

広報 **おたのしみ** 新潟県津南町

No.689  
2018  
**11.20**  
TSUNAN TOWN

散り舞う  
紅葉

# つなんじかん



## 60秒の花火

10月27日土曜日

午後7時00分

栄村切明から津南町を駆け抜けるように

打ち上がる花火

その長さはわずか60秒

31,536,000秒分の60秒という

この一瞬に

たくさんの人の思いが詰まっている

GEO 河岸段丘花火 2018

31,536,000秒=1年間

features

---

- 04 冬支度  
備えあれば憂いなし！
- 06 元祖・スキー王国復活だ！
- 12 津南町職員(資格免許職)再募集

regulars

---

- 08 つなんまちかどスケッチ
- 10 見て・知って・得をする かわらばん
- 13 いきいき大好き津南町
- 14 広報ライブラリー ペンリレー
- 15 つなんの文芸
- 16 国保だより
- 17 健康づくりア・ラ・カルト 地域おこし協力隊だより
- 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 広報編集室  
津南町の人口

秋もそろそろ終わり…冬が間近に迫る

# 冬支度 備えあれば 憂いなし!

今年も残すところ、あと1か月と少し。紅葉の色づきも早く、あっという間に秋が深まりました。「朝起きると寒くて布団からなかなか出れない」「今日はもう一枚羽織っ  
ていこう」なんて思う日も多くなったのではないのでしょうか？  
迫る冬に備えて身支度を整えましょう。

報道でも取り上げられていますが、今年の冬は、気温は平年並みまたは高い、降雪量は平均並みまたは少ないと言われています。いわゆる「暖冬小雪」です。

ここ数年の津南町役場の積雪状況を見てみると、平成26年度の最高積雪深が308cmを観測して以来、平成27年度142cm、平成28年度190cm、平成29年度250cmとなっており、大雪というよりは小雪の傾向が強いようです(町政要覧2018『最高積雪深と最高降雪深の推移』参照)。今年も例年並みまたは例年より少ない積雪となるのでしょうか。

小雪と言われながらも、この地では必ずと言っていいほど雪が降ります。私たちは、その雪の対策をしっかりに行わなくてはなりません。この時期になると多くの家庭では車のタイヤ交換



が行われ、おなじみの風景となっています。また、雪が降れば屋根の雪下ろし。スノーダンプを担ぎ、屋根にのぼり、冬なのに汗をかきながら一生懸命に雪を下ろします。大事な家を守るためには重要な作業です。  
冬に向けて、注意しなくてはいけないことを再確認しましょう!

## 2 暖冬?! 雪崩には要注意!

雪崩は1~3月に発生しやすく、死者や行方不明者が出る被害が増えます。山に囲まれる津南町では、山間の道路やスキー場等が発生しやすい地域です。

雪崩には2種類あり、積雪の上の新雪が滑り落ちる「表層雪崩」とすべての雪が滑り落ちる「全層雪崩」があります。表層雪崩は気温の低い1~2月に発生しやすく、時速100km/h以上にもなります。全層雪崩は春が近くなると発生しやすく、時速40~80km/hと言われて



います。  
今年も暖冬と言われているため、全層雪崩には要注意です。

## 1 車のタイヤは大丈夫? 交通安全!

冬は道に雪が積もり、圧雪された道になりやすいため、表面が非常に滑りやすくなります。また、氷のようになった道(アイスバーン)は、ドライバからは見えづらく、危険です。車が滑ると制御が難しく、事故の可能性大!



路面がとくに凍結しやすいところはこんなところ

①信号交差点 ②橋 ③トンネルの出入り口  
車間距離をとり、ゆとりのある運転を心がけましょう。

## 3 1人の雪下ろしは危険! 雪の事故死者数の多くは除雪中の事故!



昨年度の冬の人的被害は新潟県で286名で、うち死者数20名と北海道に次いで全国2番目の多さとなりました(消防庁『今冬の雪による被害状況等(～平成30年3月31日)』参照)。除雪中の事故でもっとも多いのは転落事故です。転落事故というと屋根除雪中の事故と思われがちですが、実ははしごからの転落事故も多く、最悪の場合は死亡事故につながります。

現在は、高齢化や過疎化が進み、高齢者1人による作業も増え、万が一の救助者も不在。また、落下防止対策をせずに作業する。以上のような課題があります。

最低でも除雪作業は1人では行わず、2人以上で行いましょう!

要注意! 3つのチェックポイント!

冬に負けないための対策！



季節を問わず、町中をたくさん走っている軽トラック。でも冬は荷台が軽く、雪道や凍結した道では滑りやすいため、荷台にコンクリートブロックやタイヤを積み、重しにします。雪国ならではの対策（工夫）です。



津南町では直営の除雪隊がいます。午前3時の降雪量を計り、基準値（10cm）を超えていれば出動！朝の通学通勤時間に間に合うよう、丁寧かつ迅速に作業を行います。心強い味方です。



**3** 新潟県は豪雪地帯のため屋根の雪下ろしがかかせない地域ですが、屋根の雪下ろし中の事故は例年発生し、負傷者がたえない状況です。そんな中、「安全対策（命綱やヘルメット等）を講じている」は4.7%（平成25年『屋根雪下ろし作業中の安全対策アンケート調査』新潟県調べ）となっており、ほとんどの人が対策を講じていない結果となりました。屋根の雪下ろしを行う際は、「1人ではやらない」「無理をしない」「安全な服装と装備」を心がけ、安全に作業を行いましょう。より詳しいことが知りたい場合は下記を検索！

新潟県 命綱固定アンカーガイドブック

検索

<http://www.pref.niigata.lg.jp/jutaku/1356875666987.html>



## 新潟県の取り組み

### 新潟県雪情報システム

県では、降雪量予測情報などを県ホームページや携帯サイトで提供しています。また、希望する地点を登録し、10cmを超える降雪予測情報をメールでお知らせするサービスもあります。

