

新潟県津南町

おたのしみ

広報

No.715
2021
1.20
TSUNAN TOWN



つなんじかん



寒い冬にあたたかいメッセージ

上郷小学校のみんなから

除雪従事のかたに

感謝のメッセージを

もらいました

「学校を元気に！」

「上郷を元気に！」

「津南町を元気に！」

あたたかいメッセージ

ありがとうございました！

features

- 04 年頭あいさつ
- 06 申告の時期です
- 09 町税等の納付を口座振替にしませんか？
- 11 公共施設使用料等の改訂
雪対策にご協力ください
- 12 令和3年3月(予定)から
マイナンバーカードが
「健康保険証」として利用できます！
- 14 令和2年度
第1回 津南町 米・食味分析鑑定コンクール

regulars

- 08 国保だより
- 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
- 15 地域おこし協力隊だより 農業の豆知識
- 16 広報ライブラリー
- 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!! 苗場山麓ジオパーク認定商品
- 20 なじよもん通信 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いただくか、詳しくは総務課（Tel. 765-3112）までお問い合わせください。

皆様、明けましておめでとうござい
ます。お健やかに新年をお過ごし
のと喜び申し上げます。
さて、昨年を振り返りますと、新
型コロナウイルス感染症の拡大により、
私たちの生活様式が一変した年でした。
農業関係では、コロナ禍の影響によ
る需要の減少等から農家の皆様にとっ
ては厳しい1年となりました。また、
商工・観光業の皆様も同様に大変厳し
い年でした。国際情勢では、全世界で
の新型コロナウイルス感染症拡大によ
り、WHOが世界的流行を宣言し、各
地で都市封鎖などの処置が取られまし
た。国政では、9月に菅内閣が発足し
ました。町政関係では、第1回定例会
において、ひまわり保育園増築にかか

る実施設計予算が賛成多数で可決され
ました。一方で昨年11月には、津南中
学校陸上部が新潟県中学校駅伝大会に
出場し女子は3位、男子は優勝という
すばらしい結果となりました。
議会では今後も、定例会時のイン
ターネット中継や議会報の発行など、
より町民に寄り添った身近な議会とな
るよう、様々な取組を検討、実践して
参ります。
結びに、今年1年が町民の皆様にと
りまして、良き年となりますことをご
祈念申し上げ、年頭のあいさつといた
します。



津南町議会議長 吉野 徹

新年あけましておめでとうございま
す。コロナ禍で例年とは違った新年を
過ごされたかたも多かったと思います。
全国的に新型コロナウイルス感染症
蔓延による医療崩壊の恐れや病院経営
の悪化などが報道されております。
当院では、身近なかかりつけの医療
機関であることを経営理念に置き、コ
ロナ禍でも信頼される医療提供に努め
ております。この間、全国的に見られ
るような急減な患者数の減少はなく、
また一層の経営改善を図ることができ
ました。このことは、遠くのデパート
より身近なスーパーの例えにあるよう
に、患者さまにとって当院のような身
近な医療機関が重宝されていると感じ
ております。



津南病院長 林 裕作

今後も、新型コロナウイルスなど新
興感染症への対応は必要であり、また
地域が元気であるためには、医療体制
が継続して保たれることが肝要です。
津南町及びその周辺地域の医療を担う
当院の役割はとても重要であり、面倒
見の良い、身近なかかりつけの医療機
関として、これからも地域の医療、介
護、保健を支えていきたいと考えてお
ります。
本年も地域の皆様のご支援、ご指導
をお願い申し上げます。

申告

の時期です

確定申告の時期となりました。令和2年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告書の受付と納税は、令和3年2月16日(火)から同年3月15日(月)までです。申告期限近くになると、相談会場も混雑しますので、e-Taxのご利用または郵送での提出をお勧めします。

十日町税務署 からのお知らせ

感染リスク軽減のために
「ご自宅からe-Tax」を
ご利用ください

新型コロナウイルス感染症の感染リスクを軽減するため、ご自宅から申告できるe-Taxをぜひご利用ください。申告のご相談は、ご自宅からお電話やチャットボットでも可能です。e-Taxで分からないことがある場合についてもお電話でお尋ねいただけますので、ぜひご利用ください。

