたします。

当面は、利用できる専用車両が普通車であるため支援、要介護1、2のかたを中心に利用できるかたを増やしていく予定です。

利用できる人数に限りがありますので、当院または担当しているケアマネージャーにご相談ください。



年金コーナー

公的年金、私はどの種類の年金の種別変更、どんなときに必要？

今月号は、公的年金制度に加入し納付が必要なかたの、種別変更の手続きをご案内します。年度末を控え、引越しゃや転職など、人々の動きが多くなる時期です。それに伴いさまざまな諸手続きがついてまわり、直面すると結構大変なものです。その諸手続きの中に、年金に関する切替え手続きが必要なこともあります。

さて、どんなときに変更の手続きが必要なのか？ということですが、下記のイメージ図をご覧ください。公的年金の種別ごとに枠で囲ってあります。基本的に、ご自身が属する公的年金の種別が変わるとき、種別変更の届出が必要になります。

届け出る窓口は、その種別により異なり、役場や、勤務先の会社などとなります。ご不明な点は、下記問い合わせ先までおたずねください。

一元化後の国民年金の被保険者の種別と厚生年金保険の被保険者種別のイメージ図（公的年金の種類と加入する制度）

厚生年金	1号厚年 (従来の厚生年金被保険者)	2号厚年 (国家公務員) ※国共済	3号厚年 (地方公務員) ※地共済	4号厚年 (私学教職員) ※私学共済	公的年金には、3種類（①～③）あり、その人の働きかたにより加入する制度が決まっています。 ①国民年金②厚生年金 ③共済年金
国民年金	第1号被保険者 (自営業者等) <国年1号>	第2号被保険者 (被用者年金制度の加入者) <国年2号>		第3号被保険者 (国民年金の第2号被保険者の被扶養配偶者) <国年3号>	

③：第1号厚生年金被保険者は「1号厚年」、国民年金の第1号被保険者は「国年1号」と表記。
※国共済、※地共済、※私学共済は各共済組合等。

お問い合わせ

税務町民課

TEL 765-3113

六日町年金事務所

TEL 025-716-0800

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〕
- 6日 全員協議会
- 8日 総文福祉常任委員会勉強会
- 9日 道路除雪調査(産業建設常任委員会)
- 9日 産業建設常任委員会勉強会
- 16日 一般質問締切

<今後予定されている行事>

- 〔2月〕
- 20日 議会運営委員会
- 22日 新潟県町村議会議長会定期総会
- 24日 新潟県後期高齢者医療広域連合議会
- 27日 津南地域衛生施設組合議会定例会
- 27日 十日町地域広域事務組合議会定例会
- 28日～3月19日 第1回定例会
- 〔3月〕
- 8日 総括質疑締切

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)

5500日 中村チエ子(堂平)

4800日 石橋玲子(陣場下)

1600日 大倉マツ(小下里)

1200日 板場喜恵子(辰ノ口)

1100日 高橋昭子(船山)

100日 大島光子(貝坂)

主な運動：水中ウォーク、健骨体操、ラジオ体操他

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

地域のみんなでつくる高齢者の安心生活 2月は新潟県高齢者見守り強化月間です

津南町の高齢者の状況は？

平成29年12月末における、津南町の人
口は9876人で、うち65歳以上の人
口は3874人となっており、全体の
39.2%を占めています。

また、高齢者の一人世帯は721世帯
(施設入所者含む)、65歳以上の高齢者世
帯は475世帯となっており、1年前よ
り増加しています。
(津南町住民基本台帳より)

高齢者が安心して、住み慣れた地域で
生活するためには、地域のみなさんの見
守りがとても大切です。



津南町認知症
見守りキャラクター
にんこっこ

今からできる！ 「見守りネットワーク」

見守りネットワークとは、高齢者が住
み慣れた地域で安心して生活を続けるた
めに、何か気がかりなことを感じたら、
相談機関などへ連絡をして、高齢者を支
えていくネットワークのことです。

特別なことをしてもらわなくても、日常
生活や仕事の中で、無理なくできる
範囲で十分です。そのちよつとしたこと
から、高齢者の異変や不調が発見でき
ることがあります。