**【運用期間】**

平成30年12月1日から平成31年3月31日まで

**【サイトURL】**

<http://www.chiiki.pref.niigata.jp/yuki/>（PC版サイト）

<http://www.chiiki.pref.niigata.jp/yuki/k/>（携帯版サイト）

**【主な情報】**

- 県内37地点の降雪量予測情報
- 気象庁発表の特別警報・警報・注意報

**【メール通知サービス登録方法】**

PC版サイトまたは携帯版サイトにある登録用フォームより、登録手続きをお願いします。



### 除雪ボランティア「スコップ」メンバー募集

県内の豪雪地において、高齢者世帯などの除雪作業を行うボランティア「スコップ」のメンバーを募集しています。活動を通じた地域のかたとの温かい交流や、雪かきの技術講習も行いますので、初心者のかたも楽しみながら活動できます。大学のサークルや職場など団体での登録も大歓迎です。

**【申込方法】**

下記ウェブサイトの登録フォームよりメンバー登録することが可能。

・新潟県ホームページ

トップページより「除雪ボランティア」で検索

URL <http://www.pref.niigata.lg.jp/chiikiseisaku/yukivolunteer.html>

※申込用紙での登録も可能。詳しくは下記のお問い合わせまで。

**【お問い合わせ】**

新潟県地域政策課雪対策室

TEL 025-280-5096

# 元祖・スキークイーン復活だ！

12月15日 ニュー・グリーンピア津南 スキー場オープン予定！

## スキークイーン到来！



ニュー・グリーンピア津南  
公式マスコットキャラ『つなんぐりぐり』

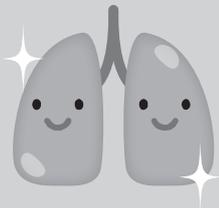
スキーにはこんな効能があるのをご存じですか？

### ① 山の上は視界良好！

転地効果が期待できます！

転地効果とは？

日常生活と異なった環境で自然の刺激を5感に受けることで、脳内物質の分泌や呼吸器系統、消化器官などの働きが整えられます。またホルモンバランスや自律神経の中枢に作用し、ストレス解消や病気療養にもプラスとなると言われています。その点、津南高原は視界良好。白銀の世界で、高い山々を眺めながらのスキーは格別ですね。



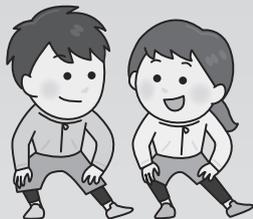
### ② 楽しみながら

下半身を鍛えられます！

冬の津南は雪かきがいい運動になりま すね。スコップなどを使って上半身は鍛えられます。

しかし、もともと加齢により衰えやすい足の筋肉は意識しないと鍛えられません。その点でもスキーは有効な健康法です。

楽しみながら運動できる。ぜひ冬場の運動不足解消にスキーはいかがですか？



### ③ 体を左右対称に使う

数少ないスポーツです！

スポーツは体を非対称的に使うものがほとんどです。左右対称に使うスポーツはスキーや水泳があります。どちらかに偏ることなく、まんべんなく体を鍛えましょう。



※ニュー・グリーンピア津南のスキー場は町が指定管理者制度により(株)津南高原開発を指定管理者として管理運営をお願いしています。町では住民の健康づくりとスポーツ推進の場を提供するため、健康増進とスポーツの発展・振興を進めていきます。

スキー場を利用しよう！

# 元祖・スキー王国復活キャンペーン

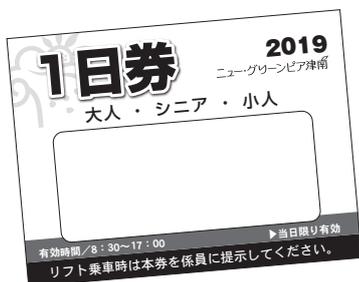


## 耳より情報その1

町民・町在勤者(家族含む)は  
リフト1日券がなんと  
500円！  
大人も子どもも何度でも！

(リフト券購入の際、町民のかたはリフト券売所にて運転免許証、保険証、学生証等の住所がわかるものを提示してください。また、在勤者のかたは在勤証明書(様式は任意)をご持参ください。家族のかたと同行する場合は在勤者が証明する世帯一覧表(様式は任意)をご用意ください。

※新潟県立津南中等教育学校に在籍する生徒も同額とします。



## 耳より情報その2

スキーやウェアなどの  
レンタル用品も  
割引料金で利用できるよ！

例/スキーセット1日  
3,500円↓3,000円  
(レンタルコーナーにて免許証、保険証、学生証等を提示いただきます。)  
※新潟県立津南中等教育学校に在籍する生徒も同額とします。

なんといっても地元にあるゲレンデなので、天気がいい日を選んで行けるね。スキー授業の前に練習したり津南に遊びに来た友達と一緒に冬のレジャーにスキーやスノーボードはいかが？  
リフト券やレンタル料金の割引で手軽に行けるね！

## 耳より情報その3

ニュー・グリーンピア津南では毎日、スカイランタンを上げるよ！  
電話で予約すれば、泊まらなくてもスカイランタン打ち上げ体験が出来るよ！



NEW GREENPIA  
tsunan

ニュー・グリーンピア津南

〒949-8313 新潟県中魚沼郡津南町秋成12300  
TEL.025(765)4611 <https://new-greenpia.com>

## NEWS 03 町内郵便局と包括的連携協定締結

— 10月18日 津南町役場 —



↑町観光情報等 QR コード付ステッカーを持つ青木局長と町長

町と町内郵便局は、地域活性を目指した包括的連携協定を締結しました。締結した内容には、「安全・安心な暮らしの実現」「未来を担う子どもの健全育成」「津南町魅力発信」「地域コミュニティ活性」「災害対策」「人口減少対策」「町民サービス向上・地域の活性化」以上の7つの項目があります。また、郵便局は町観光情報等が掲載されたWEBサイトへアクセスするためのQRコード付ステッカーを作成し、今後は町内に設置してある74箇所の郵便ポストへ貼る予定です。

## NEWS 04 届け!響け!伝統を越える歌声

— 10月27日 津南町文化センター —



↑洗練された3学年合唱

「子どもたちは1つの曲を試行錯誤しながら、課題に向かいクリアしていった。すでにスローガンの『Friendship～届け!響け!伝統を越える歌声～』は達成している。堂々と力を発揮してもらいたい」という市村校長の言葉で始まった津南中学校合唱コンクール。各学年、各クラスの合唱が文化センターホールに響き渡りました。

# つな まちかど スケッチ



Tsunan Event Sketch.