確定申告会場への入場には
「入場整理券」が必要です

会場内の混雑緩和のため、確定申告会場への入場には、入場できる時間帯が指定された「入場整理券」が必要です。

入場整理券は税務署会場で当日配付しますが、LINEを通じたオンライン事前発行も可能です。

入場整理券の配付状況に応じて、後日のご来場をお願いする場合があります。

当日の配付状況は、国税庁ホームページから確認できます。

(令和3年2月16日掲載開始予定)

農業所得収支内訳書の 作成相談会

事前の申し込みは不要で、相談時間内に随時ご相談をお受けいたします。

- 開催日
2月3日(水)・4日(木)
- 相談時間
午前9時～正午、午後1時～4時
- 会場
津南町役場3階 大会議室
- お持ちいただくもの
 - ①農産物の販売金額がわかるもの
 - ②農業に関して支出した費用がわかるもの(領収書や通帳)
 - ③農業収支に関するJA・共済等からの各種通知書
 - ④固定資産税の課税明細書
 - ⑤筆記用具・電卓
 - ⑥収支内訳書(町・県民税申告書の封筒の中に入っています。)

LINE アプリからの 入場整理券取得方法

※1月25日以降サービス開始予定

STEP 1

LINE アプリから「国税庁 LINE 公式アカウント」を友だち追加

国税庁
LINE 公式アカウント

STEP 2

「トーク」画面から
「相談を申し込む」を選択



STEP 3

税務署や来場希望日時を選択

※ LINE のホーム画面で「国税庁」または「@kokuzei」と検索しても友だちに追加できます。

STEP 4

内容を確認して「申込」をタップすれば完了、入場時に申込完了画面を掲示すれば OK

資料は自分で準備!!



なお、事前に収入や支出についてはほとんどのかたが集計や取りまとめを行ったうえで来ていただいています。相談時に書類の整理から始めることがないようお願いいたします。

■申告資料
相談に使用する資料をお持ちください。

■ID(利用者識別番号)
役場会場において申告相談をされたかたには、その場で発行されています。未取得のかたは、申告相談時に発行します。

■身元確認書類
運転免許証、パスポート、保険証等
※マイナンバーカードがあれば不要

■マイナンバーの確認書類
マイナンバーカード、通知カード、マイナンバーが記載された住民票等

■印鑑
認め印でかまいません

津南町の申告相談日程は下表のとおりです。相談時には、次のものを持参してください。

津南町の申告相談日程

■申告相談の日程表

開催日	会場	相談時間	
2月16日(火)	上郷クローブ座(旧上郷中学校)	午前9時~正午	午後1時~3時
2月17日(水)	竜神の館	午前9時~正午	午後1時~3時
2月18日(木)	結東克雪管理センター	午前9時30分~正午	午後1時~3時
	米原公民館	午前9時~正午	午後1時30分~3時
	所平克雪管理センター		
2月19日(金) ~3月15日(月) ※土・日・祝日を除く	役場(3階大会議室)	午前8時30分~正午 (受付:午前8時30分~11時30分)	午後1時~4時 (受付:午前11時30分~午後4時)

ICカードリーダーを貸し出します

マイナンバーカードを使ってご自宅のパソコンでe-Taxで申告する場合、マイナンバーカードの情報を読み込むICカードリーダーという機器が必要です。

ICカードリーダーをお持ちでないかたのために町で貸し出し用を用意しましたので、希望されるかたはお問い合わせください。※数に限りがあります。



次に該当する場合は、

e-Tax や **十日町税務署** で申告を行なってください

- 青色申告をする人
- 土地・建物等の譲渡所得、株式等にかかる譲渡所得、先物取引にかかる雑所得等がある人
- 初めて住宅借入金等特別控除を申告する人
複数年続く特別控除の1年目の申告は重要です。他にリフォームなどで特別控除を受けるかたは税務署で申告してください。
- 相続税、贈与税、消費税の申告をする人
- 令和元年分以前の申告をする人

お問い合わせ ▶ 十日町税務署 (752-3181) / 税務町民課 (765-3113)