○あいさつ

「おはよう」「こんにちは」など、日ご
ろから、ご近所で声をかけあいましょう。

○気くばり・安心感

「いつもと様子が違うみたい？」地域
の高齢者をさりげなく見守ることが、高
齢者に安心感を与えます。

○たすけあい

地域活動への参
加や、さいなこ
とでも気軽に助け
合える地域にし
ましょう。



あれ？おかしいな？という 小さな気づきが大切です

次のようなサインがある場合、日々の
暮らしにトラブルを抱えていたり、認知
症や虐待などの可能性があります。

- 最近、見かけなくなつた。
- 新聞・郵便物がたまつている。
- 暗くなつても電気がつかない。ま
たは、つけっぱなしである。
- 見慣れない車が停まつている、ま
たは、見慣れない人が出入りして
いる。
- 季節に合わない服を着ていたり、
服が汚れたりしている。
- 最近、顔色が悪く、やせてきたよう
に見える。または、不自然な怪我が
ある。
- 何回も同じことを聞いたり、言っ
たりする。
- 家の中から、怒鳴り声や物を投げ
る音などがよく聞こえる。

このようなサインを 発見したら

上記のようなサインを発見したとき、
他にも何か気がかりなことがあるときは、
地域包括支援センター、町役場、民生委
員などにご連絡ください。
相談の秘密は固く守られます。

■連絡先

津南町地域包括支援センター

Tel 765-5455

福祉保健課

Tel 765-3114

高齢になつても、住み慣れた地域で暮
らしていくためには、「困つたときはお
互いさま」の地域づくりに取り組んでい
きましょう。



はい
保健師
です



今月は
瀧澤章子
保健師

塩分の取り過ぎに 注意しましょう!!

立春を過ぎ、少しずつ春の方向に向か
っていく時期です。皆さん体調はいかが
ですか？

今回は普段の食事で塩分を取り過ぎて
いないかどうかを確認していくことにし
ましょう。

では質問です。

- ①食事は満腹になるまで食べる
- ②主食を重ねて食べる(ラーメン+おにぎり、弁当+カップ麺等)
- ③ラーメン、カレーライス、丼ものを週3回以上食べる
- ④煮物を1日4皿以上食べる(煮魚、大根煮、肉じゃが等、同じ煮物を2回食べた場合は2皿です)
- ⑤漬物を1日2種類以上食べる
- ⑥たらこやすじこ等を、1日1回以上食べる

- ⑦麺類の汁を1/3以上飲む
- ⑧濃い味付けを好んで食べる
- ⑨外食を週に2回以上する
- ⑩毎日飲酒する

さていくつ当てはまりましたか？

当てはまる項目が多いほど、食塩の取り過ぎにつながるといわれています。

栄養調査の結果、新潟県は塩分の取りかたが全国平均を上回っています。

なかでも津南町は県内でも塩分の取りかたが多いほうから2番目という結果が出ています。(平成27年度県民栄養調査結果より)また高血圧症や脳卒中などの発症も減少していません。

塩分の取り過ぎは なぜ悪い？

①高血圧や脳卒中になりやすい(塩分を取り過ぎると血管の抵抗が高くなり、血圧が高くなりやすい)

②腎臓病になりやすい(腎臓は塩分を排泄する臓器ですが、多く取ると腎臓に負担がかかるため)

③尿路結石、骨粗しょう症、胃がんの誘因にもなります

日常の工夫として、だしやうま味を活かした調理をする。麺類の汁を残す、減塩のしょう油やソースを使う等で無理なく減塩に心がけましょう。そして塩分を排泄する働きがある野菜、果物を適度に取ります。

健康づくり ア・ラ・カルト

新潟市から引越してきました

正面 江村 あゆみさん

昨年春に津南町に引越してきました。夫の実家なので、年に数回は来ていますが、やはり新しい地域の生活には不安もありました。

『つなっぺ』 大好き♡

そんな中、子育て支援センター『つなっぺ広場』(以下つなっぺ)があることを聞き、引越してすぐに利用しました。そこには、優しく声を掛けてくださる先生や津南のことをいろいろ教えてくれるママさん、そして娘と仲良くしてくれるお友だちがたくさんいて、今では予定のない日はほぼ毎日利用するほど、つなっぺが大好きになりました。周りのみなさんのあたたかさに感謝しています。

