



No.681  
2018  
**3.20**  
TSUNAN TOWN

# つなんじかん



## 町の HEROES

3月10日に行われた第42回つなん雪まつり  
県内外から多くのかたが津南町に訪れました  
大成功に終わったイベントの裏では  
たくさんの協力・助け合いがありました

町の安全のためにご活躍いただいた

警察官のみなさん

ご協力ありがとうございました！

敬礼！

features

- 04 わたしたちだけの卒業証書
- 12 つなん雪まつり×SNOWWAVE

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
- 11 いきいき大好き津南町
- 14 国保だより
- 15 はーい保健師でーす  
健康づくりア・ラ・カルト
- 16 広報ライブラリー ペンリレー
- 17 つなんの文芸
- 18 病院歳時記 年金コーナー  
100日運動 議会コーナー
- 19 Tap でいこう！  
ジオサイトを探検し隊！
- 20 なじよもん通信 戸籍の窓  
津南町の人口

記事訂正について

先月号の広報ライブラリーの新着図書で掲載した内容が1月の新着図書の  
内容と同じものを掲載してしまいました。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。

# わたしたちだけの卒業証書

みなさんは自分の手で紙を作ったことがあるでしょうか。今回は上郷小学校で受け継がれる伝統をご紹介します。



上郷小学校では、卒業証書を自分たちの手でいちから作っています。いちから作るとはどういうことか。それは、紙がから作るといことです。かれこれ30年前からこの伝統は受け継がれ、今年が30年目の節目の年となります。

ここでいう紙とはつまり和紙です。上郷地区、特に大井平集落にはもともと長野県木島平村、飯山市、野沢温泉村、栄村と千曲川の流に沿って、和紙の技術が伝わってきたと言われています。その和紙は「内山紙」「内山和紙」などと呼ばれ、とても強く、通気性に優れ、長持ちしたため、その名は全国に知られたることです。

その後、大井平へと伝わったこの和紙は大井平和紙と名を変え、平成元年に大井平和紙保存会が誕生し、和紙の伝統を守ってきました。明治初期から昭和にかけて大井平には200世帯以上の生産者がありました。なぜ、そんなに多くの生産者がいたのか。それは大井平は、水が豊富で紙の原材料となるコウゾの木が近くで手に入り、雪がたくさん降り、雪さらしができたなど、紙を作りやすい環境・条件を満たしていたからと言われています。

豪雪地帯と呼ばれるこの地域が初雪を迎えると和紙作りで活気づいていきます。和紙が完成するまでには多くの工程

があります。刈り取ったコウゾの木を煮て、皮をはぎ、漂白し…たくさんの方々と努力により1枚の紙ができあがります。その当時は1日に300〜400枚すきあげていたとのこと。

戦後になると日本は高度経済成長期に入り、近代化が進み、伝統文化が廃れていきました。大井平和紙も例外ではなかったようです。

時は過ぎ、昭和63年の夏。上郷小学校から和紙作りの体験学習を行ってほしいとの申し出がきっかけで、大井平和紙保存会が誕生しました。

(参考文献…津南学Vol.1)



# 卒業証書ができるまで…

## ⑥紙すき

すけたという専用の道具を使い、紙をすきます。縦や横に動かしながら表面の紙を整えます。紙の厚さによって数回繰り返します。難しい作業です。



## ⑤叩解

白くなった繊維を専用の機械で細かくします。細かくすることで綿のようになり、紙がすきやすい形となります。



## ①コウゾ刈り

11月に学校のグラウンド付近にある畑でコウゾを刈り取ります。身長より高いコウゾを根元からしっかり切ります。

## ②煮はぎ

蒸し上げたコウゾの皮を手早くはぎ取ります。皮をはぎ取ると白くつるつるとしたコウゾの木になります。



## ③紙煮

はぎ取った皮を煮ます。こうすることで繊維に入っている不純物がなくなり、繊維が柔らかくなります。

## ④雪さらし

色が残った皮を晴れた日に雪の上へさらします。太陽の光と雪の水分で徐々にきれいなクリーム色へ変色します。

## 紙1枚を作る想い



大井平和紙保存会  
田中温泉しなの荘  
やまぎし ゆうじ  
山岸 祐二さん

上郷小学校で講師として教えてきて15年くらいになると思います。改めて感慨深いものがあるなと思います。

かつては大井平集落で和紙作りが一度途絶えてしまいました。その後、上郷小学校から教育課程のなかで和紙作りを取り入れたいとお話をいただき、子どもたちにも伝統文化を教えたい、体験させたいという思いで和紙作りを再度始めたようです。私自身が子どものころは上郷で和紙を作っていることは知りませんでした。今の子どもたちは和紙作りを体験できるので面白いことだと思います。

和紙作りを通して子どもたちに伝えたいことは、紙1枚作るにはすごい時間がかかる。いろんな工程の後に、やっと1枚の紙ができる。昔はそのへんにあるものからやっとの思いで紙を作ってきたけれど、今は紙なんていくらでもある。和紙作りを通してモノの大切さや昔の人の思いを感じ取ってもらいたいです。実際に和紙を作った子どもたちのなかにも「ありがたみを感じた」という子もいたので続けて良かったと思います。これからも上郷小学校の卒業証書作りに携わっていきたくと思っています。

# 新たな取り組み

すみれ工房では、和紙の原料となるコウゾの木を使って何かできないか考え、えんぴつやボールペン、ハンガーなどコウゾ特有の軽さや手触りを生かし、試作を繰り返しました。

すみれ工房は、しなの荘の山岸祐二さんに連絡を取りました。そしてコウゾの木を無償でもらえることになりました。上郷小学校の理解もあり、紙すき体験のお手伝いをするに。また、上郷小学校の3、4年生の授業ですみれ工房にお招きしたこともあり、交流を重ねてきました。

はじめての取り組みのお礼として、上郷小学校の素材100%で作られたあんどんを卒業生へプレゼントすることに。

卒業生にはもちろん内緒。まさかのプレゼントに笑顔で溢れました。



↑あんどんをサプライズプレゼント！



↑手触りのいいえんぴつやボールペンを試作

今回、一通りの作業を手伝うことで和紙作りの工程を学ぶことができ、いずれはすみれ工房でも和紙作りができるのではと考えています。すみれ工房で和紙が作れば、あんどんにも使えるし、その他のものにも活用ができます。いかに材料費をかけずに売ることができれば、利用者の給与にもなります。