保だより もうすぐ確定申告の季節。

「医療費控除」の計算を始める前に！

得 医療費控除は10万円を
超えなければ出来ない？

一般的に、医療費控除は、医療費が10万円を超えたら、その分だけが対象になる。と認識されているかたが多いようです。しかし、左の図のように控除を受けるかたの総所得金額等（収入

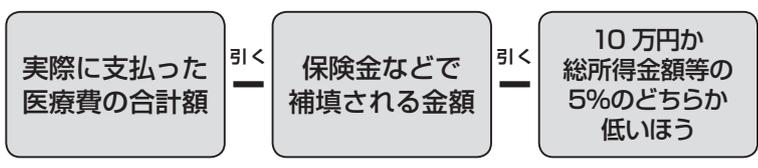
ではない）によっては、支払った金額が10万円以下でも、医療費控除を受けることが可能です。

手続きには医療費控除の明細書の添付が必要となりますが、2月に発送する「医療費のお知らせ」を添付することにより明細部分を省略することができます。

得 一人あたりの医療費は
ここ最近確実に伸びている！

医療費は年ごとに変動はありますが、高齢者の増加や医療技術の高度化、療養期間の長い生活習慣病の増加などにより、医療費は年々増え続けている傾向にあります。

医療費控除の対象となる金額



10万円未満でも医療費控除が受けられる例

前年の総所得金額等が140万円のかたが、前年に9万円を支払い、保険会社から1万円の補填があった場合。
※前年とはH31.1.1～R1.12.31の日付をさします

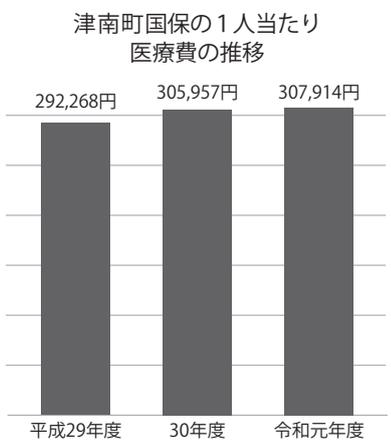
実際に支払った医療費の合計額 **9万円** - 保険金などで補填される金額 **1万円** = 医療費控除の対象となる金額 **1万円**

10万円か総所得金額等の5%のどちらか低いほう **7万円**
※総所得金額等が140万円のかたはその5%にあたる7万円を使います

医療費に控除の対象にならないものもあります。詳しくは税務署や税務町民課税務班までお問い合わせください。

◆医療費の増加で保険料アップ!?

皆さんが医療機関を受診するときの医療費は、加入者からの保険料や、国や県からの補助金によって支えられています。



このうち保険料は、推測されるその年の医療費総額をもとに計算するため、医療費の増加は保険料の増加に繋

がりかねません。保険料の負担が大きくなるらないためにも、医療費の増加を防ぎ、節約を心掛けましょう。

◆医療費節約50のポイント

- ① 重複受診はやめましょう
医療機関が変われば、検査や治療などを最初からやり直すことになり、すぐに症状が改善しないからといって、いろいろな医療機関を受診せず、かかりつけ医の指示に従いましょう。
- ② 時間外受診を避けましょう
緊急・特別な場合を除いては、時間内に受診するようにしましょう。
- ③ 薬ねだり・飲み残しはありませんか？
薬を必要以上に欲しがったり、勝手に飲むのをやめたりしていませんか。薬ねだりや飲み残しを減らすことで医療費が節約できますので、医師・薬剤師に相談し、適切な用法・用量で飲みましょう。
- ④ 健康診断を受けましょう
年に1回は健康診断、各種検診を受け、生活習慣病の予防や、病気の早期発見・早期治療に努めましょう。
- ⑤ 体にいいことしていますか？
健康でいることが、医療費節約の基本です。バランスのとれた食事や適度な運動、心と体に十分な休養を与えるなど、普段から健康づくりを心がけましょう。

町税等の納付を

口座振替に

しませんか？

口座振替を利用すると、納期のために金融機関等へ出向く必要がなく、また、納付をし忘れることがないため大変便利で安心です。また、一度申し込みいただくと翌年度以降も利用することができます。