イライラしてしまうこともあります。しかし、子育てをしていく中で、私がイライラしていると、娘も機嫌が悪かったり、言うことを聞いてくれないことが多いと気が付き、できるだけイライラしないように、大変なことがあってもできるだけ前向きにとらえるように心掛けています。それでも、もちろんイライラしたり悩んだりすることもあるのですが、そんな時は、ママ友やつなっぺの先生に話を聞いてもらいます。話すですっきりします。

私が笑顔だと子ども達も笑顔でいてくれるので、これからも楽しく子育てができればいいなと思います。

『楽しく子育て』を モットーに♡

現在、3歳半と1歳半の娘2人の子育てをしています。自己主張が強くなってきた姉と、歩き始めて目が離せない妹の子育ては大変なことも多く、

ようこそ津南に…♡♡♡



子育て支援センター「つなっぺ広場」での江村さん親子…♡♡♡



『ふたご』

藤崎 彩織 / 著 文藝春秋

彼は私のことを「ふたごのようだ…」と言った。私は全然そんな風には思わない。彼は私の人生の破壊者であり、創造者だった。SEKAI NO OWARIのSaoriによる初作品。

…第158回直木賞・芥川賞決定…

平成30年1月16日に直木三十五賞と芥川龍之介賞の選考委員会が開催され、候補作品の中から直木三十五賞には、門井慶喜さんの「銀河鉄道の父」、芥川龍之介賞には、石井遊佳さんの「百年泥」と若竹千佐子さんの「おらおらでひとりいぐも」が受賞作に決定しました。

直木賞を受賞した門井さんは、群馬県桐生市生まれの栃木県宇都宮市出身の方で、平成15年に「キッドナツパーズ」で第42回オール読物推理小説新人賞を受賞しています。過去に2度、直木賞候補に選ばれた経験のある実力派で、3度目の候補作で受賞されました。

一方、芥川賞を受賞した石井さんは、大阪府枚方市生まれで、現在は、サンスクリット語の研究者である夫

2月の新着図書 (HPでも検索できます)

【大人の本】

- 『奔流恐るにたらず』……逢坂 剛 / 著 講談社
- 『インフルエンス』……近藤 史恵 / 著 文藝春秋
- 『構造素子』……樋口 恭介 / 著 早川書房
- 『道標』……今野 敏 / 著 角川春樹事務所
- 『名作なんか、こわくない』……柚木 麻子 / 著 PHP研究所

- 『俺はエーエージェント』……大沢 在昌 / 著 小学館
- 『火定』……澤田 瞳子 / 著 PHP研究所
- 『破滅の王』……上田 早夕里 / 著 双葉社
- 『ふたご』……藤崎 彩織 / 著 文藝春秋

【子どもの本】

- 『オリンピックのおばけずかん』……齊藤 洋 / 作 講談社
- 『えがないえほん』……B.J.ノヴァク / さく 早川書房
- 『活版印刷三日月堂3』……ほしお さなえ / 著 ポプラ社
- 『5分後に恋の結末』……橘 つばさ / 著 学研プラス
- 『あかいふうせん』……山田和明 / 作 出版ワークス

とインドに住んでおり、現地のIT企業で日本語教師として働いているそうです。

同じく芥川賞を受賞した若竹さんは、岩手県遠野市生まれ。デビュー作「おらおらでひとりいぐも」で第54回文藝賞を史上最年長で受賞し、同作で芥川賞も受賞されました。

今回の受賞作品は、2月より図書室で貸出ができますので、ご利用ください。

一般小説

- 『ミステリックロック』 貴志 裕介 / 著
- 『ノーマンズランド』 菅田 哲也 / 著
- 『Dの遺言』 柴田 哲孝 / 著
- 『大獄』 葉室 麟 / 著

銀杏手ならい 一般技術

『ほしい形が絶対見つかる！
毎日リュック』

『小林カツ代の永久不滅レシピ101』
『つくりおきできるおからスイーツ』

児童書

『美女と野獣』
『オリンピックのおばけずかん』
『メアリと魔女の花』

絵本

『だっだあー』
『こねてのぼして』
『ノラネコぐんだんアイスのくに』

開館時間

平日 9時～18時
土日祝 8時30分～17時

休館日 2月26日(月)、3月26日(月)