## NEWS 01 毒キノコには要注意!

— 10月10日 ニュー・グリーンピア津南 —



↑200種類ものきのこが並ぶ

十日町食品衛生協会が主催するきのこ鑑別講習会がニュー・グリーンピア津南で開催され、飲食店経営者や一般参加者がきのこの見分けかたを学びました。普段見ることが無いものや見慣れたきのこなど、真剣に記録を取る参加者の様子がうかがえました。

## NEWS 02 「地域の皆さんにお礼を」町へ寄付

— 10月12日 町長室 —



↑桑原夫妻と町3役

11月に正式に現役引退をする松海寿司の桑原信一さんと富子さんが来庁し、町に寄付金を贈りました。信一さんは「地域の皆さんにお世話になった。町のためになることに使ってほしい」と町長へ伝えました。

## 地震発生?!町単独の防災訓練

— 10月21日 芦ヶ崎小学校 —



↑模型を使って土石流被害を体験

町では、新潟県南部を震源地とする地震を想定した防災訓練を芦ヶ崎小学校で実施しました。今までは、消防演習と防災訓練を合同で実施。昨年より単独で実施となりましたが、昨年は選挙により中止となったため、今年が初の単独開催となりました。当日は、避難訓練の他、応急手当訓練、搬送訓練、災害備蓄食の展示・試食、3D土石流体験などさまざまな訓練と体験を実施し、防災意識の向上に努めました。



↑町長も各訓練に参加



↑消防団と消防士による放水訓練

## 苗場山麓ジオパーク再認定を目指す

— 10月31日～11月2日 津南町・栄村 —



↑佐藤ジオパーク推進室長が3名の審査員に概要説明



↑最終日に津南町役場で3日間を振り返る

今から4年前の2014年12月22日、津南町と長野県栄村が「苗場山麓ジオパーク」として認定されました。今年は、4年間の認定期間を終え、再認定審査の年となり、10月31日から11月2日の3日間で現地審査が行われました。最終日の振り返りでは、「この地域には良質なコンテ

ンツが多くある。また地域の人も育てている」と一定の評価を受けるなか、外に向けた発信不足を指摘されるなど課題も見つかりました。再認定の結果は来年の1月中旬ごろに発表される予定です。

暮らしの  
情報満載

# 見て・知って・得をする かわらばん

## 相談

### 借金に関する相談窓口

多額の借金で悩んでいませんか。「多重債務相談窓口」では専門の相談員が、借入や生活の状況等を、時間をかけて伺い、解決に向けたアドバイスや弁護士、司法書士等への紹介を行います。相談費用は一切かかりません。相談時間や回数も制限ありません。匿名での相談でも構いません。相談されるかたの秘密は固く守られます。

相談は面談または電話で受け付けます。来所が難しいかたは、電話での相談も可能です。面談での相談は予約が必要です。事前電話にてお申し込みください。また、相談の際は、出来るだけ借入の内容がわかる資料をご用意ください。

■時間  
平日 午前8時30分～正午  
午後1時～午後4時30分

■会場  
新潟美咲合同庁舎2号館9階  
(新潟市中央区美咲町1丁目2-1)

■お問い合わせ

財務省関東財務局新潟財務事務所  
多重債務相談窓口  
TEL 025・281・7508

### 「人権週間」と「人権相談」

12月4日(火)から10日(月)は「人権週間」です。この機会に人権について考えてみませんか。人権擁護委員協議会と法務局では、「みんなで築こう 人権の世紀」を考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合おう」を目標として、人権を守る活動をしています。人権相談ではどんな小さな悩みでも一緒に考えますので、お気軽にご利用ください。相談は無料で秘密は固く守られます。常設相談窓口

■日時  
月曜日から金曜日(祝日を除く)  
午前8時30分～午後5時

■場所  
新潟地方法務局十日町支局

■お問い合わせ  
新潟地方法務局十日町支局  
TEL 752・2575

### 「部落差別解消推進法」を ご存じですか

部落差別問題は、ある特定の地域の出身あるいは特定の地域に住んでいることを理由に、結婚を反対されたり、就職や日常生活のうえでさまざまな差別を受けるといった重大な人権問題です。今もなお各地で差別発言、差別待遇などの事案があり、近年はインターネットなどの普及によって情報の発信や取得が容易になる中で、部落差別につながる情報がインターネット上で拡散するなど新たな問題も発生しています。

「部落差別解消推進法」は、すべての国民が生まれながらにもっている基本的人権を保障する憲法の理念にのっとり、部落差別の解消を推進し、部落差別のない社会の実現を目指すことを目的として平成28年12月に施行されました。

あらためて、この法律の目的を考え、お互いを認め、大切にし、一人ひとりの人権が尊重される、差別のない社会の実現を目指しましょう。

■お問い合わせ  
税務町民課 町民班  
TEL 765・3113

### 「本人通知制度」に 登録しませんか

身元調査などを目的とした住民票の写しや戸籍謄抄本などの不正請求、取得は

個人の権利を侵害する行為です。町では不正請求の抑止、防止のため、本人以外の第三者に証明書などを交付した場合に、登録した本人へ交付したことをお知らせする制度を平成30年4月1日から開始しています。希望されるかたは登録してください。

※交付の可否を確認したり、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年以内に転出などで消された人も含む)

・津南町の戸籍及び戸籍の附票に記載されている人(除かれた戸籍や附票も含む)

##### ○登録時の持ち物

・本人確認書類  
(運転免許証・パスポートなど)

・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

青色事業所のかた向け

青色決算説明会開催

税務署では、所得税の青色申告決算書の作成方法などについて、次のとおり説明会を開催いたします。

事前の申し込みは必要ありませんので、対象となるかたはぜひご参加ください。

■開催日時 平成30年12月5日(水)