取扱金融機関等

- 第四北越銀行
※旧第四銀行口座も取り扱えます。
- 津南町農業協同組合
- 塩沢信用組合
- 大光銀行
- ゆうちょ銀行
- 新潟県労働金庫

旧北越銀行で振替契約がお済みの場合は、第四北越銀行の合併に伴う変更等の手続きは必要ありません。

口座振替できる町税等

- 町・県民税（普通徴収）
※特別徴収・法人町民税の振替はできません。
- 固定資産税
※共有分についても振替を希望される場合、個人分とは別に申し込みが必要です。
- 軽自動車税
- 国民健康保険料
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）
- 介護保険料（普通徴収）
- 保育料
- 学童保育利用料
- 施設入所料

町県民税及び固定資産税については、第1期の納期限の日に年税額を振替する全期前納を選択することができます。



お申し込み手続き

預貯金通帳・届出印・納税通知書を持参し、取扱金融機関等の窓口でお申し込みください。

※役場での申し込みはできません。

お申し込みの際に提出された口座振替依頼書（町保管分）が金融機関等から役場へ届きましたら、口座振替の登録をいたします。

※口座振替依頼書は、税務町民課、町内の金融機関等に備え付けてあります。町外の金融機関等に備え付けていません。口座振替依頼書が必要な場合はお送りしますので、税務町民課までご連絡ください。

口座振替日

口座振替日は納期限の日です。口座振替日の前日までに口座残高をご確認ください。

※納期限は納期月の月末（12月は25日）で、月末が土・日・祝日の場合は翌営業日となります。

口座振替ができなかった場合

残高不足により口座振替日に口座振替ができなかった場合は、翌月（口座振替日が月初めの場合はその月）の15日頃に再振替を行っています。再振替通知を送付させていただきますので、内容をご確認ください。

口座振替の口座変更や停止

口座振替を別口座へ変更したい場合は、新しく口座振替したい金融機関等へ口座振替依頼書を提出してください。口座振替を停止したい場合は、税務町民課へ口座解約届を提出してください。

※廃帳等の理由により口座振替できなかった場合や口座名義人がなくなった場合は、口座振替を停止させていただきますので、ご了承ください。

暮らしの
情報満載

かわらばん

見て・知って・得をする

くらし

介護サービス施設へ就業されたかたへ 移住支援金支給

新潟県では、介護人材の確保対策事業として、東京圏から移住して県内の介護サービス施設・事業所へ就業されたかたに移住支援金を支給します。

■支給金額

単身 30万円
世帯 50万円

■申請期限

令和3年3月15日(月)必着

■その他

支援金の支給対象・要件、提出書類等の詳細は、新潟県のホームページをご確認ください。

http://www.pref.nigata.lg.jp/kourei/202012bosyuu.html

■お申し込み先・お問い合わせ

新潟県福祉保健部高齢福祉保健課
Tel 025-280-5272
Mail nig1040230@pref.nigata.lg.jp

令和2年度

コミュニティ助成事業

芦ヶ崎自治会では、コミュニティ助成事業による助成金（宝くじ助成金）で芦ヶ崎集落センターにエアコンを整備しました。エアコンの整備により、集落コミュニティの維持・活性化を図っていくことにしています。

■コミュニティ助成事業とは・・・

（一財）自治総合センターが、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図り、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的に、「宝くじの社会貢献広報事業」として実施している助成事業です。

■お問い合わせ

総務課 企画財政班
Tel 765-3112

健康

3歳児健康診査で むし歯のなかった子

3歳児健康診査で、むし歯のなかったお子さんは次のかたがたです。

●9月9日実施

住所	氏名
赤沢16区	南雲 圭登(けいと)
十二ノ木3区	玉村 莉与(りよ)
中子	半戸 蓮太(れんた)
大割野3、2	藤ノ木美智子(みちこ)
大割野2、4	風巻 瑠衣(るい)
朴木沢	島田 拓実(たくみ)