西條 奈加 / 著

Pen Relay

並行世界と森見ワールド

—— 福原 昇さんから
紹介する本

四畳半神話大系

森見登美彦 / 著
出版社 / KADOKAWA

あさい ひでか
朝井 英花さん (陣場下)



この本は、冴えない大学生の「非バラ色のキャンパスライフ」の並行世界のお話です。私がこの本を読んだきっかけは、森見登美彦さんの『夜は短し歩けよ乙女』を読んとても好きになったので、他にも森見さんの本を読みたいと思ったからです。

この本は第4章までなのですが、私は第3章の途中まで物語の構成が理解できませんでした。本の裏に「さ迷い込んだ4つの並行世界で繰り広げられる、滅法おかしくて、ちよっ

短歌 砂丘

- 赤ペンでペケ付ける時少しでも
石橋寿子
- 小さく付けて丸は大きく(公文教室)
津端恵子
- 隣家の夫婦は屋根の雪おろし
貝澤圭子
- 一服に語るさまほのぼのと
関谷郁子
- 雪雲の薄くなりたる夕暮れは
恩田久美子
- くちなし色に染まる町並み
丸山直子
- 残照を眺める如く三日月は
小野寺恒代
- 日暮の空に白く浮きおり
高橋春枝
- リード引く嬬に歩調合わせるか
内山キク
- 柴犬時ふり向き待つ
麻績初恵
- 全校の児童が歌う声響け
滝沢勝枝
- 世界の人へ「世界はひとつ」
風巻京子
- 頬ずりしぎゆうと抱きしむるぬひぐるみ
鈴木綾子
- 小さき「トトロ」は母の子となり
萩原光之
- 鈴虫の鳴く音も止みて雌五匹
萩原光之
- 巣箱の中にいまだ生きおり(十一月五日)
萩原光之
- 日めくりの薄くなりたるカレンダー
萩原光之
- 己の齢重ねゆく日
萩原光之
- 人伝に吾が体調を聞きたりと
萩原光之
- 叔母が気遣ふ電話くれたり
萩原光之
- わが肩を抱きて「よかつた」と泣きこくるる
萩原光之
- ケアマネージャー君のやさしく
萩原光之
- 正月は二人の孫が帰省して
萩原光之
- 笑心の種がこぼれ明るし
萩原光之
- 「お母さん頑張らないで」と折をりに
萩原光之
- 娘の丸き字のファックス届く
萩原光之
- 漢字一字「青」を彫りたるこの墓に
萩原光之
- われの入るべき日の遠からじ(墓建つ)

俳句

長生学園

- 思われる昔雪踏み藁靴に
富沢キミ
- かんじきはいて行ったり来たり
富沢キミ
- 降りしきる雪の駅舎を彩れる
富沢キミ
- 毛毳紋とふLEDに見入る(飯山線森宮野原駅)
島田真之
- 岩すげ俳句会(二月)
- 真つさらな足袋の固さも春着かな
れい子
- 火と水の造りし山河初明り
房良
- 百寿まで望めさうなる初鏡
東川
- 今年また朱色の表紙初日記
妙
- 鏡餅煮ても丸みを失はず
渡舟
- 着ふくれて噂ばなしを大きくす
千年雄
- 祖父の手の火箸がさぐる囲炉裏かな
壽子
- 友癒えて玻璃に咲き初む梅の花
信夫
- 振り向いて眺め直すや寒の月
貞
- 呻吟に静まり返る初句会
芳司
- 門々に吹かれて紙のしめ飾り
美恵
- 雪卸そのままに置く業者かな
冬詩子

ぴりほろ苦い青春ストーリー。」と
かいてありましたが、私は「並行世
界」の意味を知らなかったからです。
第3章の途中で、やっと「並行世界」
てこういうことかあ！」と分かりま
した。同じ時間の枠の中で話が横に
並んでいて、不思議でおもしろい構
成だな、と思いました。

4つの並行世界はそれぞれ主人公
の所属するサークルなどがちがいま
すが、どの世界でも主人公は小津と
いう悪友に出会ったせいで大学生活
の2年間を棒に振ります。主人公は
小津と悪いことをするし、孤高の乙
女・明石さんとはなかなか近づき
になれず、「非バラ色のキャンパス
ライフ」です。なのに、なぜかそん
な主人公が魅力的に見えてしまうの
です。