上郷小学校ほどの規模ではできないですが、すみれ工房でも和紙作りに挑戦し

最初の取り組みとして、上郷小学校からいただいたコウゾの木であんどんを作りました。コウゾの木は手触りも良く、丈夫で軽く、独特のしなりが特徴。試行錯誤する中で最終的にあんどんにたどり着きました。三角や四角など形を変えたり、横に貼る生地を変えたりしました。はじめは安い障子紙を使ったりもしました。しかし、紙が破けてしまうと貼り替えができないため、破ける心配のない手ぬぐいに変更しました。手ぬぐいは他の柄も選べるのでバリエーションが豊富。ただ、作っているうちにどうせ作るなら和紙でという思いが出てきました。

## 和紙を自分たちの手で



すみれ工房

ふくはら よししげ 福原 吉重さん

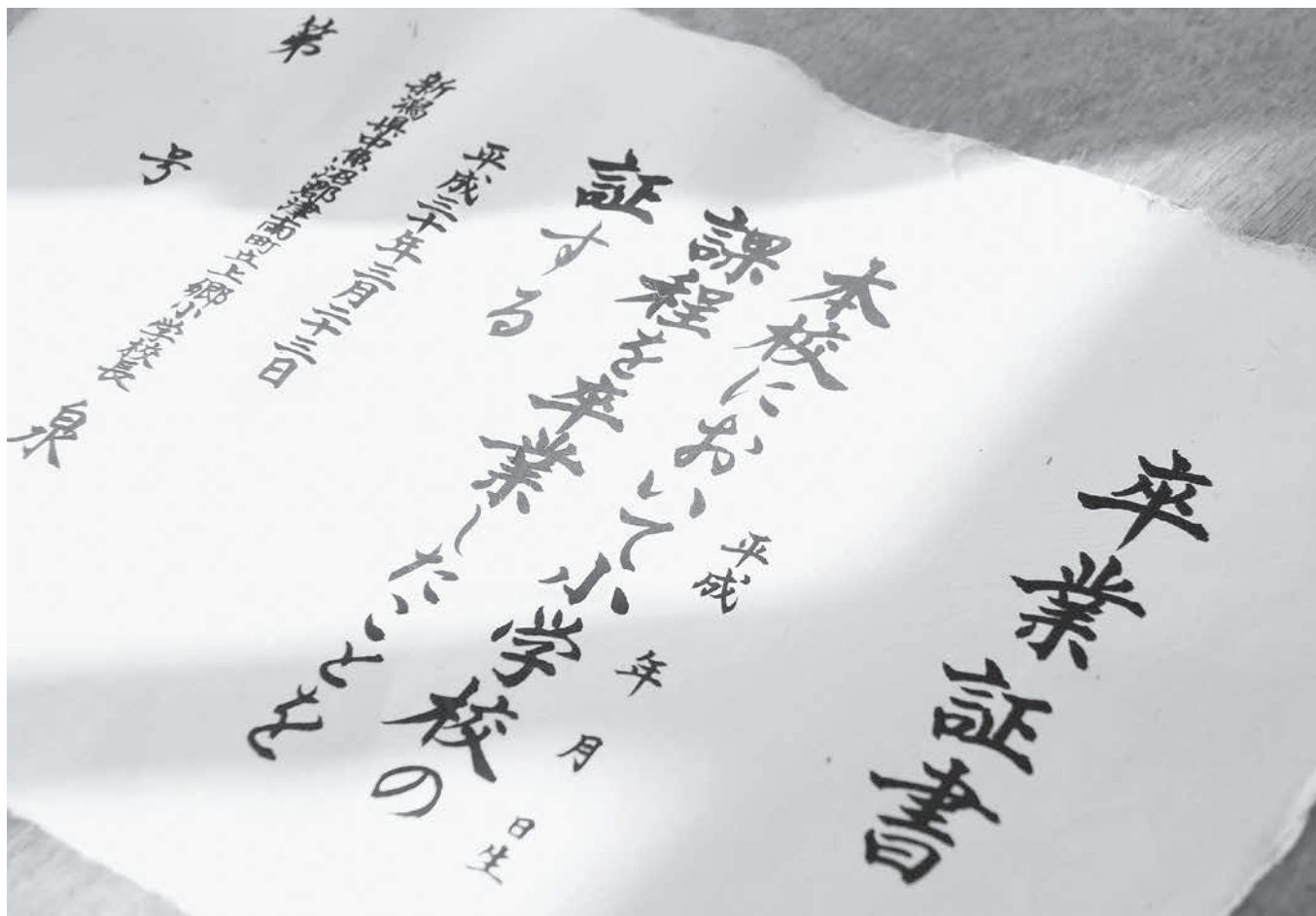
しています。雪のあるうちに一通りの工程をやってみる予定です。いずれは必要な道具も揃えていきたいと思っています。大井平和紙として上郷では和紙を作っているけれども、ほかで作っているところはほとんどないです。真似にはなりませんが技術を伝承していくことは重要なことだと思っています。



↑すみれ工房で作ったあんどん  
さまざまな模様の手ぬぐいで装飾



↑上郷小学校で紙すき体験



— 地域の文化を学び、ともに成長してきた子どもたち —

伝統文化として

受け継がれてきた「大井平和紙」

世界にひとつだけの卒業証書となって

さまざまな世代へ受け継がれる

たくさんのお思いが詰まった1枚は

大切なたからもの

和紙は新たな形へ生まれ変わり

上郷だけでなく津南町全体へ

広がっていくことでしょう

この春に卒業を迎え

新しいスタートを切る皆さん

これからの人生にたくさん

幸せがありますように

暮らしの  
情報満載

# 見て・知って・得をする かわらばん

## くらし

### 人間ドック検査項目追加

津南病院で実施する人間ドックのオプション検査項目を追加しますのでお知らせします。

#### ■腫瘍マーカー検査(オプション検査)

がんがあるときに、血液の中で特殊な物質が異常増加することがあり、その物質を測定することで、がんの発見や再発のチェックに役立てることが期待されます。

津南病院の人間ドックではCEA(多臓器がん)、CA19-9(膵臓・胆嚢がん)、AFP(肝臓がん)の3点の腫瘍マーカーを測定します。また、CA125、HE4(卵巣がん)の測定をすることが可能です。