○営業所得 午前10時～11時30分

○農業所得 午後1時30分～3時

■会場 津南町役場 3階 大会議室

■お問い合わせ

十日町税務署 個人課税部門

TEL 756・6001

弁護士による無料法律相談

法律にかかわる問題、悩みについて、弁護士による法律相談を開催します。相談料は無料で、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12月7日（金）までに申し込みください。定員に達しだい、締め切りとなります。

■日時 12月12日(水)

午後1時30分～3時30分

■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

募集

除雪支援者募集

津南町では、一人暮らしのお年寄りや身体障害者のかたが冬期間安心して生活できるように、屋根雪等の除雪を援助する取り組みを行っています。しかし、年々支援を必要とするかたが増加する一方で、支援者が不足している状況にあります。

個人・団体等は問いません。屋根雪等の除雪支援にご協力いただけるかたを、お困りのかたに情報提供することでも支援が行き届けばと考えております。ご支援いただけるかたは、ぜひ応募をお願いいたします。

なお、詳しい内容につきましては、左記までお問い合わせください。

■お問い合わせ

福祉保健課 福祉班

TEL 765・3114

# 津南町防災メールに登録しよう！



津南町に関する防災・気象情報の他、火災・道路・クマの目撃情報等をメールにて配信！



QRコード

■登録方法

QRコードを読み込むか

下記のメールアドレスへ空メールを送信。

※迷惑メール設定の指定受信アドレス

info-tsunan@mail-mag.net

[登録用メールアドレス] [reg-tsunan@tsunan.mail-mag.net](mailto:reg-tsunan@tsunan.mail-mag.net)

# 津南町職員(資格免許職)を下記のとおり再募集します。

## ■保育士(若干名)・保健師(1名程度)

【受験資格】昭和58年4月2日以降に生まれた者で、当該職(保育士又は保健師)の資格を有する者、又は平成31年3月31日までに同資格取得見込みの者

【試験日時および会場】

### ●第1次試験

〈期 日〉平成31年1月27日(日)

〈試験場〉津南町役場

〈試験の方法〉

#### ・教養試験

公務員として必要な一般的知識及び知能について択一式による筆記試験

※保育士は短期大学卒業程度、保健師は大学卒業程度の内容で行います

#### ・専門試験

専門知識及び能力について択一式による筆記試験 ※大学卒業程度の内容で行います

#### ・一般性格診断検査

職務及び職場への適応性について択一式による検査

※注意※ 教養試験及び専門試験の科目別の出題分野は、次のとおりです。

#### ・教養試験

社会、人文及び自然に関する一般知識並びに文章理解、判断推理、数的推理及び資料解釈に関する一般知能

#### ・専門試験

保育士…社会福祉、児童家庭福祉(社会的養護を含む)、保育の心理学、保育原理、保育内容及び子どもの保健(精神保健を含む)

保健師…公衆衛生看護学、疫学、保健統計学及び保健医療福祉行政論

### ●合格発表

2月上旬に決定し、受験者全員に結果を通知します。

### ●第2次試験

平成31年3月上旬に津南町役場で実施する予定です。試験の日時、場所等については、決定次第対象者に通知します。



平成31年4月採用  
津南町職員(資格免許職)再募集

## ■臨床検査技師(1名程度)

【受験資格】

昭和53年4月2日以降に生まれた者で、臨床検査技師の資格を有する者、又は平成31年3月31日までに同資格取得見込みの者

**平成31年1月下旬に津南町で採用試験(面接等)を実施する予定です。試験の日時、場所等については、決定次第対象者に通知します。**

**どの職種とも次のいずれかに該当する者は受験できません**

- ・日本の国籍を有しない者
- ・成年被後見人又は被保佐人(民法改正の経過措置としての準禁治産者を含む。)
- ・禁こ以上の刑に処せられ、その執行が終わるまで、又は執行を受けることがなくなるまでの者
- ・津南町職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者
- ・日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

## 受験申込方法

### ●申込書請求

下記までご請求いただくか、津南町のホームページで様式をダウンロードしてください。

津南町役場 総務課総務班  
〒949-8292 新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡戊 585 番地  
TEL 025-765-3112 (内線 222)

URL : <http://www.town.tsunan.niigata.jp/>

### ●申込書提出方法

受験申込書に所要事項を記入、押印し、写真(縦4cm、横3cm)1枚を貼り、他に2枚を添付して提出してください。郵送の場合は、12月19日必着分まで受け付けます。持参の場合は、午前8時30分から午後5時15分まで(ただし、土・日曜日及び祝祭日を除く)受け付けます。

### ●申込書提出場所

津南町役場 総務課

受験申込期間

11月20日(火)から  
12月19日(水)まで

お問い合わせ

総務課総務班

TEL 025-765-3112 (内線 222)



## あなたの子育て 聞かせてください!!

今月は  
星名 由紀子  
保健師

11月は「児童虐待防止推進月間」です。家庭や学校、地域等の社会全般にわたり、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることができるよう、期間中に児童虐待防止のための広報・啓発活動など種々な取組を全国で実施しています。

平成29年度の全国の児童虐待相談件数は133,778件、新潟県は1,482件で、県の対昨年度増減割合は120%となっております。地域の児童虐待への関心が高まり、見守りのアンテナが高くなったことで通報が増えたことも一因と言われていますが、ニュースや新聞等の報道では連日のように痛ましい事件が起きていることも事実です。

虐待を防ぐために、子育てをしている家庭にどのような支援が必要なのか、実際に子育て中のお母さんにインタビューしてみました。少子化の進む町で、子育て中の家族への取り組みだけでなく、地域でどのようなことができるのか、考えてみたいと思います。

子育て支援センター「つなっぺ広場」を利用中のお母さんにインタビューしてみました!

