



白銀の世界を
駆け抜ける

【関連記事】

第46回津南スキー選手権大会兼
第50回津南町小学校スキー大会結果(P.6)

No.692
2019
2.20
TSUNAN TOWN

つなんじかん



小さな春

『立春』

暦では春を迎え

晴れた日は暖かく

外に出れば

春の匂いを感じるような

草木も同じく

春の訪れを感じているのかも

もう少しで春ですね

目次 -contents-

04 第43回つなん雪まつり

06 第46回津南スキー選手権大会兼
第50回津南町小学校スキー大会結果



regulars

- 07 なんでも便り
- 09 こんにちは地域包括支援センターです
- 10 見て・知って・得をする かわらばん
- 12 いきいき大好き津南町
- 13 健康づくりア・ラ・カルト
- 14 Tap でいこう! 地域おこし協力隊だより
- 15 病院歳時記 年金コーナー 100日運動 議会コーナー
- 16 広報ライブラリー
- 17 つなんの文芸
- 18 農業委員会の窓
- 19 あどあど通信 苗場山麓ジオパークかくれた魅力発見し隊!
- 20 なじょもん通信 戸籍の窓 広報編集室 津南町の人口

町では津南音声訳の会さんに広報つなんの音声訳を委託しています。
お聞きになりたいかたはホームページをご覧ください。詳しくは総務課（Tel 765-3112）までお問い合わせください。

雪まつり

会場ともに、いろいろなイベントを企画しています！



イベント情報

前夜祭〔3月8日(金)〕 ※チケット購入者のみ入場可

- ニュー・グリーンピア津南会場 ※本館内立入禁止
16:00～ 露店市、かまくら神社、スノーモービル乗車体験
18:00～ スカイランタン打上げ

本 祭〔3月9日(土)〕

- ニュー・グリーンピア津南会場
9:00～ SNOWWAVE
11:00～ 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
13:00～ 雪中宝探し
16:00～ ステージイベント
19:30～ 町内小学校6年生卒業記念
(グラメモ：グラディエーション・メモリアル・スカイランタン)
19:40～ スカイランタン打上げ (全体)

●大割野特設会場

- | | | |
|------------------------------------|----|------------------|
| 〈1部〉 | …… | 〈2部〉 |
| 12:00～ 露店市、大型かまくら、雪のすべり台 | | 17:00～ 歌謡ショー |
| 12:00～ ステージイベント (火焰太鼓、仮面ライダーショーほか) | | 20:00～ 福まき、からす踊り |
| 13:30～/ 15:30～ Tap 子ども向けイベント | | |
| 14:00～ 雪ん子コスプレ | | |
| 17:00～ キャンドル点火 | | |



おねがい

今年も多くの来場者が見込まれる中、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。
- △スカイランタン打上げ後、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ください。スカイランタンの打上げや観賞をされるお子さまは、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。
- △おもてなし男子 (独身男性) 大募集!
町外からのお客さまに津南 (人) の良さをアピールしてみませんか? 町内独身男性スタッフを大募集しています。詳しくは、津南町観光協会へお問い合わせください。

第43回 つなん雪まつり

いよいよ開催が迫りました「つなん雪まつり」。
今年もニュー・グリーンピア津南会場・大割野特設



シャトルバス

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9日はシャトルバス（有料）をご利用のうえ、ご来場ください。

※3月8日は、シャトルバスの運行はありません。

●利用方法

3月9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。

△シャトルバスのバス停付近に駐車場はありませんので、
バス停までは「送迎」または「徒歩」でお越しください。
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!!

△予約制の駐車場とは別に町民向け駐車場を用意しております。
場所は下記のとおりです。

- ・こばと保育園（正面） ・農協低温倉庫前（美雪町）
 - ・津南中等教育学校第2グラウンドそば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

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。
また、駐車場には看板・スタッフは配置していませんのであらかじめご了承ください。

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。
※臨時バス停以外では乗降できません。

●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グラウンドそば上村建設工業駐車場(陣場下)



※会場及びシャトルバスの詳細については3月5日号でお配りするパンフレットをご覧ください。

●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

第46回津南スキー選手権大会兼 第50回津南町小学校スキー大会結果

2月10日(日)、大雪のなか津南町のスキー大会が開催され、多くの選手が優秀な成績を残しました。
各中学校の入賞者をお知らせします。



男子クラシカル

- 4年以下2km ①若井陸(上)②宮崎出(芦)③金井大良(津)④八重沢仁(津)⑤山田聖真(津)⑥山本慶史(上)⑦馬場晴己(津)⑧野崎諒太(津)⑨宮川幸多(津)⑩鈴木翔(津)
- 5年3km ①宮崎茂市(芦)②中島幹太(芦)③滝沢兜真(芦)④久保田楓斗(津)⑤藤ノ木斗夢(津)⑥桑原想大(津)
- 6年3km ①津端英大(津)②蘭部太一(津)③鈴木翠(芦)④中田倫(津)⑤石沢竜雅(津)⑥野崎昊太(津)
- 3×2kmリレー ①津南小A(蘭部太一・津端英大・中田倫)②芦ヶ崎小A(宮崎茂市・中島幹太・鈴木翠)③津南小B(石沢竜雅・久保田楓斗・藤ノ木斗夢)④上郷小(若井陸・河田耀太郎・山本慶史)⑤芦ヶ崎小B(滝沢兜真・浦井永太・金子叔靖)
- 中学生6km ①津端一徹(津南中2年)②半戸琉哉(津南中2



- 年)③井ノ川純平(津南中2年)④中澤拓斗(津南中1年)⑤鈴木珠愛(津南中1年)⑥藤ノ木剛(津南中2年)

男子アルペン(大回転)