#### ※注意事項

喫煙、加齢、服薬など、がん以外の因子によっても腫瘍マーカーが上昇することがあります。腫瘍マーカーが高値であることが、すなわちがんであることを示すものではありません。

また、早期のがんの場合、腫瘍マーカーが高値にならない場合もあるため、腫瘍マーカーが低値であることが、すなわち

見て・知って・得をする

完全ながんが存在しないことを示すものではありません。

#### ■オプション追加料金

CEA、CA19-9、AFP測定

4,000円

CA125、HE4測定

3,000円

※血液検査で測定を行います。ご希望のかたは、人間ドック受診当日に受付にお申し付けください。

なお、平成30年度も胃カメラなど従来のオプション検査を引き続き実施します。

#### ■お問い合わせ 津南病院 医事班

TEL 765・3161

### リバーサイド津南営業継続

このたびリバーサイド津南の業務委託先が株式会社ネクストラッド(大割野出身者)が取締役に決まり、4月4日から営業をおこなうことになりました。

営業時間、会費等については決まりしだいチラシ等でお知らせいたします。

今後とも多くの皆さまのご利用をお願いいたします。

#### ■お問い合わせ 地域振興課

TEL 765・3115

### ご当地ナンバープレート

このたびご当地ナンバープレートの導入を見送ることになりました。

#### ■経緯

南魚沼市、魚沼市、十日町市、湯沢町(途中離脱)及び津南町では、ご当地ナンバープレートを魚沼圏域で導入しようとして進めておりましたが、アンケート調査の結果「長岡ナンバーのままがよい」とのご意見が多かったことなどを総合的に判断し、ご当地ナンバーの導入を見送ることに決定いたしました。アンケートにご協力いただいた町民の皆さまに感謝申し上げます。

南魚沼市、魚沼市、十日町市、津南町(3市1町)のアンケート結果および津南町のアンケート結果は下記のとおりです。

#### ■お問い合わせ

総務課 TEL 765・3112



選 択 肢	3市1町 (計 11,000 通)		津南町 (計 2,000 通)	
	回答数	比率 (%)	回答数	比率 (%)
雪国魚沼ナンバーがよい	916	20.25	155	16.92
どちらかといえば雪国魚沼ナンバーがよい	327		58	
どちらでもよい	620	10.10	117	9.29
どちらかといえば長岡ナンバーのままがよい	609	69.64	141	73.79
長岡ナンバーのままがよい	3,665		788	
合 計	6,137		1,259	

※「比率 (%)」欄は、小数点以下第3位を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります。



あなたの  
戸籍が狙われて  
いる?!

## 4月1日から[本人通知制度]を開始します

この制度は、住民票の写しや戸籍証明書などを本人以外の第三者に交付した場合に、希望する本人（登録が必要）に交付したことをお知らせするもので、不正請求及び不正取得による個人の権利侵害の抑止・防止を図るものです。

※交付の可否を本人に確認したり、交付をできないようにしたりするものではありません。

### ■登録

- 登録できる人
  - ・津南町の住民基本台帳に記載されている人（過去5年以内に記載のあった人も含む）
  - ・津南町の戸籍に記載されている人（過去に記載のあった人も含む）
- 登録時の持ち物
  - ・本人確認書類（運転免許証・パスポート等）
  - ・代理人が申し込むとき、代理人の本人確認書類のほか、本人の委任状（法定代理人のときはその資格を証する書類）
- 登録手続き場所  
税務町民課 町民班（3・4番窓口）

### ■その他

- 第三者とは
  - ・本人から依頼を受け、本人の委任状を持参した本人の代理人
  - ・代理人以外の第三者
- 登録者本人に通知する内容
  - ・交付した年月日
  - ・交付した証明書の種別と通数
  - ・交付した第三者の区分

### ■お問い合わせ

税務町民課 TEL 765 - 3113

## 募集

### 税のスペシャリスト 国税専門官募集

国税局や税務署において税のスペシャリストとして働く、国税専門官(国家公務員)を募集します。

#### ■受験資格

- 1 昭和63年4月2日～平成9年4月1日生まれの者
- 2 平成9年4月2日以降生まれの者で次に掲げる者
  - (1) 大学を卒業した者及び平成31年3月までに大学を卒業する見込みの者
  - (2) 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

#### ■申込方法

- インターネット申込み(原則)
- (1) 受付期間  
3月30日(金)午前9時～  
4月11日(水)(受信有効)
- (2) 申込方法  
次のアドレスにアクセスし、説明に従って入力してください。  
<http://www.jijishi-ken.go.jp/juken.html>

#### ■試験日及び会場

- 1 第1次試験日  
6月10日(日)  
会場＝新潟市、高崎市、さいたま市ほか
- 2 第2次試験日  
7月12日(木)～7月19日(木)のいずれか第1次試験合格通知書で指定する日時

会場＝さいたま市ほか

#### ■お問い合わせ

人事院人材局試験課  
TEL 03・3581・5311

## 相談

### 弁護士によるB型肝炎特別措置法に関する無料相談会

集団予防接種等によるB型肝炎ウイルス感染者は全国に40数万人に及ぶと推定されています。すべてのB型肝炎ウイルス感染者の救済を目指して次のとおり相談会が行われます。

ご相談を希望されるかたは左記のとおりご利用ください。

#### ■日時

4月7日(土)  
午後1時30分～4時  
(受付 午後3時まで)

#### ■場所

南魚沼市ふれ愛支援センター  
大会議室

#### ■内容

集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族を対象とした弁護士による相談会

#### ■その他

事前予約優先ですが、当日会場での申し込みも可能です。また個人情報厳守します。

#### ■お問い合わせ

全国B型肝炎訴訟新潟事務所  
TEL 025・223・1130

NEWS  
02

## 津南町VS栄村～勝ったのはどっち?!～

— 3月2日 上郷クローブ座 —



↑ 2勝6敗と負け越している津南町。昨年に続き連続勝利を！

ちらちらと雪が舞い落ちるなか、昨年に引き続き、上郷クローブ座で行われた津南町と栄村の綱引き勝負。平成15年、当時の上郷中学校の先生が発案したことでスタートした綱引きでしたが、地震や中学校の廃校により平成22年以降は行われなくなりました。しかし、去年はテレビ局の声掛けにより復活。津南町は2連勝をめざし挑みましたが、結果は惜しくも負けてしまいました。会場には約100名のかたが集まり、にぎわいました。

NEWS  
03

## 町の投票率向上に貢献

— 2月28日 新潟県自治会館 —



↑ 「みなさんのおかげ」と語る半戸委員長

このたび第48回衆議院議員総選挙関係表彰の総務大臣表彰を津南町選挙管理委員会の半戸敬二委員長が受賞いたしました。半戸委員長は平成16年1月より津南町選挙委員会委員に就任、平成28年1月には委員長職務代理を経て、委員長に就任し、投票率の向上や選挙の適正な管理執行に務めました。

# つなん まちかど スケッチ



Tsunan Event Sketch.