●11月11日実施

住所	氏名
割野1区	野沢 郁斗(いくと)
反里口	桑原 光平(こうへい)
越手	久保田夏希(なつき)
割野1区	青木 海飛(ひろと)
正面住宅団地	大平 悠人(ゆうと)
朴ノ木坂	村山 世夏(せな)
中深見第2	中澤 一晴(いつせい)
正面1区	滝沢 咲人(さくと)
段野団地	山田 斗真(とうま)
正面2区	津端 快音(かいと)

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



相談

長岡労働相談所 「休日労働相談会」

労働に関する様々な悩み事について、社会保険労務士及び労働相談所職員が相談をお受けします。相談は無料で、秘密は固く守られます。

■日時

2月28日(日) 午後1時～4時30分

■相談方法

面談、電話またはオンライン形式 (Zoom)

※面談、オンライン相談は要予約

■会場

長岡地域振興局
(長岡市沖田2丁目173番地2)

■その他

平日(月～金(祝祭日、年末年始除く)午前9時～午後5時)も職員による労働相談(面談または電話)を行っていますのでご利用ください。

■お問い合わせ

新潟県長岡労働相談所
Tel 0258-37-6110
(労働相談専用ダイヤル)

公共施設使用料等の改訂

津南町の事務事業の見直しの一環で公共施設の使用料等の見直しを行いました。消費税の転嫁や受益者負担等の観点から、次のように使用料等が令和3年4月1日から改訂及び新規設置となりますのでお知らせします。

津南町営駐車場使用料

湯沢町にある「津南町専用駐車場」

「奥信越広域駐車場」「ルート353広域観光駐車場」の使用料

〔現行〕 1日あたり 530円

〔改訂〕 1日あたり 600円

高齢者コミュニティセンター (そだき苑)使用料

段野団地にある「そだき苑」の使用料

町内(60歳以上) 100円

町内(60歳未満) 210円

町外 310円

〔改訂〕

町内(60歳以上) 110円

町内(60歳未満) 220円

町外 320円

社会体育施設等 公共使用者登録団体登録料

「総合センター」「中津川運動公園」「学校の体育館」などの社会体育施設や「文化センター」を使用する団体の登録料

〔新規設置〕

公共使用者登録団体

○1人〜19人

年間1人につき1,000円

○20人以上

年間1団体につき20,000円

※登録料を納付した場合は、その年度の施設使用料が免除となります

●お問い合わせ

○津南町営駐車場

税務町民課 町民班

Tel 765・3113

○高齢者コミュニティセンター(そだき苑)

福祉保健課 福祉班

Tel 765・3114

○社会体育施設等公共使用者登録団体

文化センター

Tel 765・3134

雪対策にご協力ください

●除雪作業中の事故に注意

新潟県では、除雪作業中の事故が多発しており、直近10年の同時期において最大の人的被害が発生しています。『除雪作業は、「一人ではない!」「無理しない!」「落雪・転落気を付けて!』を合言葉に除雪作業に注意しましょう。

○作業は2人以上で。1人の場合は作業前に家族や近隣に声掛けを!

○命綱やヘルメットなど安全対策を確実に。梯子はしっかり固定!

○屋根からの落屑に注意。作業前には水路等の危険箇所の確認を!

○安全運転を心がけましょう

道路が凍結します。時間に余裕を持って、安全運転をしましょう。運転者は歩行者に注意して、消雪流水道路では水ハネに気を付けましょう。

○火災・ガス漏れ事故に注意!

火の元に注意し、火災の場合の避難口を家族で話し合っておきましょう。プロパンガスボンベへの落下等によるガス漏れがないよう注意しましょう。

●除雪車による作業にご協力を

夜間、道路上には駐車しないでください。また屋根の除雪後道路に出た雪はきちんと片付けましょう。除雪車には近づかないようにしましょう。

●降雪時は川や側溝への

雪の投入時に配慮しましょう

降雪時に雪を川や側溝に大量に投入すると下流で浸水被害が起きます。お互いの身になって除雪作業しましょう。

●雪崩に注意しましょう!