- 4年以下 ①小島啓(津)②石田岳大(芦)
- 5年 ①鈴木煌悠(芦)②桑原佑乃心(津)③保住陽(津)④津端悠也(津)
- 6年 ①馬場陽大(津)②浦井悠安(上)③中澤奏(津)④板場健太(津)
- 中学生 ①半戸宝良(津南中2年)



女子クラシカル

- 4年以下2km ①久保田里桜(津)②野田実由(芦)③久保田朱花(津)④柳原由芽(芦)⑤島田萌菜(上)⑥鈴木小晴(芦)⑦小林つぐみ(津)⑧麻績蒼衣(芦)⑨高波希沙羅(上)⑩樋口亜美(津)
- 5年2km ①久保田美有(津)②滝沢天花(芦)③大平柑奈(津)④竹内日菜(上)⑤樋口茉己(津)⑥山岸明日香(津)
- 6年2km ①桑原由奈(津)②村山詩季(津)③中島こなつ(上)④桑原永遠(津)⑤山田由羽(上)⑥小林あゆむ(津)
- 3×2kmリレー ①津南小A(久保田美有・桑原由奈・村山詩季)②上郷小A(竹内日菜・山田由羽・中島こなつ)③津南小B(大平柑奈・樋口茉己・山岸明日香)④上郷小B(高波葉



- 奈・橋野佑奈・中島美咲)⑤芦ヶ崎小(滝沢天花・野田実由・柳原由芽)
- 中学生3km ①滝沢来実(津南中2年)②中島ひな子(津南中2年)③滝沢夏海(津南中2年)④鈴木未羽(津南中1年)⑤田中千智(津南中2年)⑥滝沢菜奈(津南中1年)

女子アルペン(大回転)

- 4年以下 ①篠原咲良(津)②鈴木愛琉(芦)③桑原愛佳(津)④瀧澤咲夢(津)⑤野田愛未(芦)
- 5年 ①半戸咲良(芦)
- 6年 ①野田結愛(芦)②粉川舞花(津)③福原愛夏(津)④浦井麻羽(上)
- 中学生 ①浦井泉香(津南中1年)
- ※(津)：津南小(芦)：芦ヶ崎小(上)：上郷小

料金受取人払郵便

十日町局
承認

50

差出有効期間
2020年
9月20日まで

(切手を貼らばずに
お出しください)



9 4 8 8 7 9 0

津南町大字下船渡戊五八五番地

津南町役場

総務課 総務班 行

(受取人)

きせき

町政についてのご意見、ご要望を お寄せください

町民の皆さまには、日頃から町政運営にご理解
とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

津南町は“希望と愛、参加できるまちづくり～
未来をつくる子どもたちのためにいま、立ち上
がろう～”を基本理念に町政を進めています。

希望・愛にあふれる津南町にするために、皆さ
まの町政に対する貴重なご意見・ご要望を「なん
でも便り」でお寄せください。

津南町町長

お寄せいただいたご意見・ご要望には、責任を
持って回答いたしますので、必ず住所・氏名・電話
番号をお書きください。

また、FAXやなんでもメール、担当部属へのお問
い合わせメールも町ホームページからご利用いただ
けます。

[お問い合わせ]

津南町役場 総務課 総務班

TEL 765-3112 FAX 765-4625

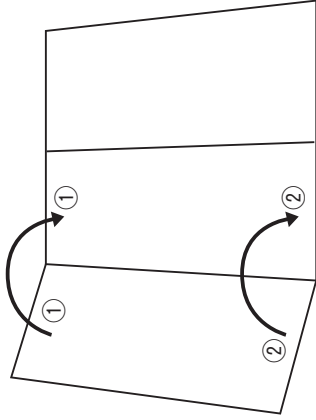
のりしろ ⑥

きせき

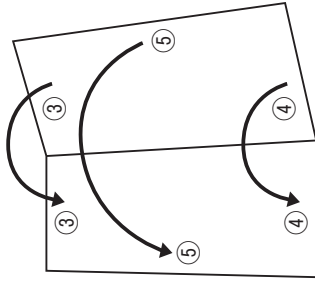
のりしろ ③

用紙の使いかた

投稿原稿用紙の面を内側に折って「のりしろ①」
と「のりしろ①」、「のりしろ②」と「のりしろ②」
を貼り合わせます。



次に「のりしろ③」「のりしろ④」「のりしろ⑤」
をそれぞれ貼り合わせ、あて先が表になるよう
にします。貼り合わせたらポストにご投函ください。



※のりをはみ出さないようにご注意ください。

のりしろ ④

きせき

なんでも
便り 

町政についてのご意見、ご要望をお寄せください

キリトリ線に沿って切り取り、のり付けしてから投函してください。
FAXをお持ちのかたは、この面だけ送信していただいても構いません。

※町政とは関係のない内容や個人・団体を誹謗、中傷するような内容は固くお断りします。

のりしろ
②

のりしろ
①

のりしろ
②

のりしろ
①

年 月 日

回答について
(を入れてください)

回答を希望する

回答を希望しない

〒 _____
住所

氏名 _____ 性別 男 女

年齢 _____ 電話番号 _____

のりしろ
④

のりしろ
③

のりしろ ⑤

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

こんな話、身に覚えがあったり、
耳にしたことはありませんか？



ほかにも

【高齢者本人】

- 体にけがをしている、弱っている
- いつもと様子が違う、見かけなくなった
- 無気力、あきらめの様子がある
- 生活の支払いができていないようだ
- 家族をかばうような言葉がある

【家族】

- 介護に疲れている様子がある
- 高齢者へ冷たい態度がある
- 生活が苦しくなっているようだ
- 高齢者に合わせようとしめない
- 他に介護者や相談相手がいない