NEWS  
01

## ぼくたち・わたしたちのジオパーク

— 2月28日・3月2日 津南小学校 —



↑ 2月28日、6年生による縄文学習発表会



↑ 3月2日、4年生によるジオクイズ検定

津南小学校では、苗場山麓ジオパークを多くの人に知ってもらいたい、自分たちも学習したいと国立科学博物館で縄文文化をPRしたり、栄村小学校と連携し、共同学習を行ってきました。2月28日には津南小学校6年生による縄文学習発表会を保護者等に向けて行い、3月2日には津南小学校と栄村小学校の4年生が苗場山麓ジオクイズ検定を開催。体育館に複数のブースを設け、子どもたちが考えたクイズを出題するというもの。出題された問題は簡単に解けるものだけでなく、難問も複数あり、苦笑いする参加者もいましたが、終始和やかな雰囲気でした。

# いきいき南町 大好き大津

## こころの健康づくり特集 健康に関するアンケート からわかったこと こころの健康について

3月は、新潟県の自殺対策強化月間です。今回は、広報つなん1月20日号で掲載した「平成28年度 健康に関するアンケート」結果に続き、こころの健康に関連する項目について結果とこれからの町の取り組みの方向を紹介いたします。

### 仕事以外に趣味や生きがいを持っていますか

前回アンケート調査（平成23年度）と全体の比較では「持っている」と回答した率が低下し、「持っていない」「どちらか」と持っている」と回答した割合は全体で6割でした。仕事以外に趣味や生きがいを持っていることは、ストレスの軽減や幅広い価値観を持つことにつながり、健康的なこころのバランスを保つために重要です。持っている人の割合を高めるために、余暇の過ごし方や活動の機会の情報提供を行ってまいります。

### 家族や友人とよく話をしますか

23年度との全体の比較では「よく話をします」と回答した率が低下していました。23年度、今回ともに、「よく話をします」と回答した率は50歳が約4〜5割で、最も低く、職場でも家庭でも忙しい時間を過ごす50歳前後の生活が伺える結果となりました。日頃からの会話がお互いの理

解を深め、よりよい関係を築くため、コミュニケーションの大切さを啓発してまいります。

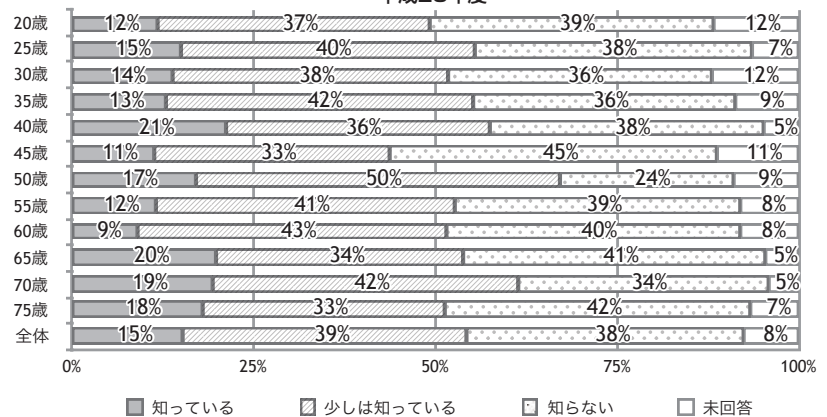
### ストレスを感じた時やたまつた時、どのような方法で解決していますか

23年度、今回ともに全体で2割以上の回答があった方法は「家族や友人に話を聞いてもらう」「テレビを見たりラジオを聞いたりする」「寝る」「のんびりとする時間をとる」でした。皆さんは何かひとつでも解消法を持つことができますか。

### うつ病のサインの症状を知っていますか

全体で「知っている」「少しは知っている」と回答した割合は約5割でした。この結果は県が実施した調査と比較すると低い割合となっており、自殺と深く関連のある「うつ病」の早期発見・早期対応のためにも、幅広い年代に向けた「うつ病」の普及を行ってまいります。

平成28年度



### こころの悩みやストレス・うつ病・自殺対策に関する情報について、行政はどのような内容の普及啓発をしてくることが必要だと思いますか

全体では、「専門の相談機関・医療機関の情報」「家庭や職場等での、こころの健康に配慮した声のかけかたや見守りかた」と回答した割合が高く、具体的な相談先、対応方法の情報を望んでいることが伺えました。

### 津南町自殺対策計画を策定

平成28年に自殺対策基本法が改正され、全国の都道府県と市町村が自殺対策計画を定めることになりました。このことから、町は今年度、健康に関するアンケートや既存の調査をもとに「津南町自殺対策計画」を策定しました。

自殺者ゼロを目標に、自殺の実態や要因の把握、問題の解決に向けた関係機関との連携体制の構築、困っている人を早く相談につなげるための町民がゲートキーパー（命の門番）として見守りや声かけができる地域づくりを目指す内容となっております。まずは自分自身のストレスを見直し、家族や周囲の人とのコミュニケーションを増やしてみませんか。



### お問い合わせ

福祉保健課 健康班  
TEL 765-3114

2018年3月9日(前夜祭)・10日

# つなみ SNOW WAVE 2018

<来場者> 1万1500人! (3/15 現在速報値)

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。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