これは『夜は短し歩けよ乙女』や
『太陽の塔』も同じで、これが「森
見ワールド」なのではないかと思ひ
ました。

『四畳半神話大系』を読んでなん
となく大学生生活にあこがれたし、四
畳半の部屋ってなんだか素敵だなあ
…と思いました。

みなさんも、ぜひ『四畳半神話大
系』を読んでみてください。

次は、正面の岡村海斗さんをご紹
介します。

3月1日～8日は

『女性の健康週間』です

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせることを目的として、厚生労働省が定めています。

近年、女性の活躍する場が増えていますが、自分の体調を気にしていますか？この機会に自分のからだについて見つめなおしましょう。

■平均寿命と健康寿命について

日本は世界の中でいちばん平均寿命が長い国とされています。一方で、介護などを必要とせず、自立して暮らしている期間である「健康寿命」と平均寿命との差が10～13歳あるといわれています。この「健康寿命をのばす」ことは、国を挙げて取り組む課題とされています。

女性は男性より平均寿命（生存期間）が長いと同時に日常生活に支障のある期間との差も長いだけに、一層重要な課題といえます。

■女性のからだとホルモンの関係

女性のからだは、本来持っている赤ちゃんを産むための機能を中心に、生涯を通じて大きく変化し、からだの調子に影響をもたらします。

女性ホルモンのひと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。エストロゲンは、妊娠・出産などに重要な役割を果たすだけ

ではなく、動脈硬化を予防する、骨粗鬆症を予防するなど、全身に影響をもたらします。

○エストロゲンの効果

- ・悪玉コレステロールの増加を抑え、脂質異常症を予防する
- ・血管を丈夫にする
- ・動脈硬化を予防する
- ・骨量を調節し、骨粗鬆症を予防する

約半数の女性は50歳前後でエストロゲンの分泌が停止して、閉経を迎えます。エストロゲンの分泌量が減少し、からだに適応できず、心身に不調をきたす場合があります。これを更年期障害といいます。

○更年期障害でおこる不調

- ・手足の冷え
- ・皮膚のかゆみ
- ・おこりっぽくなる
- ・憂うつ

など

からだの不調がでたときには無理をせず、からだを休めましょう。それでも症状が日常生活に支障をきたす場合は、婦人科など専門医に相談してみましょう。

■あなたの生活に検診を

女性特有の疾患である、乳がん、子宮頸がんは、人生のうちでもっとも充実した時期に、女性の健康をおびやかす疾患といわれています。しかし、乳がんや子宮頸がんは他のがんに比べて、早く見つければ治りやすいがんだといわれています。

○子宮がん検診

《対象》

20歳以上の女性（2年に1回）

《個人負担金》

1,500円（75歳以上は無料）

《検査方法》

視診・細胞診（クラシでの細胞採取）
※妊娠中、子宮摘出されたかたは受診できません。

生理中でも検査は可能です。

○乳がん検診

《対象》

40歳以上の女性（2年に1回）

《個人負担金》

40～49歳 1,500円

50～74歳 1,000円

（75歳以上は無料）

《検査方法》

マンモグラフィ（乳房をレントゲン装置に挟み、撮影します）

※ベースメーカー使用中、妊娠中、授乳中、断乳後6か月未満
豊胸手術後のかたは受診できません。

津南町では、子宮頸がん検診は20歳を過ぎたら、乳がん検診は40歳を過ぎたら、がん検診を受けることを勧められています。また、節目にあたる年齢の人を対象に、子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポンを配付します。

また、閉経後の女性は骨粗鬆症（加齢とともに骨量が減って、骨がすかすかになる病気）になりやすくなります。骨粗鬆症は、骨折のリスクを高め、寝たきりの原因になります。

町では、年度末の年齢が40歳、45歳、50歳、55歳になるかたを対象に骨密度検診を実施しています。自分の骨の状態を知り、骨粗鬆症予防をはじめましょう。骨密度検診は、毎年秋ごろ対象者のかたに通知させていただきます。

忙しい日が続くと思いますが、自分のからだのために、定期的に検診を受けるように心がけましょう。そして、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。



今後は子どもたちのスポーツ活動や水
中運動等の送迎に使用する予定です。



16年間、主に水中運動の送迎
をしました。

次月号に掲載予定です。

スポーツ振興くじの助成を受け
マイクロバスを設置します

Tapでいこう!!