こんな様子に気づいたら、町・地域包括支援センターへ相談を！

どこの家族にも起こる可能性のある高齢者虐待

「高齢者虐待」と聞くと、暴力行為を想像する方が多いと思います。しかし、家族だからと言って、軽い気持ちで言った言葉や行動が、実は高齢者虐待という可能性もあります。

高齢者の尊厳を守り、家族を支える

高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律（以下、高齢者虐待防止法）は、高齢者の尊厳を守り、安全を確保することを目的としています。

また、養護者（家族など何らかの世話をする人）に対して、介護の負担を減らすなどの支援をすることも、この法律の大切な目的です。



休むのも、頼るのも介護のうち

家族の中には、熱心に介護している中で、いつの間にか介護負担が大きくなり、周りに頼ることを遠慮し、一人で抱えこんでしまうことがあります。

- 介護保険や地域のサービスなどを上手に利用し、介護から離れる時間を作る。
- 介護仲間との交流を通し、情報や気持ちを分かち合う。

○ 成年後見制度の利用にて、適切な金銭管理を行う。

このほかにも、高齢者と家族、一人一人に合った支援があるはず。周囲の協力を得ながら、お互いにとって幸せに生活できる方法を、一緒に考えていきましょう。

暮らしの
情報満載

見て・知って・得をする かわらばん

健康

献血にご協力を

献血で提供された血液は、手術や大量出血の際の輸血に用いられるほか、がんなどの治療にも使用されます。

冬季は、寒さで体調を崩すかたが多いこともあり、特に献血者が少なくなりました。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

3月18日(月)

・津南町役場

午前10時～正午

・保健センター

午後2時00分～午後4時00分

平成23年4月1日に採血基準が改正され、400ml全血が男性に限り「17歳」からご協力いただけるようになりました。

■お問い合わせ

福祉保健課 健康班

TEL 765・3114

相談

司法書士による 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ている方や裁判を起された方を対象に無料電話相談を実施いたします。

■日時

3月1日(金)～29日(金)

(土日祝祭日を除く)

午前10時～正午、午後1時～4時

■相談内容

借金、奨学金、公共料金、家賃等の滞りなど金銭債権の請求

■電話番号

025・240・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

イベント

旧主要戦域における 慰霊巡拝事業(厚生労働省主催)

次のとおり実施されます。

■実施地域

アッツ島、モンゴル国、イルクーツク州、ハバロフスク地方、中国東北地方、ソロモン諸島、沿海地方、東部ニューギニア、インド、マリアナ諸島、フィリピン、硫黄島

■実施予定時期

平成31(2019)年6月下旬～

平成32(2020)年2月中旬

参加を希望される御遺族の方は、新潟県福祉保健部福祉保健課援護恩給室へお問い合わせください。

■お問い合わせ

県福祉保健課 援護恩給室

TEL 025・280・5180

傾聴スキル・ ステップアップ講座

主に傾聴ボランティア経験者を対象に「認知症の方に対する傾聴」をテーマに開催します。

■日時

3月14日(木)

■会場

午後3時～午後5時

十日町地域振興局健康福祉部
(十日町市高山857)

■講師

健康倶楽部十日町 高橋舞子所長

■参加費

無料

■定員

20名程度

■申込締切

3月8日(金)

■お問い合わせ

十日町地域振興局 健康福祉部

TEL 757・2400

十日町地域広域事務組合 予算執行状況(会計別)

区分	予算現額	収入済額	支出済額
会計別			
一般会計	18億5,215万円	14億3,387万円	11億9,898万円
家畜指導診療所 特別会計	4,753万円	4,144万円	3,484万円
計	18億9,968万円	14億7,531万円	12億3,382万円

■お問い合わせ

TEL 757・1556 総務課

新潟県議会議員一般選挙 立候補予定者説明会開催

新潟県議会議員一般選挙の立候補予定者に対する説明会を次の通り開催します。

■日時 3月4日(月) 午後1時30分

■会場 長岡市さいわいプラザ6階 大会議室
長岡市幸町2丁目1番1号

■その他

3月5日(火)に新潟会場、3月6日(水)に上越会場と同様の説明会が行われます。

■お問い合わせ 県選挙管理委員会
TEL 025・280・5515

子育て

3歳児健康診査で 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。

●1月11日実施

住所	氏名
十二ノ木	河村こころ
割野4区	吉樂 貫汰(かんた)
大割野3・2	津端 愛心(あこ)
下加用	山岸 柚香(ゆずか)
上野	山本 将真(しょうま)
城原1区	樋口 雛(すう)
中深見第2	太平 架(かける)

引き続き家族でむし歯予防に取り組みましょう。

■お問い合わせ

福祉保健課 健康班
TEL 765・3114

くらし

十日町地域 消防本部からのお願い

火災や救急などの災害発生時に、いち早く消防本部へ通報するために119番の緊急通報があります。

しかしながら、時々一般加入電話で南分署に通報があります。その回数は平成30年1月1日から12月31日までの間に、救急等の通報が31回ありました。

適正に119番通報をいただくことで出動までの時間を短縮し、災害による被害の軽減を図れるよう、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

また、寒い日が続いております。風邪予防対策としてうがい、手洗い、休息等に心がけましょう。

■お問い合わせ

十日町地域消防署南分署
TEL 765・2480



軽自動車の廃車の届け出はお済ですか？ 軽自動車税の重要なお知らせ

平成31年度の軽自動車税は平成31年4月1日時点で登録がある車両の所有者に対して、課税されます。特に、車両自体は無いが、廃車の届け出を済ませていないことにより課税されるというケースが多々ありますのでご注意ください。

解体している、名義変更している、主に津南町以外の住所に置いている等の車両がある場合には、速やかに届け出を行ってください。

なお、届け出先は、車種によって異なりますので右記を参考にしてください。廃車の届け出には基本的に車両の標識、所有者・使用者の印鑑が必要となりますが、廃車の理由によっては必要なものが異なる場合がありますので、届け出先にご確認ください。