9



10



11



12



13



14

①天狗の迫りに泣き出す子どもたちがたくさん ②大割野特設会場のかまくらのなかで大はしゃぎ ③会場で描き上げるアート ④呼び込み効果もアリ!! 露店には多くの行列 ⑤Tapの雪玉積み競争で見事1位に! ナイスコンビ! ⑥名勝負を繰り広げた決勝戦 ⑦小さな子どもと一緒に雪まつりを満喫 ⑧北海道から来ました! 雪国コスプレ体験 ⑨ステージライブで体も心もぼかぼか ⑩YouTuberにお姫様抱っこ ⑪韓国ヨジュ市・埼玉県狭山市をお招きしました ⑫優勝・準優勝は津南町の佐藤姉妹! ⑬ずっとランタンを見つめ、最後まで目を離さない2人 ⑭ボランティアスタッフだけのスカイランタン! 感動! ⑮夜空に舞うたくさんのスカイランタンに想いを乗せます



15



# 国保だより

○国保の加入・脱退、医療費助成受給者証の手続きは忘れずに！

○4月から暫定賦課が廃止され、納付回数が変わります。

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

手続きをしないまましていると、保険料が二重にかかったり、一度に多額の保険料が請求される場合があります。職場の健康保険の加入脱退があるときは、下記をご覧ください。14日以内に税務町民課窓口までお越しください。

※必要書類がそろわないなどの理由で、国保の加入、脱退の手続きが遅延する場合があります。その期間に病院にかかる際は、以前の健康保険証は使わずに、健康保険が切り替え予定であることとを病院窓口にお伝えください。

## お問い合わせ

福祉保健課 保険班  
Tel 765・3114

## 国保加入

退職するとき・ご家族の健康保険の扶養から外れるとき

職場の健康保険を脱退後、それまでの保険の任意継続や、ご家族の社会保険の扶養に入らないときは、国民健康保険に加入することになります。日本では国民皆保険制度をとっているため、必ずなんらかの健康保険に加入しなければなりません。

<手続きに必要なもの> ●職場の健康保険を脱退した証明書 ●印鑑

## 国保脱退

国民健康保険に加入していたかたが就職するときやご家族の健康保険の扶養に加入するとき

国民健康保険に加入していたかたが職場の健康保険に加入する場合は、国民健康保険脱退の手続きを役場で行わなければなりません。職場の健康保険に加入したとしても、国保からの脱退手続きが自動的にされませんのでご注意ください。

<手続きに必要なもの> ●新たに加入した健康保険の保険証 ●国民健康保険証 ●印鑑

## 国民健康保険 暫定賦課の廃止にともなう 国民健康保険料 納付回数の変更について

平成30年度から、保険料の賦課方法が変わります。これまで年2回行っていた保険料額の決定(賦課)が年1回となります。納付回数が年12回から10回となるため、1回あたりの納付額は増えますが、**年間の保険料額は変わりません。**

### 賦課方法の変更

4月に前々年中の所得で、仮の年間保険料額を決定しその後、6月に前年中の所得で、年間保険料額を決定

6月に前年中の所得で、年間保険料額を決定

## \* 国民健康保険料Q&A \*

- Q 4月から5月は支払いがなくなるの？
- A 4月から5月の納付はありません。
- Q 保険料は高くなるの？
- A 納付回数が年12回から10回となるため1回あたりの納付額は増えますが、年間の保険料額は変わりません。

納付月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
納期	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期	11期	12期
	← 暫定期間 →		← 確定期間 →									
	前々年中の所得で仮算出した年間保険料 ÷ 12 = 1回の納付額		(前年中の所得で算出した年間保険料 - 暫定期間の保険料) ÷ 10回 = 1回の納付額									

平成30年4月から	納付月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	納期			1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期
		6月～翌年3月に振り分けされます		← 確定期間 →									
		前年中の所得で算出した年間保険料 ÷ 10回 = 1回の納付額											

はい  
保健師  
です

今月は  
南雲 美佐  
保健師



## お酒との上手な付き合い方を

春は、出会いと別れの季節ですね。それに伴って、歓送迎会、お花見での飲み会も増える時期ではないでしょうか？お酒を飲むときは、お酒を健康の味方につける方法を身に付けていきましょう。

アルコールは肝臓で無毒化され、尿として排出されます。適量以上のアルコールを飲む、濃いアルコールを飲むことが毎日の習慣になると、肝臓に負担がかかります。そして、肝機能の障害(肝炎、肝硬変)や生活習慣病・がんの発症をもたらします。お酒の飲みすぎで健康を損なわないようにしていきたいですね。

「お酒は体に良くない」と耳にしますが、適量を飲む分には体に良いといわれています。適量の飲酒の効果として、

①アルコールが末梢血管を拡げるため、

血行が良くなります。

②アルコールの善玉コレステロールを増やす作用により、動脈硬化を予防します。

③アルコールで脳が麻痺することで抑制がとれて、ストレスの解消になると言われています。

では、1日のお酒の適量とはどのくらいでしょうか？

適量の目安は、「純アルコール量で20g」、お酒の種類・度数を考慮すると、ビールは500ml(瓶ビール1本)、日本酒(15度)は180ml(1合分)、焼酎(25度)は100ml(0.6合分)、ワイン(12度)は200ml(ワイングラス2杯分)となります。女性や高齢者はアルコールの分解能力が低いため、この半分量が適量です。

お酒と上手に付き合うポイントとは、

①食事をしながら適量をゆつくり飲む。

②肝臓、胃腸を休めるために、週に2日、できれば連続して「休肝日」(飲まない日)をつくる。

③肝臓や胃腸を守るために、アルコール度数の強いものは薄める。

④お酒とたばこの組み合わせは厳禁。アルコールでニコチンが溶けやすくなり、たばこの害が増えます。

：お酒の怖いところは、毎日飲んでいると酔いにくくなり、自然と飲酒量が増えていくことです。みなさん、飲みすぎ、飲ませすぎに注意していただき、お酒の場を楽しみましょう。

## 健康づくり ア・ラ・カルト

### 気力・知力・体力

私の健康づくりは？

食べ物に気を使っている訳でもないし、特別な運動をしていない訳でもないが、周りからは健康ですねと言われます。

70歳を過ぎ体力の衰えを感じますが、呆けないように日々、気・知・体の維持増進を心がけて生活するようにしています。

### 気「病も気から」♡

歳を取れば、体力も衰え、病気になる易くなっていくのが人の世の常かと思えます。医者からどこが悪いと言われると気も滅入って元気がなくなっていくものです。健康と言うよりも元気で生活できるように、家に閉じ込められないで、社会に出て行こうと心がけ、声がかかった時は極力断らないで、皆さんの仲間にさせていたいただいています。