### 1. 子育ては楽しいですか?

楽しい時としんどい時と半々ですね。自分に余裕がない時はつらいかなあ。

### 2. どんな時に楽しいと思いますか?

子どもが笑顔で遊んでいる時とかです。友だちと仲良くやりとりしていたり、自分より小さい子に優しくしてあげたりする姿を見て成長を感じた時ですね。

### 3. 子育てでイライラすることはありますか?

しょっちゅうあります。(笑)  
イヤイヤ期の真っ最中で、用事があるのにスムーズに言うことを聞いてくれない時ですかねえ。

### 4. そんな時はどう対応していますか?

子どものやる気が出るように仕向けるとか、一時親子で距離を置いて、クールダウンしてから声をかけるとか。親のペースで動かそうとしているのが

間違っているとは思いますが、いつも予定のギリギリになって怒ってしまうんですね。今は手のかかる大変さも、大きくなったら友だちとの関係が優先になって寂しくなるんだろうな、と思うと頑張れたりします。

### 5. もしかして、これって虐待!?と不安になったことはありますか?

言い聞かせる時に、両方のほっぺを手で挟んでこちらを向かせているのはどうなんだろう。

親子でお互いにヒートアップし、自分が大きな声で叱ってしまった時に、子どもの表情が強張って「ママ、怒ってる?」と言われる時があります。

言葉で注意しても伝わらないので、おしりを叩いてしまうことがあります。

### 6. どんな支援があると、安心して子育てができると思いますか?

遊べるスペースがあるところで、子どもの様子を見ながら、まわりを気にしないでお茶や話をしたいですね。

子どもの一時預かり事業もあるけれど、より気軽に利用できる保育ボランティアさんなどのサービスがあるとよいと思います。



### 7. 子育てをしていて、人から言われてうれしかったり、励まされた言葉がありますか?

妊娠していて、子どもを追いかけられない時に、近所の人が相手をしてくれたりかわいがってくれて助かっています。忙しい時、お願いする前に家族が察して子守りしてくれるとほっとします。

自分の体調が悪い時に、離れて住む祖父母が気遣って連絡をしてくれることがあります。子どもだけでなく自分も見えてくれているんだと思えてうれしいです。

自分が落ち込んでいると、子どもが「ママ、すきだよ」と言ってきます。子育てのよるこびもイライラも、もとは子どもなんだなあと思っています。

お母さんがたの話を聞きながら、「母親がゆつくりと自分の気持ちや語れる時間と場所があること」「近所や家族から母親を思いやる声かけがあること」が、子育てに息詰まらないために大事なのではないかと感じました。

インタビューの終わりに、「家にこもらず外に一步出ると、親も子どもも気分転換できると思います!」と子育て中の仲間に向けてメッセージがありました。

#### ■お問い合わせ

福祉保健課 健康班  
TEL 765-3114



『上野動物園パンダ物語』

土居利光/監修 フレーベル館

大人気のシャンシャンに焦点を当てながら、これまでに動物園に来たパンダと飼育係の物語を1冊にまとめた本。大人から子どもまで楽しめます。

・・・お知らせ・・・

一般小説の棚を、一段増やして多くの本が入るようにしました。最上段は少々背が高いので、取るのが難しいかたは職員にお声がけいただるか、近くに用意してある脚立をご利用ください。

・・・11月 霜月・・・

いよいよ平成最後の冬がやってきます。気象庁の長期予報によると、新潟の12月～2月の降雪は「平年より少なめ」とのことです。あくまで予想ですので、『蓋を開けたらいつもと変わらず』『どこか』『いつもより多い』可能性も考えられます。油断せずに入念な冬支度を行いたいものですね。

・・・図書室ベストリーダ・・・

10月に多く読まれた本をご紹介します。

●一般小説

11月の新着図書 (HPでも検索できます)

【大人の本】

- 『レシピで味わう世界の食文化』  
石毛直道/著 岩波書店
- 『掟上今日子の乗車券』西尾維新/著 講談社
- 『居酒屋ぼったくり10』  
秋川滝美/著 アルファポリス
- 『思い出が消えないうちに』  
川口俊和/著 サンマーク出版

【子どもの本】

- 『小学生のためのスケートボード』  
ベースボール・マガジン社
- 『かいけつゾロリ大図鑑キャラクター大全』  
原ゆたか/原作 ポプラ社
- 『いすちゃんです。』とよたかずひこ/絵 童心社
- 『ノラネコぐんだんおぼけのやま』  
工藤ノリコ/著 白泉社

『下町ロケット ゴースト』 池井戸潤/著

『10分間で読める芥川龍之介短編集』 芥川龍之介/著

『10分間で読める宮沢賢治短編集』 宮沢賢治/著

『あやかし草紙』 宮部みゆき/著

『ペテロの葬列』 宮部みゆき/著

●一般書  
『ラーメン好きの医者が教える糖質制限の外食ガイド』

『「最近、心が休まらない」と思ったときに読む本』

『ゆび編みがわかる本』

『喜ばれる素敵な折り紙』

『認知症になった家族との暮らし方』

『あそびのおうさまずかん のりもの』

『おしりたんでい かいつVSたんでい』

『かいけつゾロリのドラゴンたいじ2』

『2歳のどれ？クイズどうぶつ』

●絵本  
『ねずみがばくつ！』

『まてまてまて』

『チョコときんいろのつばさ』

『トムとジェリーの恐竜の迷路』

『ぼくはいぬ』

●図書室の開閉時間・休館日・・・

●開室時間

平日 9時～18時

土日祝 8時30分～17時

●休館日

11月26日(月)、12月25日(火)

●ホームページ上でも本の確認・予約が行なえます。

「津南町公民館図書室 webopac」で検索してください。

スマートフォン版ページはこちら



—— 涌井 実さんから

紹介する本  
高校球児に伝えたい！  
ラテンアメリカ式メジャー直結練習  
著者名 阪長友仁  
出版社 東邦出版

しのはら くにひこ  
篠原 邦彦さん(外丸)

私は今、縁があつて少年野球の監督をやらせていただいております。日々楽しく子どもたちとふれあい、ともに成長させてもらっています。ある講演会に参加させてもらい、そこで出会った著者のかたが大変おもしろいからだったので、今回紹介させていただきます。

著者は、JICA企画調査員としてグアテマラなどで野球の普及に携わっていました。その時に、近隣のラテンアメリカ(中南米)にある、野球強豪国を見に行き、その中でも最も惹かれたのがドミニカ共和国だったそうです。著者自身が体験、経験したことをもとに、日本とは大きく異なる育成システムや練習方法、選手との関係性などを紹介しています。また、各章の合間には著者が現地で見学したコラムもあり、興味深い内容になっています。