届け出先

○【津南町】ナンバーの場合

津南町役場税務町民課 (TEL 765-3113)

○【長岡】ナンバーの場合

・主たる定置場が町内、又は町外(長岡管轄内)の場合

軽四輪…軽自動車検査協会長岡支所(長岡市:TEL 050-3816-1851)

小型二輪・軽二輪

……………長岡自動車検査登録事務所(長岡市:TEL 050-5540-2041)

・町外(新潟管轄内)の場合

軽四輪…軽自動車検査協会新潟主管事務所(新潟市:TEL 050-3816-1850)

小型二輪・軽二輪

……………新潟運輸支局(新潟市:TEL 050-5540-2040)

・県外の場合

上記車両に応じて管轄する検査協会若しくは運輸局(支局等)



今月は
南雲 美佐
保健師

3月1日～8日は

いきいき
大好き
津南町



『女性の健康週間』です

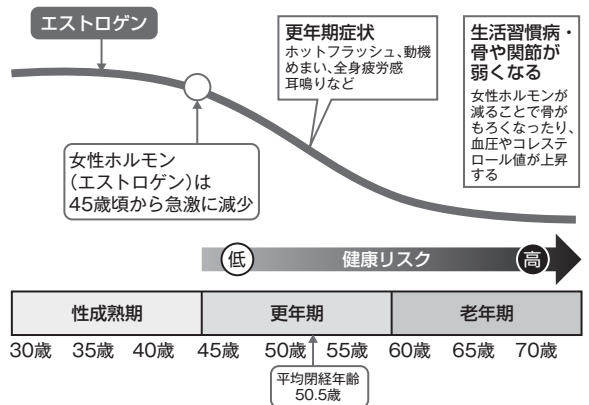
平成19年に策定された「新健康フロンティア戦略」において、「女性の健康週間」が柱の一つとして位置づけられています。内容は、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを応援するために、生活の場（家庭、地域、職域、学校）を通じて、女性の様々な健康問題を社会全体で総合的に支援するものです。

「女性の健康週間」を通してご自分の健康について考えていきましょう。

更年期は、女性が家庭や社会で活躍している時期に重なります。更年期症状には、疲れやすさ、落ち込みやすさ、寝つきの悪さ、腰や手足の冷えなどの症状として現れます。症状の出かたや程度には個人差がありますが、閉経から年数がたつと落ち着くと言われています。

女性ホルモン（エストロゲン）は、思春期の初潮とともに分泌し始めます。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なく、肌のハリ・ツヤ・自律神経のバランスを保つ、動脈硬化を予防する、骨粗しょう症を予防するなどの働きを持っています。右の図のように、エストロゲンは加齢に伴って少しずつ減少し、閉経を迎えます。閉経前後5年間を更年期といえます。

女性のライフサイクルとエストロゲン分泌量の変化



◆**やせ・肥満**
やせ、肥満は下記のように判定します。
無理なダイエットによるやせは、無月経や低体温、妊娠中には赤ちゃんの成長にも影響します。肥満は生活習慣病や月経

肥満・やせの判定値：BMI
BMI 18.5未満 … やせ
BMI 25.1以上 … 肥満
※BMI＝体重(kg)÷身長(m)²

◆**適度な運動に取り組み**
適度な運動は、自律神経の働きを活発にし、全身の血行を良くします。また、運動は生活習慣病の予防や骨粗しょう症予防、ストレスの解消にも効果的です！

◆**バランスのよい食事をとる**
1日3食、普段から栄養バランスのよい食事を心がけましょう。主食（ごはんやめん類など）に、タンパク質を中心とした主菜（肉や魚、たまごなど）、副菜（野菜、きのこなど）をとりましょう。
日本人女性はカルシウムの摂取が少ないため、若いうちから乳製品や魚などを積極的に食べて骨粗しょう症を予防しましょう。脂質異常症では油もの料理や間食を控え、カロリーを考えて食事を摂りましょう。

健康問題を予防する生活習慣を知り、対策をしましょう。
生活習慣を整えましょう
バランスのよい食事をとる

不順の原因になります。
BMI値を目安に体重をコントロールしましょう。

検診を受けましょう

津南町では、20歳から子宮頸がん検診を、40歳から乳がん検診を受けることができます。どちらのがんも早期発見で、ほぼ完治できる病気です。自分自身の健康のために、必ず2年に1回、子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう。
また、骨粗しょう症対策として、年度末年齢40、45、50、55歳のかたを対象に骨密度検診を実施しています。対象のかたには2019年秋ごろ通知します。骨密度を把握し、骨粗しょう症を予防していきましょう。



子どもの時から取組む

生活習慣病予防

「健康寿命を延ばす!!小中学生の血液検査等から解かったこと」

東京慈恵会医科大学と協同して 取組む小中学生の血液検査

津南町の平均寿命（平成27年）は男性81.2歳（県内5位）、女性88.1歳（県内1位）で、当町は長寿の町と言えます。

しかし、現在は健康上の問題がない状態で日常生活が送れる健康寿命を延ばす必要があり、男性8年、女性12年の平均寿命と健康寿命の差が寝たきりの期間と、言われています。

元気で長生きの町づくりに向けて健康寿命を延ばすためには、脳卒中や認知症など寝たきりの原因となっている、高血圧症や糖尿病等生活習慣病予防が課題となっています。

そこで当町では、東京慈恵会医科大学の支援を受け平成18年度から、小学4年生から中学3年生を対象に子どもの時から生活習慣病予防を目的に「津南町生活習慣病研究事業」が行われています。

その一環として、小学4年生から中学3年生の児童生徒の血液検査等（血糖検査・血中脂質検査・中学生のみの血圧測定）が開始となり、中学3年生においては平成21年度からは「インスリン抵抗性指