山肌や道路脇に亀裂を発見した場合は、建設課へすぐご連絡ください。雪崩が発生しやすい場所には近づかないようにしましょう。

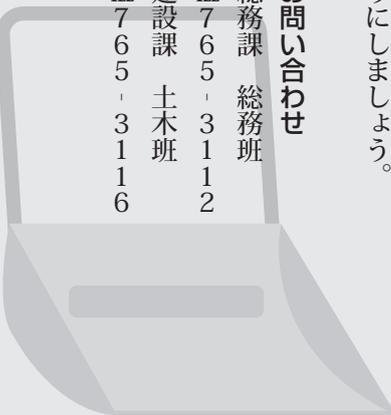
●お問い合わせ

総務課 総務班

Tel 765・3112

建設課 土木班

Tel 765・3116



令和3年3月(予定)から

マイナナンバーカードが「健康保険証」として

利用できます！

使い方は簡単！

1. マイナナンバーカードを カードリーダーにかざす

医療機関や薬局の受付で、マイナナンバーカードをカードリーダーにかざします。カードの顔写真を機器、または職員が目視で確認します。

※機器を使う場合、顔写真は保存されません。

2. オンラインであなたの 医療保険資格を確認！

マイナナンバーカードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認します。

※令和3年度から医療機関や薬局で順次必要な機器を導入していくこととしています。令和3年3月(予定)の利用開始時に、全国の医療機関や薬局の6割程度、令和6年3月末には、おおむねすべての医療機関や薬局での導入を目指しています。

利用には事前に

登録が必要です

マイナナンバーカードを健康保険証として利用するためには事前登録が必要です。

登録の申し込みは令和2年度はじめからマイナポータル(※)でできるようになっています。

※子育てや介護をはじめとする行政手続きの検索等ができる自分専用のサイトです。

マイナナンバーは使いません

マイナナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、マイナナンバーは使われません。

医療機関や薬局の受付窓口でマイナナンバーを取り扱うことはありませんし、ご自身の診療情報がマイナナンバーと紐づけられることはありません。

どんないいことが？ 健康保険証利用のメリット

① 健康保険証としてずっと使える

マイナナンバーカードを使えば、就職や転職、引越しても保険証の切り替えを待たずにカードで受診できます。 ※保険者への加入の届け出は引き続き必要です。

② 窓口への書類の持参が不要に

オンラインによる医療保険資格の確認により、高齢受給者証や高額医療費の限度額認定証などの書類の持参が不要になります。 ※自治体独自の医療費助成等については書類の持参が必要です。

③ 健康管理や医療の質が向上

マイナポータルで、自分の薬剤情報や特定健診情報を確認できるよう

になります(令和3年秋頃予定)。

患者の同意のもと、医師や歯科医師がオンラインで薬剤情報や特定健診情報を、また、薬剤師も薬剤情報を確認できるなど、より多くの情報をもとに診療や服薬管理が可能となります。

④ 医療費控除もカードで便利に

マイナポータルを活用して、ご自身の医療費情報を確認できるようになります(令和3年秋頃予定)。

確定申告でも、マイナポータルを通じて医療費情報取得し、医療機関等の領収書がなくても手続きができるようになります。

対象期間が変わりました！

マイナポイント

マイナポイントの対象期間が変更になりました。申請予定のかたは忘れずに申請しましょう。

■対象者
令和3年3月までにマイナナンバーカードを申請したかた

■対象期間
令和3年9月までのチャージまたはお買い物

※マイナポイントについて詳しくは、広報つなん7月20日号をご覧ください。か、マイナナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)までお問い合わせください。

子どもの時から取り組む 生活習慣病予防

小中学生の血液検査等の結果から

今月は
上倉由美子
保健師



町では町民ぐるみで健康づくりに取り組みため、平成20年6月に『町民ぐるみ健康づくり宣言』を行いました。「食育の推進」「運動習慣の定着による丈夫な体づくり」「心の健康づくり」の3つの柱を基本として健康増進に取り組んでいます。

東京慈恵会医科大学と協同 して小中学生の血液検査を 実施しています

津南町の成人を対象とした特定健康診査の結果から有所見率を見ると、県や国と比較すると血糖値が高く、高血圧とともに町の健康課題となっています。子どものころから生活習慣病の予防対策に取り組む必要があります。