春を呼ぶ！第7回Tsunan
豪雪地面出し競争参加者募集

春の恒例イベントとなりました「豪雪地
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。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21日(水) ※春分の日
集合10時〜終了正午頃

■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(小学生以下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1日(木)までに

Tap事務局へ電話またはFAX

■その他・お問い合わせ

・参加者はレクリエーション保

険に加入します。

・Tap事務局

(TEL765・5776)



前回大会の様子

Tap事務局【TEL】765-5776 【FAX】765-3596

地域おごし協力隊だより

こんにちは。三箇地区の諸岡です。
さて、今年も「わら仕事」の季節がやっ
てきました！今年で3年目。やっと「縄
緋」のコツがわかるようになってきた
と同時に、その奥深さも感じ始めていま
す。

今年には縄緋をマスターしようと「縄」
を編み上げた「タス」というバッグのよ
うなものを作っています。まずは縄を20
メートル以上緋わなくてははいけません。
また、タス用の縄は細く緋りを強く緋っ
ていくため、わら自体もかなり柔らかく
しておかなければなりません。1日目は
一日中わらをたたいて終わってしまいま
した(笑) 一口に「縄緋」と言っても、
何に使うのかによって、どれくらいの太
さにするか？緋りは強くするか？さらに
わらの下準備も変わってきます。師匠た
ちの話を聞いてみると、わらを刈り取っ
てどのように保存しておくかによっ
ても、わらの状態が大きく変わってしま
います。すべてはマニュアル通りに動くの
ではなく、自然の変化をじっくり観察し
ながらよりよいタイミングで動くのです。
これって、実はわら仕事だけではなくて、
すべてのことに通ずると思うのです。
私たちはいつのまにか効率や安定ばか
り求めて、当たり前前であった変化ととも
に生きることにとっても弱くなってしまう

ている気がします。わら仕事から学んで
いることは技術だけではなく、生きかた
なんだなあと思います。来月は、そんな
カッコいい師匠たちのわら仕事を間近で
見られる機会があります。子どもも大人
も、ぜひお寄りください。



津南わら工芸会
実演会・ミニ貝殻売会

日時：3/7(水)～11(日) 9:30～15:30

場所：そだき苑 2F

連絡先：025-763-4993 (本松)

農業委員会窓

農業者年金に加入しませんか

農業者の皆さん。老後の備えは十分でしょうか。農業者平均寿命は男性87歳、女性92歳といわれています。長い老後に備えて、国民年金だけでは足りないお金を農業者年金に加入して補いましょう。

農業者年金には、税制上の優遇措置のほか、保険料の国庫補助(要件あり)などの特典があります。

農業者年金に加入して老後の生活に備えませんか。

— 農業者年金の特徴 —

その1

少子高齢時代に強い年金

自分が積み立てた保険料とその運営益により将来受け取れる年金額が決まる積立方式の年金です。

その2

終身年金で80歳まで保証

年金は生涯支給されます。しかし、仮に加入者・受給者が80歳前に亡くなった場合でも、死亡

した翌月から80歳まで受け取るはずであった農業者老齢年金の現在価値に相当する額が、死亡一時金として遺族に支給されます。

その3

税制上の優遇措置

支払った保険料は全額が社会保険料控除の対象になります。支払った保険料の15〜30%程度の節税になります。

その4

保険料を自由に設定

自分が必要とする年金額の目標にむけて、月2万円から6万7千円の範囲内で千円単位で自由に選べます。

その5

国の補助があります

認定農業者等一定の要件を備えた意欲ある担い手には、保険料の国庫補助があります。

■ 農業者年金のお問い合わせ

津南町農業委員会
TEL 765-5583

全国農業新聞を購読しませんか

全国農業新聞は農業者の公的機関である農業委員会組織(全国農業会議所)が発行する農業総合専門紙です。

「週刊」の時間を生かし、情報がわかりやすいよう解說的にまとめてあり、多くの読者の皆様に満足して頂けるよう、家族全員が楽しめる記事も充実しています。



購読料 1ヵ月 700円(年間8,400円)

★お申し込みは、津南町農業委員会 (TEL 765-5583)

農業委員会の主な動き

〔実施された行事〕

〔12月〕

4日 企画会議

6日 中越協議会農業委員会長会議

25日 第6回総会

〔1月〕

25日 第7回総会

J A・議会懇談会

〔2月〕

7日 市町村農業委員会役員等研修会

5日 企画会議

19日 地域別農業委員会 会長・事務局長会議

〔今後の行事予定〕

〔2月〕

26日 第8回総会

〔3月〕

26日 第9回総会

■ お問い合わせ

地域振興課 農林班
TEL 765-3115

農地中間管理機構とは?