私がこの本の中で最も印象に

短歌

砂丘

投網打ち鮎捕る父の背に蛇の

咬み跡数多あかく腫れおり

ハロウインのおぼけのごとき虫食いの

紅葉すかし秋の空澄む

走り来る電車の警笛聞き留めて

孫は窓辺でその姿探す

アスファルトに長長と身体伸ばしている

蛇は秋陽をあまねく受けて

娘の呉れし乱菊の絵の青き日傘

猛暑の今年はフル稼働せり

洗わんとはずして入れる義母の義歯

コップの液に泡少し立つ

烏賊さざえ鮫鱈の入る箱囲み

仲買ひの競る声飛び交へり(佐渡魚市場)

刷毛のごと咲きたる万年青の白き花

葉の間より茎の伸びくる(扇刷毛万年青)

平成の年号となり三十年

昭和に生れし吾も九十余歳

今日も又「胡朱萌頼むね」と亡き夫に

拝みて始まるわれのひと日は

変りなきわれに涙で喜びを

表しくれしケアママネージャー君

今日はどここの部落の祭りか家族等が

話しておりぬ遠花火の音

沢風に雨の匂ひの混じりきて

日脚みじかき夕空仰ぐ

雨雲は雨降らせつつ遠ざかり

海の上になほ降りしぶきをり

江村大輔

石橋寿子

津端恵子

貝澤圭子

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

信濃川沿ひの朝霧晴れゆきて

姿見せたる紅葉の木々

島田眞之

岩すげ俳句会 (十月)

どつさりと糞まる馬や天高し

草取りのさびたる鎌や夏終はる

果てしなく続く銀河や句友逝く

前掛に押しこみもらふうろぬぎ菜

飯山線金色の秋押し分けて

軒先の鉢のあたりやちちろ虫

一泊の秘湯の紅葉惜しみつつ

エスカレーター見覚えある人赤い羽根

籠りきり病んで音聞秋の川

赤とんぼ日ざしゆらゆら露天風呂

黄金色見渡す限り稲の波

とりあへず庭の千草を供花とする

山栗の小さく甘く食べ止まず

房良

守人

芳司

千年雄

緑

妙

貞

渡舟

冬詩子

美恵

フミニ子

れい子

壽子

残っている部分は、選手との関係性の部分です。今の日本では「指導者が上、選手が下」というイメージが強いと思いますし、昨今のスポーツ関係の暗いニュースはこの関係性によるものが多いのではないかと思います。この関係性では、ミスを恐れ、自分で考えて行動できない選手が育ってしまうのではないかと思います。著書の中で「指導者と選手とは立場は違いますが、対等な関係だ」、「まず指導者から選手に敬意を払う」とあります。このような関係から生まれる信頼関係のもと、指導にあたれば想像力豊かで、ミスを恐れない積極的な選手が育つのではないかと思います。

私は指導をさせてもらっている中で先の二つは忘れないようにし、子どもたちの自由な想像力や積極性を損ねることなく成長してもらえるように向き合っています。上手になるまでは時間がかかりますし、ミスをすることも多くあります。それを我慢できる忍耐力をつける、前向きに取り組めるような環境をつくるのが、指導者やるべきことかなと思っています。忘れないように、何度も読み返したいと思います。

次は、丸山哲史(割野)さんをご紹介します。



私の健康づくり 百寿の母（母の人生）

卯之木 宮澤 節子 さん

何でも自分の力で

頑張ってきた母

大正・昭和、平成と100年を生きてきた母に私はただただ驚いています。また、

二十一歳で亡父と結婚し五男二女を産み、うち一人は生後一週間ほどで亡くしましたが6人を育ててくれました。

亡父が仕事の関係でほとんど不在だったため、末弟が上京してからは95歳くらいまで一人暮らしとなりました。

自分で車を運転することができなかったので、常に自分の足を頼りに片道2kmほど離れた畑に行つて野菜作りをしていました。

人・地域のつながりに感謝

ゲートボールも20年くらい楽しんで、人との交流が好きな性分でお茶飲みに行ったり来てもらったりといつもおしゃべりに花を咲かせていました。

今思えば、なんでも一人ではなければならなかった大変さもありましたが、長い一人暮らしが逆に本人の健康にとって良かったのだと思います。

9月17日 敬老式に娘の節子さんと元気に参加してくださいました♡♡♡



いつまでもお元気でいてください♡♡♡



素敵な笑顔の巴さん♡♡♡

また、ここまで元気で過ごせたことは、ひとえに地域の皆様のご協力によるものと心より感謝しております。

現在は、私の家で5歳と3歳のひ孫2人を含む家族7人で賑やかな日々を送っています。

そして、間もなく来る新しい元号にも「はいこんちよ」と言つて顔を出しそうな母です。

地域おこし協力隊だより

芦ヶ崎地区（上段）担当の小山です！

10月28日、毎年恒例の竜神の里秋祭りが行われました！

今回は、龍ヶ窪温泉の存続についてさまざまな課題が取り沙汰されている中で、開催となりました。

人口も年々減り続け、高齢化が進んでいる現状ですが、私が活動しているこの台地には、地域を盛り上げようと動いている人達が沢山いる事を知りました。

私は今回もステージの方を担当させて頂いて、あまりゆつくりと全体を見る事はできませんでしたが、沢山のかたがこのお祭りや温泉、地域を盛り上げようと協力されていて、この地区以外にも沢山の来場がありました。

こうしたお祭りやイベントは、主催や出店、出演以外にも、来場して地域の人達と言葉を交わす事が地域をサポートする大きな力になるように思いました。いつも駆けつけてくれる地域のかたがた、手伝つてくれたかたがた、場所を提供してくれたかたがた、本当に感謝です。



そして、新規就農者を受け入れているこの台地は、津南町で最も移住者が多い地域になるかも知れませんが、古くからの先人の知恵と、後人の知恵を出し合えば、可能性は更に広がっていくように感じました。

また、当日のエピソードで芦ヶ崎小学校の子ども達が「竜神がなくならないでほしい」と温泉フロントに小銭を寄付してくれたそうです。子供ながらにこうした想いを持つ状況を見て、私達大人全員がこの地域の子どもの未来に少しでも責任を持たなくては…と身の引き締まる思いになりました。