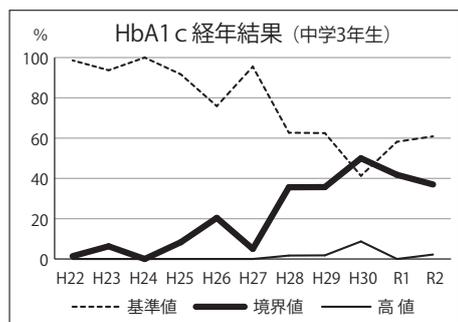
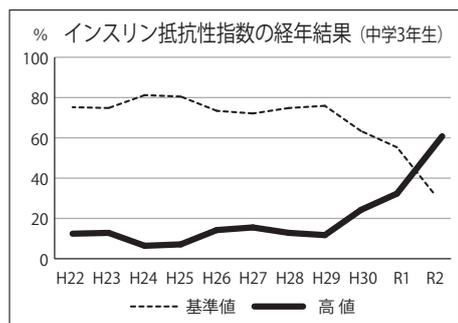
町では、平成18年度から東京慈恵会医科大学の協力のもと、小学4年生から中学3年生を対象に「津南町生活習慣病研究事業」を実施してきました。

保護者と本人の同意を得た児童・生徒を対象に血液検査（血中脂質検査・血糖検査）を行い、さらに中学生では血圧測定を実施し、子どもたちの生活習慣病予備群の実態等を調べ、その結果を児童生徒とその保護者、小中学校にお知らせしてきました。

平成21年度からは、中学3年生を対象に「インスリン抵抗性指数」を、令和

元年度からは「肝機能検査」を追加し、より充実した検査を実施してきました。「インスリン抵抗性指数検査」は、聞きなれないかたも多いかと思いますが、簡単に言うと血糖値をコントロールする『インスリンの働き具合』を意味します。インスリン抵抗性指数が高い人では、血糖値が下がりにくくなり、血糖値を正常状態に戻すために多くのインスリンが必要となってしまう。この状態が続くと、すい臓のインスリン分泌機能が低下してしまい、血糖値が上昇するため糖尿病を引き起こすと言われています。

今年度は、小中学校の負担を軽減するため、対象とする児童生徒を、小学6年生と、中学3年生に絞り、小学生も中学生と同じ検査項目にしました。また、新型コロナウイルス感染



症の影響から、毎年春に実施してきましたが、今年度は9月～10月に実施しました。検査の結果から中学3年生ではインスリン抵抗性指数が高値を示す生徒の割合が約61%と高く、初めて基準値内の生徒の割合を上回りました。また、同じく血糖値検査の一つであるHbA1c（2～3か月間の血糖値の平均値）は、37%の生徒が境界値を示し、高い割合で推移しています。

小学6年生のインスリン抵抗性指数については、実に70%の児童が高値の判定でした。今年度は、緊急事態宣言があり、部活動やスポーツ少年団などの活動が例年に比べ制限されたことや、検査時期が夏休み以降だった点も影響しているかもしれません。

『津南の子どもたちの 将来が危ない!?』

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・内分泌内科主任教授 西村理明先生からは、「清涼飲料水を含むジュースやアイスクリームには想像以上に砂糖が含まれている。これらを毎日とするような食生活が問題で、このような生活習慣を変えていかないと、将来、糖尿病等の生活習慣病が、津南町でこれまで以上に増えてくるのではないか。」「今から、気をつければ生活習慣病はかなりの確率で防げること、ジュースやアイスのとりすぎに注意すること、食事内容に注意して、運動も心掛けてください。」とコメントをいただいています。

コロナ禍の中、家に閉じこもりがちとなり、おやつへの摂取が増えたり、運動不足にもなりがちです。食事内容の見直しとともに適度な運動も心がけていきましょう。

令和2年度

第1回 津南町 米・食味分析鑑定コンクール

津南町では、令和5年に国内最大規模を誇る米のコンクールである「米・食味分析鑑定コンクール」国際大会inつなん（仮称）が開催される予定となっております。この国際大会の開催に向けた取組として、「令和2年度第1回津南町米・食味分析鑑定コンクール」を開催しました。