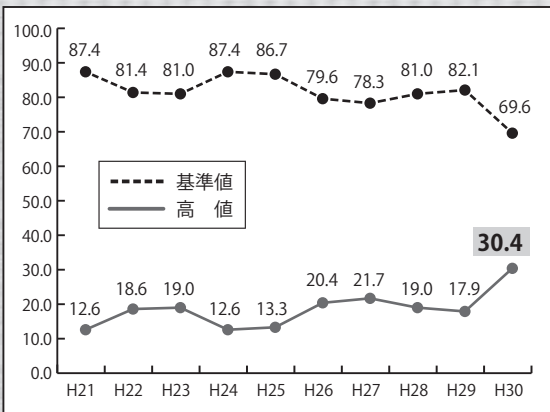
数」が、平成27年から29年度には「脂肪酸分画」の測定が行われました。

「インスリン抵抗性指数」は、血液中のインスリンを測定する検査です。

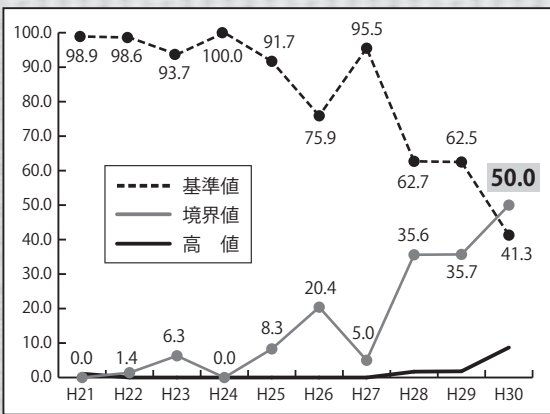
インスリン抵抗性のため、血液中のインスリン量が高値となると、動脈硬化の危険因子である中性脂肪が高くなったり、高血圧、HDL（善玉）コレステロール低下などが生じ、心臓や血管系疾患の原因になると言われています。

「脂肪酸分画」は、血液中に含まれる2つの脂肪酸の比率を「EPA/A比」として測定しています。

インスリン抵抗性指数の結果(表1)



HbA1cの結果(表2)



血液検査等から解かったこと

①将来、生活習慣病発症の危険性のある生徒が多い!!

平成21年度から30年度の結果から、インスリン抵抗性をもつ生徒の割合が高く、30年度は30%（表1）でした。また、HbA1c（2〜3カ月間の血糖値の平均値）は境界値の生徒が基準値の生徒の割合をこえてしまいました（表2）。これらの生徒の多くはジュースやアイスクリー

ムを毎日摂っていることも明らかになりました。

②肉料理中心の食生活!!

平成27から29年度に実施した脂肪酸分画EPA/A測定からは、低値判定の生徒が3割と多く、「EPA」の摂取量が少ない傾向があることも解かりました。

このことから、津南町の多くの子ども達とその親世代の食生活は、日常的に魚料理より肉料理を好んでいることとなります。

③東京慈恵会医科大学糖尿病・代謝・内分泌内科教授西村理明先生の指摘

血液検査を担当している、東京慈恵会医科大学糖尿病・代謝・内分泌内科教授の西村理明先生は、「ジュースやアイスクリームを毎日摂っているような生活習慣や、肉料理中心の食生活は問題。動脈硬化を進展させる。このような生活習慣を変えていかないと、将来、糖尿病や高血圧等の生活習慣病が津南町で増加してしまうのではないかと指摘しています。

子ども達の健康課題は、働き盛り世代の健康課題にも繋がっています。

子どもの時の生活習慣がその後の健康づくりに左右することから、今後も、子どもの時から取組める健康づくり事業を町ぐるみですすめて行きたいと考えています。



毎週、水中運動教室の送迎をしています。

スポーツ振興くじの助成を受けてマイクロバスを運行しています
 Tapでは昨年、スポーツ振興くじの助成を受け、マイクロバスを購入しました。主に町事業である「水中運動教室」の送迎や町スポーツ少年団に所属する子どもたちの遠征等に活用しています。これからも町民の方々の健康づくりやスポーツ活動の送迎面でのサポートをしていきたいと思えます。



春を呼ぶ！第8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(木) ※春分の日

集合10時00分 終了12時30分

■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 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

■申込方法 3月1日(金)までに

Tap事務局へ電話またはFax



前回は積雪120cm 優勝は3分23秒

Tap事務局【TEL】765-5776 【FAX】765-3596

地域おこし協力隊だより

「いつも何食べてるの?」「ちゃんとご飯を食べてる?」

みなさんに聞かれることがよくあるので、今回は私がいったい何を食べているかについてのお話です。こんにちは、冬の秋山郷で元気に生活しております秋山郷地区の石田です。

ほぼ毎日、お米とお味噌汁を食べています。そう、ちゃんとお米を炊いて、お味噌汁を作っています。おかずは時々しか作りませんが、小食な自分はこれでお腹いっぱいです。お米はもちろん昨年自分で初めて作った石垣田のお米。よく納豆をかけて食べます。納豆好きです。お味噌汁は、寒い時期で保存がきくので、ちよつと大きめの鍋でたくさん作って、そこから食べる分だけ温めて食べています。お味噌汁の中は、豆腐、自分の畑で作った大根・じゃがいも、秋に山で採ったキノコ、いただいた白菜・ネギ・ニンジンなどです。時々ですが卵も入れます。実はとある方から自家製味噌をいただいているのですが、今年は自分の畑で大豆を作って味噌を作ってみようかと考えています。大豆があれば、納豆・豆腐・醤油など・・・昔は秋山郷の方々は味噌や豆腐を作っていたそうで、自分がどこまでできるかわかりませんが、とてもおもしろそうなので挑戦したいなあと考えています。