小さな働きかも知れませんが、地域を盛り上げられるように有志で冬の企画をたてようと思つています。詳細はまた次号でお知らせ致します！

【予定イベント】

・12月23日(日) 午後1時30分～2時30分  
越後魚沼弦楽合奏団アンサンブル・ムジカ・ルーチェ

クリスマスコンサート  
津南町文化センター2Fホール  
入場無料

お問い合わせ

地域おこし協力隊（芦ヶ崎） 小山  
TEL 070-4485-0717  
・2月頃 竜神冬フェス（調整中）

# 病院歳時記

気をつけたい

## 感染症の経路

内科外来師長 本田 浩美

寒さ本番になると、風邪の季節が到来します。冬に感染症が流行するのは、ウイルスや細菌が低温と低湿度を好み、病原体が長く生存することができ、感染力が強くなるためです。

感染症の病原となるウイルスや細菌が、口や鼻から侵入すると、咳や鼻汁などの風邪症状や、吐き気や下痢などの胃腸症状を起こします。インフルエンザや感染性胃腸炎は、ウイルス性の感染症の一つです。

感染症の経路は、感染した人の咳やくしゃみから病原体を吸い込む「飛沫感染」、乾燥して漂っている病原体を吸い込む「空気感染」、タオルやドアノブ、つり革などに触れ侵入する「接触感染」があります。

冬は免疫力が弱る時期なので、手洗いやうがいを行い、休養や睡眠をしっかりととり、バランスの良い食事を心がけましょう。インフルエンザはワクチン接種が有効です。早めに接種しましょう。



# 年金コーナー

年金手帳を再発行する



今月号は、年金についてよくあるお問い合わせについてお知らせします

Q、年金を受け取るための手続きについて知りたい。

A、日本年金機構から、受給開始年齢の3か月前に緑色の封筒が届きます。この中に手続きに必要な書類が入っています。ご確認いただき、国民年金だけのかたは、役場窓口で手続きが可能です。厚生年金や共済年金にご加入のかたは、役場窓口では受け付けすることができません。毎月第3木曜日に役場で開催の年金相談に予約されるか、六日町年金事務所へ事前予約のうえ手続きをお願いします。なお、誕生日の前日以降でない書類は提出できませんので、ご注意ください。

A、役場窓口で受け付けます。再発行申請書の提出から約1か月でご自宅に届きます。お急ぎのかたは、六日町年金事務所へ手続きしてください。

Q、振り込まれる年金は、すでに保険料等が引かれた金額になっているが、いくら引かれているか知りたい。

A、日本年金機構から毎年6月に届く「振込通知書」に金額が書かれています。この通知書を失くしてしまっても再発行ができますので、役場窓口で「\*必要書類」をご持参のうえ、手続きしてください。再発行には約1か月掛かります。

\*「必要書類」

- ・基礎年金番号の分かるもの
- ・印鑑（本人以外のかたが手続きする場合は）

■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 025・765・3113

## 議会コーナー



＜実施された行事＞

- 〔10月〕
  - 26日 湯沢町議会との懇談会
  - 27日 東京津南郷会郷土訪問(議長)
  - 30日 津南病院との懇談会(総文福祉常任委員会)
  - 31日 一般国道405号(牧～津南間)改良整備促進協議会総会(議長・産建委員長)
- 〔11月〕
  - 6日 全員協議会
  - 6日 第5回臨時会
  - 7日 県町村自治に関する研修会(新潟市)
  - 7日 町村長と町村議長との意見交換会(新潟市)
  - 11日 狭山大茶会(議長)
  - 14日 山形県金山町議会視察来庁

16日 平成31年度建築要望申入れ

＜今後予定されている行事＞

- 〔11月〕
  - 21日 町村議会議長全国大会(東京都)
  - 21日 新潟県町村議会議長会実行運動(東京都)
  - 27日 十日町市・津南町・栄村議会連携協議会
  - 29日 阿賀町議会議会運営委員会視察来庁
  - 30日 平成31年度建築要望回答会
  - 30日 一般質問の切日
- 〔12月〕
  - 5日 議会運営委員会
  - 5日 全員協議会
  - 12日 第4回定例会

## 健康体づくり100日運動

前月までに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)

- 4800日 高橋美佐子(兒玉)
- 3200日 鈴木カヨ(船山新田)
- 2900日 和久井かつ子(大割野)
- 1600日 石橋俊治(割野)
- 1300日 磯部昌一(割野)
- 1200日 福原幸子(外丸)
- 900日 清水政利(大割野)
- 800日 桑原チヨ(秋成)
- 700日 藤ノ木サチ(秋成)
- 400日 滝澤タミ(赤沢)、志田米(大割野)
- 300日 小林真紀子(足滝)
- 100日 中澤久征(中深見)



主な運動:ラジオ運動、健骨体操、テレビ体操、ウォーキング、ストレッチ他

# Tapでいこう!!



## ☆初心者さんでも

### ベジフルさんでも

### 男性でも、女性でも

### いっしょに作るキムチ漬教室

今年もTapではキムチ漬教室を行います。キムチを作って食べたいな、でも一人で作るにはちよつと・・・というかた、一緒に作って冬の食卓を楽しみませんか。材料のお取り寄せはもちろん、他の料理方法を講師から教えていただき、キムチ作りを手軽に、そして美味しく仕上げることが出来ます。また、毎年カクテキのお持ち帰りもでき大変好評です。初めてのかた、また何度も参加されているかた、年齢性別関係なくどなたでも参加できます。皆さんと一緒に楽しくキムチを漬けましょう。

- 日にち 12月1日(土)
- 時間 午後1時30分～4時30分
- 会場 津南町総合センター

■参加料 1,500円

※会員割引あり

■申込締切 11月26日(月) ※但し先着15名になりしだい締め切ります。

■持ち物 エプロン・三角巾・マスク・ビニール手袋・大根1本・長ネギ3本・塩漬けた白菜2個(もしくは1個)

■その他 申込をされたかたに白菜の漬けたたをお渡しいたします。

## ☆ベジフルカッティング教室

Tapでは毎年恒例となりました大人のカルチャー教室として「ベジフルカッティング」を行います。ベジフルカッティングとは、ペティナイフを使い、野菜やフルーツの形や硬さなどに応じた切りかたをして美しく盛り付ける技術です。この技術を学ぶことで、クリスマスやお誕生日、お祭りなどのイベントだけでなく、普段の食卓にも彩を添えることができます。是非参加してみませんか?