農地の貸し借りの新しい仕組み

農地中間管理事業とは、農用地等を貸したい農家(出し手)から担い手(受け手)への中間的受け皿となり、農地の賃貸等を行い、農地の集団化、経営規模の拡大、新規参入を進めます。

また、中間管理機構を利用することにより、農業をリタイア又は経営転換をするかた、集落で中間管理機構を利用する場合など、交付要件を満たすことにより補助金を受け取ることが出来ます。交付対象になるかどうかのご確認は、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

経営転換・リタイアする場合の支援(経営転換協力金)

1、交付対象者

機構に貸し付けることにより

- 経営転換する農業者
- リタイアする農業者
- 農地の相続人

2、交付要件

- 全農地を10年以上機構に貸付け
- かつ、農地が機構から受け手に貸し付けられること。

<集落営農と特定農作業委託契約を10年以上締結した場合も対象>

3、交付単価

2.5万円/10a
(ただし、下限10万円、上限70万円)



赤沢の稲荷様

農村地域生活アドバイザー 滝沢 綾子 (赤沢)

みなさんのお住いの近くに稲荷様はありますか？ またはお家で稲荷様の御札などをお祀りしていますか？

今年は2月7日が初午の日で、初午祭が行われます。初午祭とは、農業の神である宇迦之御魂(うかのみたま)として奉られる稲荷神に御供え物をして、いろいろな願いを祈る行事です。また、初午の早く来る年は、火事が多いとも言われています。

私のいる小丹原という家箒りでは、昔から稲荷様があり、毎年、旧初午の日に稲荷様祭をします。今年は3月27日で、前日からのぼり旗を立て、お飾りをします。稲荷様の使いの者が狐だったので、好物の油揚げに寿司飯を詰め、米俵の形をしているものを揚げたそうです。我が家でも、前日の夜においなりさんや赤飯、魚やさつまいもの天ぷらを奉納し、今年の五穀豊穡や家内安全を願い、お参りします。

去年は天候不順により、津南の農作物もたくさんの被害に遭いました。今年は安定した天候で、五穀豊穡、商売繁盛、安全な年になりますようお願いしたいですね。



ジオサイトを 探検し隊！

メンバー募集中

苗場山麓ジオクイズ検定

津南小学校と栄小学校4年生は、苗場山麓ジオパークについて学習してきました。その学習発表としてジオクイズ検定を行います。子どもたちがクイズ問題を作り、保護者や一般町民のみなさんに答えてもらうというものです。

子どもたちが目標に掲げた来場者数は85名！みなさんぜひ、苗場山麓ジオクイズ検定を受けに来てください。

また、津南小4年生&栄小4年生と一緒に歌う苗場山麓ジオパークPRソング「Takaramono」の栄村バージョンの発表もあります。こちらもお楽しみに！

- 日 時 平成30年3月2日(金)
午後2時15分～3時30分 ※開場午後2時～
- 場 所 津南小学校体育館
- 参加費 無料・自由参加



雪国ジオパークフォーラム2018

In苗場山麓ジオパーク

雪国ジオパークフォーラムとは、日本ジオパークの中でも雪の降る地域に位置するジオパークが集い、情報交換や意見交換をする機会です。第3回となる今回のテーマは、「雪国でのジオツーリズムのありかた、様々なアクティビティとの連携や可能性」です。1日目は基調講演とアウトドアやスポーツ、教育活動に携わったがたのパネルディスカッション、2日目はジオツアーでカンジキやスノーシューを歩いてニュー・グリーンピア津南展望台へ散策する予定です。専門家や外部のかたがたなどの視点で苗場山麓について聞くことができる機会です。ぜひ町民のみなさんもふるってご参加ください。