おかずですが、時々、肉や魚を食べます。肉は鶏肉ばかりです。鶏肉好きです。魚は、私の出身地の宮崎県延岡市にある土々呂の高橋水産というお店で注文して送ってもらっています。高橋水産は子どもの頃からお世話になっておりまして、地元を離れてからもよく注文しています。この魚のみりん干しが美味しくて大好きです。(気になるかたは、インターネットで「土々呂 高橋水産」で検索してみてください)気が早いかもしれませんが、これから春が来れば山菜ですね。ビール好きの私は、フキノトウ・タラの芽・ウドの芽の天ぷらをよく作ります。

そして最後に、一人暮らしが長いわりに料理はあまり得意ではない私は、秋山郷の方々から数々のお惣菜をいただいております。本当にありがとうございます！



病院歳時記

インフルエンザの

診断について

総看護師長 風巻真理子

1、典型的な症状

- ・発熱
- ・全身症状（頭痛、腰や筋肉など全身の痛み、倦怠感）
- ・上気道症状（咳、咽頭痛、鼻水など）

2、迅速診断キット（ウイルス抗原を検出）

- ・発症後 6 時間以内の感度：約 60%
- ・発症後 6 ～ 12 時間以内の感度：約 75%
- ・発症後 12 時間以上の感度：80% 以上

発症後 6 時間以上で陽性率が高くなります。受診のタイミングに不安のある方は、医療機関に相談して下さい。

一般的に発症後 3 ～ 7 日間はウイルスを排出すると言われています。熱が下がっても最低 2 日間は自宅安静が必要です。また、熱が下がっても医師の指示通りに薬を服用することが大切です。



年金コーナー

Annuity corner

平成31年4月から 産前産後期間の 国民年金保険料が 免除となります

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

産前産後期間として認められた期間については、国民年金保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されますので、ぜひご利用ください。対象者や届出時期、届出先などは次のとおりとなります。また、届出の際は、次の書類をご用意ください。

【対象者】

「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降のかた

【届出時期】

出産予定日の6か月前から

【届出先】

津南町役場 税務町民課 町民班

【添付書類】

- ① 母子健康手帳など
- ② 個人番号が確認できる書類（個人番号カード、通知カード、個人番号の表示がある住民票の写しなど）
- ③ 身元確認書類（運転免許証、旅券、在留カードなど）

【お問い合わせ】

- ・ 六日町年金事務所
Tel 025 - 7116 - 0800
- ・ 税務町民課 町民班
Tel 765 - 3113

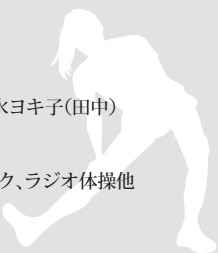


健康体づくり100日運動

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）

- 5100日 石橋玲子（陣場下）
- 3000日 和久井かつ子（大割野）
- 1700日 石橋俊治（割野）
- 800日 城澤作義（小下里）
- 700日 恩田百合子（鹿渡）
- 300日 山田三重子（所平）
- 200日 滝沢スミ子（中子）、清水ヨキ子（田中）
- 100日 藤木キヨ子（相吉）

主な運動：健骨体操、水中ウォーク、ラジオ体操他



議会コーナー

＜実施された行事＞

- 〔1月〕
- 25日 J A 津南町・町農業委員会との懇談会（産業建設常任委員会）
 - 31日 新潟県知事要望（議長）
- 〔2月〕
- 1日 総文福祉常任委員会勉強会
 - 3日 東京津南郷会定時総会（議長）
 - 5日 全員協議会
 - 7日 道路除雪状況調査（産業建設常任委員会）
 - 8日 北親会（議長）
 - 13日 先進地視察（産業建設常任委員会）
 - 14日 出雲崎町議会視察来庁

16日 十日町雪まつり歓迎レセプション（議長）

19日 津南地域衛生施設組合議会定例会

＜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
 - 22日 老人クラブ連合会との懇談会（総文福祉常任委員会）
 - 24日 新潟県後期高齢者医療広域連合議会定例会
 - 27日 十日町地域広域事務組合議会定例会
- 28日～3月18日 第1回定例会（予定）



『最新！ 幼児食新百科』

ベネッセ

1歳～5歳までの幼児食レシピを年齢別に紹介。他にも年齢ごとの要注意食材や食事関係のお悩みQ & Aなども掲載。通常版と携行しやすいミニ版の両方があります。

・・・2月 如月・・・

ようやく少し雪が落ち着いたような印象です。雪かきのための早起きをしていないで済む日も増えてきた感じがします。とはいえまだまだ油断はできないので、雪解けまでもうひと頑張りしていきましょう。

・・・古本市開催のお知らせ・・・

3月4日(月)～3月29日(金)の間、書庫に入りきらなくなった本や、長い間貸出がなかった本、古本市への寄贈本などを文化センター1階に展示し、無料で差し上げます。古本の多くは、一般小説や児童向けの絵本などです。人気作家の小説もたくさんありますので、お早めにお立ち寄りください。

・・・図書室ベストリーダー・・・

1月に多く読まれた本をご紹介します。

●一般小説

『到達不能極』

斉藤詠一／著

『こちら横浜市港湾局みなと振興課です』

真保裕一／著

『向日葵のある台所』

秋川滝美／著

『魔力の胎動』

東野圭吾／著

『どんまい』

重松 清／著

●一般書

『腸がよるこぶ料理』

『超節約ボリュームおかず600』

『教科書には書かれていない江戸時代』

『40代からのシックスパック』

『大人になったら、着たい服』

●児童書

『はたらくじどう車図鑑』

『くらべてみよう！はたらくじどう車3』

『どうぶつびょういん』

『ゾゾット！怖い話1000』

『5分後に思わず涙。』

●絵本

『ハリネズミくんのあかいマフラー』

『いいまちがいちゃん』

『まわるおすし』

『じゃあじゃあびりびり』

『やさいさん』

2月の新着図書 (HPでも検索できます)