### 知「人生、生涯現役」♡

平成19年、役所を早期退職し、会社勤めを始めました。その社長さんから一冊の本を渡されました(修身教授録)。読み終え、感想文を書き、頂いた本の御礼をしたところ、また一冊の本が渡され、読書は脳を活発にさせてくれます。体力だけでなく知力も鍛え、生涯現役として

芦ヶ崎 小島 隆夫さん(70歳)

社会参加をしてくださいと言われ、数多くの本を読ませていただきました。

### 体「元気の源」♡

苗場山麓ジオパークのガイド・ふるさと案内人・その他、幅広い業種のお手伝いをさせていただき、あちこち出歩く機会と異業種の人達との会話で元気をいただいています。また、一日のメの目課として訪れる、クアハウス津南では、温水プールでの歩行やサウナで汗をかきながら、一日の何気ない出来事を馴染の皆さんと話し合える時間も元気の源でもあります。

これからも、心身のリフレッシュで元気な身体を継続させ、社会参加していきたいです。

笑顔の小島さん…♡♡♡

若い!!♡♡♡



クアハウス津南で水中歩行を頑張ります…♡♡♡



### 『わたしたちのたねまき』

キャスリン・O・ガルブ雷斯 / 作 のら書店

「私たちは広くて大きな庭に種をまいて来ました。」命がつながり、地球という一つの大きな庭が造られる様子を描いた、美しい絵本です。

### ・・・春分・・・

春分とは、地球上で黄道が赤道と交わる二つの交点のうち、太陽が赤道の南から北に抜ける点が春分点であり、太陽がこの点を通過するとき、つまり太陽の黄経が0度に達したときが春分。これを含む日が春分の日となります。

春の彼岸の中日で、3月21日頃太陽は赤道にあり、真東から昇って真西に沈むことから、昼と夜の長さがほぼ等しくなります。昔の人は、この日を「自然に感謝し、春を祝福する日」だと思っていました。それは冬眠をしていた生物が動きはじめ、人の生活にも新しい希望と活力がもたらされる時期だからです。

移動図書は、3月と4月がお休みです。

### ・・・お知らせ・・・

### 3月の新着図書 (HPでも検索できます)

#### 【大人の本】

- 『口笛の上手な白雪姫』……小川 洋子 / 著 幻冬舎
- 『護られなかった者たちへ』……中山 七里 / 著 NHK出版
- 『玄鳥さりて』……葉室 麟 / 著 新潮社
- 『焰』……星野 智幸 / 著 新潮社
- 『路上のX』……桐野 夏生 / 著 朝日新聞出版
- 『海馬の尻尾』……荻原 浩 / 著 光文社
- 『刑事の怒り』……薬丸 岳 / 著 講談社
- 『東京ランナーズ』……渋谷 和宏 / 著 KADOKAWA

#### 【子どもの本】

- 『もうちょっともうちょっと』……きむら ゆういち / 文 福音館書店
- 『チョコのたね』……Goma / 作 フレーベル館
- 『邪馬台戦記1 闇の牛王』……東郷 隆 / 作 静山社
- 『いろいろななかぞくのほん』……メアリ・ホフマン / ぶん 少年写真新聞社
- 『くらやみのゾウ』……ルーミー / 原作 評論社
- 『フクイリュウ』……たかし よいち / 文 理論社

未返却本をお持ちのかたは、お手数ですが、町図書室へご返却ください。2月に多く読まれた本をご紹介します。

#### 一般小説

『ホテル・コンシェルジュ』

門井 慶喜

『マスカレード・ナイト』

東野 圭吾

『声なき叫び』

小杉 健治

『百年泥』

石井 遊佳

『かがみの孤城』

辻村 深月

『覆面作家』

大沢 在昌

『琥珀の夢』

伊集院 静

『一般技術』

週1回の作り置き漬けおきレシピ』

『離乳食大百科 わたしの赤ちゃん』

『和のおかず』

『時間が貯まる魔法の家事ノート』

#### 一般エッセイ

『道なき未知』

『月夜の散歩』

『老いの僥倖』

『米原万里の「愛の法則」』

『夫の後始末』

#### 絵本

『おべんとうバス』

『あかいふうせん』

『わたししんじてるの』

『アンパンマンとロールパンナ』

『ねむいねむいねずみとおぼけたち』

『アンパンマンとみずのしろ』

『どろんこハリー』

#### ・・・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26日(月)、4月30日(月)

## Pen Relay

—— 朝井 英花さんから

紹介する本

### 放課後

東野圭吾 / 著  
講談社文庫 / 出版社

おかむら かいと  
岡村 海斗さん (正面)

私は幼い頃からあまり本を読まない子どもでした。

しかしそんな私でも高校生の時に友人に勧められて読んだ、東野圭吾さんの『放課後』という作品に当時強く感銘を受けたのを今でも覚えてるので紹介します。

『放課後』は江戸川乱歩賞を受賞した東野圭吾さんのデビュー作です。女子高で起こる2件の教師殺しを主人公の教師目線で描くミステリー小説です。心情の変化の描写よりも謎解きに重きを置いているような印象の一冊です。

だからこそ犯人の動機、ラストのどんでん返しはとても想像がつかず、最後の最後まで読み応えがあります。東野圭吾さんは名前から察するに恐らく男性ですが、どうしてあのような繊細な女心がわかるのか、高校生ながら不思議に思ったものです。本文を書くにあたって7年ぶりに『放課後』を読み返しました。今