- 日にち 12月7日(金)
- 時間 午後7時～9時
- 会場 津南町総合センター
- 参加料 会員 3,300円  
非会員 3,500円
- 定員 10名(5人に満たない場合は中止とさせていただきます)
- 申込締切 11月30日(金)
- その他 持ち物などは申し込み時にご案内します。

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

苗場山麓ジオパークには、大地の成り立ちやその雄大さを眺望することが出来る展望台やビューポイントが整備されています。ぜひ、足を運んでみてください。

## マウンテンパーク津南展望台 通称「空の展望台」

苗場山麓ジオパークの特徴である日本有数の河岸段丘を一望することができます。展望台です。標高は約700m、マウンテンパーク津南スキー場の頂上に位置します。

川の展望台とは250mほど標高差があるため、河岸段丘の段差がよりよく見えます。

遠くには苗場山や鳥甲山を、正面に見える広大な沖ノ原台地には流れ留まった苗場山の溶岩の起伏を確認することができます。右側に目を移すと志久見川とその流域に点在する津南町と栄村の村々を見ることが出来ます。また、この展望台に上る途中には松之山方面を見渡せる場所もあります。

この展望台へは、車で行くことができます(春～秋)。



●段丘面に広がる田畑が季節によって色をかえます

●正面が沖ノ原台地、右端に見えるのが志久見川

■お問い合わせ  
ジオパーク推進室(なじよもん) TEL765-1600

# 戸籍の窓

おめでとう  
おさいます (出産)

- 大口 康輝(芦ヶ崎) 聖昭さん  
真子さん
- 村山 礼華(十二ノ木) 周平さん  
亜里沙さん
- 江村 友杜(陣場下) 駿さん  
ひとみさん
- 池田 青央(大割野) 哲也さん  
裕香さん

すえながく  
おしあわせに (結婚)

- 橋野 浩史さん(大割野)  
桑原 有望さん(反里口)
- 大口 真太郎さん(芦ヶ崎)  
中條 佑紀さん(十日町市)

おくやみ  
もうしあげます (死)

- 村山 定之さん (83歳・下加用)
- 久保田博之さん (84歳・越手)
- 根津 良子さん (91歳・船山新田)
- 岡村 晶夫さん (69歳・大割野)
- 岡本 ツマさん (90歳・子種)
- 涌井トシ子さん (96歳・岡)
- 半戸 篤さん (94歳・朴木沢)
- 小島マサイさん (88歳・陣場下)
- 富沢 八重さん (78歳・谷内)
- 藤ノ木ヨキコさん (95歳・太田新田)
- 田中 勝雄さん (90歳・外丸)
- 村山 春朗さん (87歳・大割野)
- 廣田 永二さん (74歳・卯之木)
- 小野塚常磨さん (91歳・辰ノ口)
- 樋口 功さん (78歳・大割野)

**広報編集室**  
「毎年1つの目標を決めて1年間を過ごす」という生活をここ数年送ってきました。例えば「1年間ジュースは飲まない」とか。特に意味はありませんが、1人で達成感にひたります。しかし、今年目標が決まらず、気づけば11月になってしまい、ちよっと後悔しています。来年こそは！ 船木康平

## 津南町の人口

11月1日現在( )内は前月比  
 ■人口9,720(-5) 男4,695(+2) 女5,025(-7)  
 ■世帯数3,552(-3) ■転入/22 ■転出/15 ■出生/3 ■死亡/15 ■婚姻/3

## ●「津南学講座」開催

受講料:無料

会場:なじよもん研修室

・11月24日(土) 13:30~15:00

「『津南町の仏像・神像』を発刊して

—素晴らしい津南の歴史文化—

講師:松岡 誠一 氏(仏像文化財保存サポート)

・12月8日(土) 13:30~15:00

「魚沼地域と北信の古代遺跡について」

講師:田中 一穂 氏(須坂市教育委員会)

## ●第9回Myコレクション展

会期:平成30年12月8日(土)~平成31年2月24日(日)

入場:無料

さまざまなコレクションが、なじよもん

に集結しました。驚きに満ちたコレクションの数々を、どうぞお楽しみください。

<レセプション>

12月8日(土)10:00より、出展者にコレクションの紹介をしていただきます。どなたでもご参加いただけます。



昨年のMyコレクション展の様子

## ●津南学叢書刊行のお知らせ

第34巻『火焰土器の魅力』 2,000円

第35巻『馬高式土器の成立・展開・終焉 予稿集』 2,500円

上記2冊を同時にご購入いただくと、セット価格4,000円でお買い求めいただけます。



津南学叢書第34巻・第35巻

12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) 13:30~15:30	木の実のリースづくり	800	低学年以上
2日(日) 13:00~16:00	注連縄(しめなわ)づくり ※要予約	800	中学年以上
8日(土) 13:30~15:30	手漉き和紙の年賀状づくり	800	低学年以上
9日(日) 13:30~15:30	アンギン編み初級編	1,000	中学年以上
15日(土) 10:00~12:00	そば打ち ※要予約	1,000	中学年以上
16日(日) 13:30~15:30	手漉き和紙の年賀状づくり	800	低学年以上
22日(土) 13:30~15:30	和紙のあかり ※スイッチライトは別途850円	1,000	中学年以上
23日(日) 13:30~15:30	トントウづくり ※最終受付15:00	300	低学年以上
24日(月) 10:00~12:00	ろうそくのランタンづくり	1,000	高学年以上

表紙の写真 役場の駐輪場付近にもみじの木が1本あります。この時期は真っ赤に染まり、風が吹くとひらひらと落ち、落ち葉の紅葉が楽しめます。

この紙は再生紙を使っています