基調講演

「オリジナルのジオパークモデルを作ろう
—日本のジオパークは急速に発展してきたが、まだまだやることは多い—」

佃 栄吉 (JGC委員)

「観光学から見たジオパーク」

舩谷 鋭 (立教大学観光学部教授)

パネルディスカッション

「ジオパークと観光アクティビティとの連携」

●日付 平成30年3月22日(木)・23日(金)

●場所 ニュー・グリーンピア津南

●参加費 1日目無料・自由参加

2日目2000円

※時間等詳細につきましてはチラシをご覧ください。

■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



半戸 律(朴木沢) 一成さん
佳那子さん

すえながく
おしあわせに



村山 直也さん(朴ノ木坂) }
根津 千尋さん(石坂)

おくやみ
もうしあげます



- 桑原 スミさん (94歳・城原)
- 内山 利雄さん (91歳・芦ヶ崎)
- 志賀フヂエさん (89歳・船山)
- 清水 園子さん (68歳・田中)
- 小島マツイさん (98歳・恵福園)
- 江村 康和さん (70歳・大井平)
- 高橋 ミヨさん (86歳・辰ノ口)
- 久保田利男さん (85歳・陣場下)
- 久保田昌義さん (70歳・正面)
- 藤ノ木キヨさん (100歳・朴木沢)
- 桑原 秀一さん (92歳・十二ノ木)
- 島田 邦利さん (84歳・足滝)
- 柳澤 廣一さん (90歳・卯之木)
- 鳴海 幸永さん (87歳・百ノ木)
- 山田 義雄さん (89歳・結東)
- 涌井 聡さん (92歳・穴藤)
- 桑原 正三さん (86歳・源内山)

●第8回 Myコレクション展

会期 / 2月3日(土)～3月3日(土)

入場料 / 無料

かえるグッズや九谷焼、栞など、さまざま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。



かえるグッズコレクション

●苗場山麓ジオパークガイド認定検定(初級)

日時 / 3月24日(土) 13:30～14:30

会場 / なじよもん

検定料 / 無料

申込締切 / 3月9日(金)

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

■お問い合わせ

苗場山麓ジオパーク振興協議会事務局

☎765-1600



苗場山麓ジオパークガイド認定検定

●ひょうたんのランプシェード

日時 / 3月21日(水) 10:00～12:00

体験料 / 1,000円

対象 / 10才以上

ひょうたんは縄文時代にも利用されていました。なじよもんで育てたひょうたんにドリルで穴をあけて、ランプのかさを作しましょう。

中に入れるライトをご希望のかたは、別途800円かかります。



ひょうたんのランプシェード

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	
4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	中学年以上
	13:30～15:30	琥珀の耳かざり風ペンダント	1,000	10才以上
11日(日)	13:30～15:30	アングイン編み 初級編	1,000	中学年以上
18日(日)	9:00～15:00	カモシカウォッチング ～秋山郷～ ※要予約	800	中学年以上
21日(水)	10:00～12:00	ひょうたんのランプシェード ※ライト希望者は別途800円	1,000	10才以上
24日(土)	19:00～20:30	星空観察会	300	低学年以上
25日(日)	10:00～15:30	本格アングイン編み一日体験	1,500	中学年以上
31日(土)	9:00～11:00	春木山 ※要予約	300	高学年以上

※友の会の皆さんは半額です。

広報編集室

1月20日号はスペースの都合で書けなかった広報編集室。新年第1回目という事で、あけましておめでとうございませう。ただ気づけば1月も終わり、2月も終盤に差し掛かりました。早いですね。

先日、糸魚川市へ訪れる機会があり、平成28年12月に発生した大規模火災の現場に足を運びました。焦げた消火栓、街灯、看板、被害の大きさを感じましたが、一方で新しい家を建て地元に戻ってきた家族も多くいました。

がんばれ糸魚川。船木康平

表紙の写真 右から左へと吹き荒れる風

のなが行われたスキー大会。6年生女子アルペンで見事1位となった涌井選手の1枚です。

この紙は再生紙を使っています

津南町の人口

■人口9,856(-20) 男4,769(-13) 女5,087(-7)
2月1日現在()内は前月比
■世帯数3,543(-8) ■転入 / 4 ■転出 / 10 ■出生 / 4 ■死亡 / 18 ■婚姻 / 1