【大人の本】

- 『スマホの「わからない!」をぜんぶ解決する本』 洋泉社
- 『子どもがどんどん食べる野菜レシピ』 榎出版社
- 『ふたたび嗟う淑女』 中山 七里／著 実業之日本社
- 『ピーク』 堂場 瞬一／著 朝日新聞出版

【子どもの本】

- 『ドラえもん社会ワールド シリーズ全巻』 小学館
- 『百物語 5』 文溪堂
- 『ねこのつけしっぽ』 吉田 愛／作 講談社
- 『だーるまさんだーるまさん』 おおなり修司／文 絵本館

・・・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

2月25日(月)、3月25日(月)

■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



短歌

砂丘

雨降りて水溜りが吾子の遊び場となり長靴の中生ぬるし

江村大輔

ダイヤモンドダストきらめく凍てし夜のバイトを終えて今帰りゆく

石橋寿子

氷点下の朝スコップに突く雪の表面のみが薄く凍れり

津端恵子

雪積もる柿の枝枝に群るる鳥一羽が飛ばばつぎつぎに飛ぶ

貝澤圭子

凛冽の朝の空気の中に見る白き残月東に浮けり

関谷郁子

軽やかに階段を駆け登る音立つる若きらを羨しみて聞く

恩田久美子

座るべき所に夫の座りいて今日の夕餉の久ににぎわう(退院)

丸山直子

この街にうれしく住みて老いゆかんおいしい真水おいしい空気(津南町)

小野寺恒代

あさなあさな光すがしも向山の紅葉の赤の深みゆきつつ

高橋春枝

「競争より協調へ」といふ首長の言葉実感したるわれ真似てみる

内山キク

耐へ来たる冬過ぎ雪の消えたれば山菜に逢ふよろこびのあり

麻績初恵

わが歌集目読ならば忘ると三月をかけて書写せる人あり

滝沢勝枝

未つ子で甘く育ちし性今も前向きに生きる気力を持たず

風巻京子

林檎より生れしとうたふ友ありてしみに思ふ今朝のデザート

鈴木綾子

朝空の虹は次第に薄れゆき林もわれも現実に戻る

萩原光之

長生学園

雪晴れて元日の空青々と災害の無き年を祈りぬ

中村武子

北原の田原のコースで稽古するクロカンスキーの小学生等

島田眞之

俳句

岩すげ新年俳句会(二月)

元氣かい施設に届く初電話

冬詩子

宿題の俳句できた初電話

千年雄

どつと来てさつとスキーへ娘の家族

れい子

雪かぶり天を突きさす枝の骨

美恵

冬ざれに犬の遠吠えオリオン座

守人

餌を漁る鴨の足裏陽に白し

緑

なまはげに大泣きの顔大写真

壽子

向き合ひて耳目全開歌留多取り

房良

読初や黙読ときに音読も

妙

輝割れの指をかばひつおせちな

フミ子

軒下に吾子の笑顔と福寿草

渡舟

初夢に見たき夢あり枕する

貞

気に入りの手作りの猪口年の酒

芳司

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。日本人の平均寿命は男性84歳、女性89歳と言われています。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

少子高齢化時代に強い年金

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歳まで受け取れ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。

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向けて、月2万円から6万7千円の範囲内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

大地に生きる



くわはら かずや
桑原 和弥 (22歳・貝坂)

平成30年から、農業次世代人材投資資金の経営開始型を利用して就農しました。遮光用のパイプハウスを活用したナルコランの栽培をしています。

ナルコランは、他の作物に比べて比較的収穫期が長く、ほかの草切り花と組み合わせで栽培、出荷作業がしやすいのが特徴です。昨年植えたばかりなのでまだ出荷できていないのですが、農協さんや普及センターさんのご指導のもと、品質の良いものが収穫できるよう準備を進めています。

また、冬季の収穫物として、作業所内でのうりの促成栽培も親から引き継ぐ形で行っています。

農地中間管理機構とは？

農地の貸し借りの新しい仕組み

農地中間管理機構とは、農用地等を貸したい農家（出し手）担い手（受け手）への中間的受け皿となり、農地の賃借等を行い、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確認は、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

お問い合わせ

地域振興課 農林班

TEL 765・3115

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

25日 第18回総会

〔1月〕

25日 第19回総会

J A・議会・農委懇談会

〔今後の行事予定〕

〔2月〕

21日 地域別農業委員会会長・事務局長会議

25日 第20回総会





農村地域生活アドバイザー 三浦 富恵 (赤沢)

安心！ おいしい！ 手作りふりかけ

手作りすれば、具材や味加減をお好みのもので出来、食品添加物の心配もないので、安心して食べられます。作り方のポイントとおすすめレシピを紹介します！

【具材のポイント】

旬の食材やだしがら、たくあん等の漬け物、木の実、じゃこ、桜えびなど自分好みで。

【味付けのポイント】

塩味、甘辛味、野菜だけでも美味しいですが、旨味のある動物たんぱく質の具材を入れると味に深みが出ます。

【作り方のポイント】

フライパンで炒るなどして、水分をしっかりと飛ばしましょう。具材を細かくするのもコツ。

【保存のポイント】

乾燥した食材だけで作ったふりかけは冷蔵庫で1～2週間くらい、生タイプのふりかけは冷蔵庫で1週間くらい保存可能です。

なるべく早めに食べましょう。

とっても簡単なふりかけを紹介します。

●材 料

おかか、胡麻、青のり、塩

●作り方

フライパンで具材を炒めます。

焦げないように注意！

塩で味付けしてできあがり♪



ホモ・サピエンスと呼ばれる私たち現生人類(新人)は、約20万年前にアフリカの大地で生まれました。そして約10万年前にアフリカ大陸から拡散を始め、日本列島に到達したのは約4万～3万8千年前とされています。