短歌 砂丘

人びとの願い込めたるランタンの  
千のあかりが空に浮かび上がる  
三十路の吾子学生になりて半年の  
戴帽式を学友と迎える  
除雪中待たされた時間忘れさす  
交通整理の若者の笑顔  
年の暮れに居間に飾りしカーネーション  
立春過ぎてても花保ちおり  
我が腕に確かな重みと温もりと  
小さき命頼寄せ抱く  
雨風の台風並みに荒れいたり  
夕方吊せる柿を案ずる  
凍て空に煌めく三つ星散りにしか  
粉雪となり地上に降り来る  
窓塞ぐ雪の隙間に射す光  
部屋障子を照らす一点  
台風傾き咲ける菊の花  
手折りに飾る亡夫の仏間に  
しとど降る時雨聞きつつ指折れば  
寂しき歌の次つぎ生るる  
難病の友の会設立二十周年  
祝賀の席にわれは並びぬ  
玄関の長靴の中に節分の  
豆が一粒転がり込めり  
次つぎと巡りの人逝き真命の  
計り知れざる重み思はる  
強風に煽られ野火のかたちなき  
かたち一瞬ゆらめき奔る

石橋寿子  
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

豪快に塩まく大相撲近し  
体力つけて稽古にはげむ  
櫛の芽や桜の花芽眠りから  
覚めよと春の雨降り続く  
豆撒きの豆炒るわれに鬼棲まふ  
顔伏せて待つ極寒の手術室  
その蓋の重さ懐かし火消壺  
老夫婦いたはり合ひて根深汁  
くぐるたび旗門の浴びる雪しぶき  
日を浴びて氷柱を伝ふ垂水かな  
今年また当て字で届く年賀状  
桜餅花柄ネイルの指が取る  
雑巾を持ちて待ちをり春の猫  
悴む手摩りつつ入る厨かな  
白鷺の姿写して冬の川

富沢キミ  
島田眞之  
れい子  
千年雄  
壽子  
貞  
房良  
東川  
芳司  
渡舟  
冬詩子  
妙  
美恵

になると、高校生の頃とは違い大人の登場人物に気持ち向くようになっていて自身の変化も感じました。同じ本でも読む時代、年齢、人様々な状況で感じるものが移り変わる本という媒体は他に多くは無いと思いました。

年齢を重ねるうちにさらに本と向き合う時間が減りましたが、紙の本に限らず、様々な媒体で本を読める今だからこそ、新たに文字を読む時間を設けてみたいと思いました。

東野圭吾さんの『放課後』ぜひ読んでみてください。

次は、桑原礼子さんをご紹介します。

1年間、ペンリレーのバトンを繋いでくださった皆さま、大変ありがとうございました。

このバトンはこれからも繋いでいきます。バトンを受け取ったかたは次へ次へと繋いでください。

次号から平成30年度ペンリレーのスタートです！

# 病院歳時記

## 「スキンケア」に

### 気をつけましょう

総看護師長 風巻 真理子

「スキンケア」とは摩擦やずれによつて、皮膚が裂けた状態です。

「皮膚裂傷」とも言います。これは、皮膚が弱っているとき起こりやすく、特に高齢者のかたは何気ない日々の行動で起こります。

#### 予防するためのポイント

- ①手足を保護しましょう。
- ②ぶつかりやすい場所にカバーをつけるなど環境を整えましょう。
- ③優しく体を洗いましょう。洗った後は、保湿剤を塗ると良いです。
- ④身体を引っ張らないようにしましょう。
- ⑤手足を持ち上げるときは、下から両手の平で支えましょう。

握るのはスキンケアの原因になります。介護者は1日1回手足をみましましょう。

傷や打ち身ができていないか確認してください。

「スキンケア」が発生し、対応に困ったら医療者にご相談ください。

# 年金コーナー

## 学生納付特例の継続を忘れずに

学生納付特例制度により、保険料の納付を猶予されている人で、平成30年度も引き続き在学予定の人には、ハガキ形式の学生納付特例申請書が送られます。4月から同じ学校に在学される人は、このハガキに必要事項を記入し返送してください。この場合、学生証のコピーや在学証明書の添付は不要です。

在学予定どおりでも、学生納付特例を利用せず納付を希望される場合は、年金事務所または役場までご連絡ください。また、在学の変更や、学生でなくなった場合は、手続きが必要です。ご相談ください。

会社を退職される皆様へ国民年金の加入手続きを忘れずにお願ひします

会社等に勤務して厚生年金や共済組合等に加入している60歳未満のかたが、退職される場合には、国民年金に加入する手続きが必要です。

また、会社等を退職されるかたの配偶者で、第三号被保険者のかたは、国民年金保険料を納付する第一号被保険者への変更手続きが必要になります。

これらの手続きには、加入していた年金の資格喪失証明書が必要です。この証明書を、本人もしくは配偶者が勤務していた会社等から作成してもらい、住民票がある市区町村役場で加入年金の変更手続きを行ってください。

#### 【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

## 議会コーナー



### <実施された行事>

- (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
  - 18日 津南町森林組合総代会

### <今後予定されている行事>

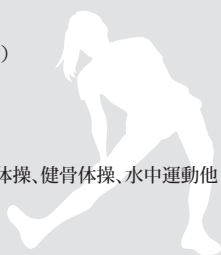
- (4月)
- 5日 県町村議会議長会議長会議
  - 6日 全員協議会
  - 6日 議会運営委員会
  - 11日 町政事務嘱託員会議
  - 18日 民生児童委員との懇談会 (総文福祉常任委員会)

## 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)

- 2000日 志賀春信(船山)
- 800日 涌井直治(段野団地)
- 500日 城澤作義(小下里)
- 400日 藤ノ木歌子(太田新田)
- 300日 篠原セイ(外丸)
- 200日 石橋靖也(割野)
- 100日 高橋トミイ(大割野)

主な運動:ラジオ体操、テレビ体操、健骨体操、水中運動他





Tapの理念とは…

近年、スマートフォンやSNSが普及するなど急速に社会が変化している中、人と人のつながりの希薄化などが懸念されています。Tapでは「つながりて人づくりとまちづくり・健康づくりを目指します。」を理念として健康づくりやスポーツ活動などを開催しています。

平成30年度 Tap 会員募集

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。春は始まりの季節でもあります。健康づくりや趣味活動を始めるきっかけにしませんか。新年度も「つながり」を大切に、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及びクアハウス津南では会員を募集しています。詳しくは3月5日号で配布しました「Tapでいこう」をご覧ください。なお、総合センターでの教室は4月2日(月)から開始します。

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した

スポーツ振興くじの助成を受けてマイクロバスが設置されました。水中運動や子どもたちの送迎に使用します。



クアハウス津南でボルダリングフェスを開催しました

3月4日(日)クアハウス津南を会場にボルダリングの競技会を開催し、親子で楽しい時間を過ごしました。



Tap事務局【TEL】765-5776 【FAX】765-3596

ジオサイトを  
探検し隊!

メンバー募集中

ジオサイトNo.47  
「鬼沢火砕流跡」

鬼沢は、鳥甲山の南側にあり稚魚川に流れ込む沢です。この沢で見られるのが鳥甲山の第Ⅱ期溶岩であり、白色のざらざらしたデイサイトの火山碎屑物です。鬼沢の中流から下流および高山沢の勘五郎の滝付近に見ることができ、秋山林道沿い、布岩山中腹にも分布します。層厚250m、輝石安山岩や黒雲母角閃石、黒雲母花崗岩礫を含みます。溶結している部分や葉理の発達している部分もあります。



ジオサイトNo.48  
「魚野川左岸の遊歩道」(東電トロコ跡)

昭和28年に渋沢ダム・切明発電所の建設がはじまりました。渋沢ダムは、長野県下高井郡山ノ内町と下水内郡栄村との境を流れる魚野川に建設された東京電力の発電用ダムで、ここから切明発電所へ送水しています。この建設の際にトロココが敷設され魚野川左岸を切明から渋沢ダムまで走っていました。

現在は、そのトロココ路線が遊歩道となっており、切明からおよそ3時間30分で渋沢ダムまで行くことができます。遊歩道沿いには、当地域で一番古い地層である結東層の玄武岩の枕状溶岩や泥岩を見ることが出来ます。



# 戸籍の窓

## おめでとう おさいます (出産)

- 滝沢 紗菜(陣場下) 唯史さん 裕美さん
- 高橋 笑梨(大割野) 敬人さん みきさん
- 太田 麻耶(上加用) 一規さん 麻衣子さん
- 風巻 出雲(大割野) 聡さん 藍菜さん
- 大倉 陽向(小下里) 将希さん 沙季さん
- 久保田 笑未(十二ノ木) 純平さん 早希さん
- 太平 悠(中深見) 陽さん 朋美さん

## すえながく おしあわせに (結婚)

- 中村 敬太さん(宮野原) }
- 村山 奈津美さん(上段) }
- 桑原 真龍さん(船山) }
- 高橋 桜里美さん(横浜市) }
- 根津 重治さん(石坂) }
- 邸 春鳳さん(石坂) }
- 小杉 拓生さん(谷内) }
- 井浦 智実さん(谷内) }

## おくやみ もうしあげます (死亡)

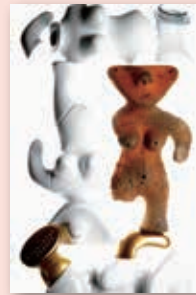
- 桑原 トシさん (94歳・割野)
- 大口 トシイさん (86歳・米原)
- 中沢 英雄さん (87歳・小島)
- 柿崎 利幸さん (88歳・芦ヶ崎)
- 関谷 フミ子さん (88歳・赤沢)
- 桑原 ハマノさん (96歳・十二ノ木)
- 津端 キシさん (89歳・外丸)
- 樋口 ケサノさん (85歳・船山)
- 八重沢 ヨキイさん (90歳・亀岡)
- 石澤 幸次さん (85歳・上野)
- 清水 昭二さん (90歳・大割野)
- 桑原 勤さん (84歳・貝坂)
- 山田 征男さん (80歳・朴ノ木坂)

**広報編集室**  
広報担当を任されて1年が経過しようとしています。来年度はもっともっと町に密着したものをお伝えできるよう精進します！どうかお付き合ってください。  
船木 康平

## ● 春季企画展

### 「縄文遺物と現代美術 考古学から生まれるアート」

会期 / 4月21日(土)～6月24日(日)  
入場料 / 無料  
文化財修復家 堀江武史氏による、縄文遺物を参考に制作した現代アート展です。津南町と県外の出土品も展示します。アートと考古学の共演をお楽しみください。



ウルトラ・スカルプチャー

## ● 「バードウォッチング」体験

開催日 / 4月8日(日)・14日(土)・30日(月)  
時間 / 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

## ● 「なじよもん友の会」会員募集

なじよもん友の会に加入すると、体験料が半額・津南町歴史民俗資料館の入館が無料・会報や体験スケジュールの送付など、さまざまな特典があります。  
<年会費> 個人会員:1,000円(小中学生半額)  
家族会員:2,000円  
詳しくは、なじよもんまでお問合せください。

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(日) 13:30～15:30	ひょうたん細工	300	低学年以上		
7日(土) 13:30～15:30	滑石の指輪づくり	500	中学年以上		
8日(日) 9:00～11:00	バードウォッチング	300	低学年以上		
14日(土) 9:00～11:00	バードウォッチング	300	低学年以上		
15日(日) 13:30～15:30	アンギン編み 初級編	1,000	中学年以上		
21日(土) 9:00～11:00	バードウォッチング	300	低学年以上		
22日(日)	10:00～12:00	そば打ち	1,000	中学年以上	
	10:00～12:00	勾玉づくり	500	低学年以上	
	10:00～12:00	琥珀の勾玉づくり	1,000	10才以上	
28日(土)	13:30～15:30	縄文人の食を探る～探しに行こう春の味～	400	低学年以上	
	9:00～11:00	フナ林観察会	300	低学年以上	
	10:00～12:00	勾玉づくり	500	低学年以上	
29日(日)	10:00～12:00	琥珀の勾玉づくり	1,000	10才以上	
	13:30～15:30	豆どりの壁掛け	500	低学年以上	
	13:30～15:30	ひょうたんのランプシェード	1,000	10才以上	
30日(月)	9:00～11:00	バードウォッチング	300	低学年以上	
	13:30～15:30	勾玉づくり	500	低学年以上	
	13:30～15:30	琥珀の耳かざり風ペンダント	1,000	10才以上	

※友の会の皆さんは半額です。

## 津南町の人口

■人口9,834(-22) 男4,755(-14) 女5,079(-8)  
3月1日現在( )内は前月比 ■世帯数3,536(-7) ■転入/5 ■転出/13 ■出生/5 ■死亡/17 ■婚姻/4