津南町の正面ヶ原D遺跡(現在の津南ショッピングセンター駐車場からは約3万年前の石器が発見されています。これは、新潟県最古の人類の痕跡とされ、この苗場山麓にその頃から人が暮らしていたことを物語っています。当時はいったいどんな環境だったのでしょうか？

その頃の気候はというと、四季が明瞭ではなく、気温は今より平均で7℃くらい低かったようです。乾燥していて今ほど降雪はなく、現在のシベリアのような環境だったといわれています。

大地は湿地と針葉樹におおわれ、ちょうど現在の苗場山山頂付近のような景色が広がっていたと考えられています。当時はオオツノシカやナウマンゾウなどの大型獣が生息していたとされています。

そのような環境のもと、広大な段丘の上で、私たちの祖先は決まったイ工をつくらずに遊動的な生活をしていました。

苗場山麓ジオパーク かくれた魅力、 発見し隊！



苗場山山頂付近の風景



約3万年前のナイフ形石器(上)・斧形石器(下)
なじよもんに展示中

*日本列島に人類が出現した年代については諸説あります。

戸籍の窓

おめでとう
おさいます (出産)

- 武田 煌紀(大割野) 端紀さん 綾菜さん
- 小林 真知(割野) 学文さん 真理子さん
- 村山みちる(割野) 亮さん 由貴さん
- 内山 陽翔(陣場下) 健太郎さん 朋美さん
- 桑原 柑音(城原) 武彦さん 菜々美さん

すえながく
おしあわせに (結婚)

- 藤木 秀平さん(正面) }
森 美智さん(上越市)

おくやみ
もうしあげます (死亡)

- 村山マスイさん (93歳・下船渡)
- 瀧澤七三郎さん (84歳・正面)
- 涌井 榮長さん (89歳・宮野原)
- 八重沢 一さん (95歳・亀岡)
- 滝沢 寛さん (68歳・赤沢)
- 石橋クマ井さん (89歳・大割野)
- 福原 照代さん (89歳・鹿渡)
- 根津 榮作さん (96歳・鹿渡)
- 清水 保さん (85歳・田中)
- 岡本榮太郎さん (92歳・美雪町)
- 久保田フミさん (97歳・越手)
- 桑原 ウメさん (96歳・惠福園)
- 石澤 浩史さん (75歳・大割野)
- 関澤 ミトさん (77歳・みさと苑)
- 清水ハツエさん (95歳・惠福園なかつ)
- 高橋 政徳さん (62歳・大割野)
- 山田ヤイ子さん (89歳・陣場下)
- 丸山 キイさん (88歳・小島)

広報編集室
果が発表され、6月20日号の表紙写真が1枚写真の部で入選しました！この結果を糧にみなさんに見てもらえる広報紙づくりに励みます。その先に県知事賞、全国のコンクール：なんて夢のような目標を持って頑張ります！
船木康平

発行/津南町役場 〒949-8292 新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡4585
ホームページ http://www.town.tsunan.niigata.jp/ 電子メール 電子メール

TEL.025(765)3111(代) FAX.025(765)4625
info@town.tsunan.niigata.jp 編集/総務課総務班

表紙の写真「大雪！」その一言に尽きるスキー大会！数秒止まれば肩には多くの雪が！そんな天候のなか開催された大会でしたが、会場は熱い声援で包まれました！

この紙は再生紙を使っています

●「秘境秋山郷マタギの里・天空の楽園苗場山」写真展

会期:3月7日(木)~3月24日(日)

入場:無料

飯塚英春氏ほか7名の写真家が、秘境秋山郷・苗場山の魅力を収めた写真展です。

いつまでも心の中に残る、そして残しておきたい「その瞬間」を、どうぞご覧ください。



『故郷の母』

●苗場山麓ジオパークガイド認定検定(初級)

日時:3月16日(土) 13:30~14:30

会場:なじよもん 検定料:無料

申込締切:3月8日(金)

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

お問合せ先:

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

●「春木山」体験

日時:3月21日(木) 9:00~11:00

体験料:300円

対象:小学校高学年以上 ※要予約

森林と共に生きてきた津南では、この風景が春の訪れを告げていました。

なじよもんの林で切り出した木を、大ゾリにのせて縄文ムラまで運びます。



春木山

●「和紙のあかり」体験

日時:3月31日(日) 10:00~12:00

体験料:1,000円 対象:小学校中学年以上

なじよもんで育てたコウゾの紙料を使って、和紙のランプシェードを作ります。中に入れるライトを希望のかたは、別途850円かかります。



和紙のあかり

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	
3日(日) 9:00~11:00	スノーシューで雪あそび ※要予約	500	低学年以上	
10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	
17日(日) 10:00~15:30	本格アングン編み一日体験	1,500	中学年以上	
21日(木) 9:00~11:00	春木山 ※要予約	300	高学年以上	
24日(日) 10:00~12:00	手漉き和紙のハガキづくり	800	低学年以上	
30日(土)	13:30~15:30	ひょうたんのランプシェード ※ライト希望者は別途850円	1,000	10才以上
	19:00~20:30	星空観察会	300	低学年以上
31日(日) 10:00~12:00	和紙のあかり ※ライト希望者は別途850円 ※要予約	1,000	中学年以上	

津南町の人口

■人口9,650(-25) 男4,661(-17) 女4,989(-8)

2月1日現在()内は前月比

■世帯数3,528(-7) ■転入/7 ■転出/17 ■出生/4 ■死亡/19 ■婚姻/2