審査方法

審査は、「令和2年度 米・食味分析鑑定コンクール」国際大会in富士山（静岡県駿東郡小山町）に津南町から出品されたかたの中から上位5名のかたを選出し、行いました。

審査員として、町長を始め、右記の国際大会で最高賞の連続受賞経験を持ち、主催団体から国際名稲会員に選ばれている桑原健太郎様を含む9名がお米の実食をしました。厳正なる食味審査の上、最優秀賞、優秀賞、入選を決定しました。



↑味だけではなく香りも重要です

審査結果

審査の結果、株式会社麓様が最優秀賞に選ばれました。その他の審査結果は下記のとおりです。

審査員は炊飯された5名分のお米の外観、香り、味、粘り、硬さを1つ1つ吟味し、採点しました。

選ばれたお米はどれもレベルが高く、審査員からは甲乙付けがたいとこぼす声も聞かれました。

そのような中でも最優秀賞を受賞された株式会社麓様、それに並ぶ美味しいお米を作られた4名の皆様に改めてお祝い申し上げます。受賞おめでとうございます!!

■開催日 12月16日(水)

■場所 綿屋旅館

■開催内容

1. 令和2年度の国際大会の状況報告

2. 食味審査

3. 表彰

4. 講評

■審査員（敬称略、順不同）

- 津南町長、十日町地域振興局農業振興部副部長、津南町農業協同組合会長、津南町観光協会会長、津南町農業委員会、津南町議会議業建設常任委員会、津南町稲作生産改善組合副組合長、つなべジ会代表代理、国際名稲会員

■お問い合わせ

農林振興課 農林班
Tel 765-3115



↑受賞者と審査員の皆様

最優秀賞
株式会社麓
優秀賞
なかざわまさし 中澤正臣
うちやまかつや 内山勝也
入選
農事組合法人 グリーンアース津南
たきざわひでき 滝沢英喜

地域づくり協力隊だより



あけましておめでとうございます。
三箇地区担当の森瑞絵です。

津南で初めての冬を迎え、玄関を開ければ毎日白い世界に、ただただ圧倒されています。

少し前のことになりましたが、雪降る前の冬支度として、集落でせぎ普請が行われました。ちょうどこの日は雨も降っていて、枯れ葉は泥も含んで重たく、なかなか大変。それでも水がすつと通る瞬間は嬉しくなります。

私はせぎ普請の休憩時間が好きです。作業が嫌なわけではありません（笑）誰ともなしに「休憩にしよう。」と声が上がリ、みんなが集まり合つてほつと一息。「そろつと雪が降るかな。」「今年は降るぞ。」先に続く山道を眺めながら、地域の皆さんが言います。長い冬を迎える前。ここに住む者同士だからこそ、同じ気持ちを通わす時間があつて、私は好きなのです。

着任して1か月程経つと、津南の生活はどう？と聞かれることが増えてきました。私はなんとなく、この質問に上手く答えられずにいました。仕事や環境はもちろん大きく変わりましたが、どんな所に津南での生活を感じているのだろう。山々に囲まれた美

しい景色の中での生活？どこへ行くにも車での生活？たしかに津南にはいるのですが、そこに暮らしている実感が湧かなかつたのです。

今改めて、自分にとつての津南での生活を考えてとき、せぎ普請の休憩時間が思い出されました。それから、稲刈り途中に腰を降ろし、一族と刈り取った田んぼを眺めているとき。蕎麦の実を刈り終え、疲れたねーと言いながら近所のかたがたと飲む缶コーヒー。そのような地域の人と一緒にいる場面が深く心に刻まれていました。同じ疲労感を抱えつつ仕事の合間にする皆さんとの会話が、私の「津南での生活」に実感をもたらしてくれていました。地域のかたと同じ季節を越えて、同じ気持ちを通わす時間が、私のここでの暮らしを形作っています。

さて、せぎ普請をした甲斐があるとしても言うように、初雪から沢山降りましたね！雪解けの春を待ちわびながら、白くて静かな津南をもうしばらく楽しみたいと思います。今年も、皆様と一緒に津南での日々を歩んでいきたいと思しますので、どうぞよろしくお願い致します。



農業の豆知識

12月の大雪にともない積雪量が平年より多くなっています。今後の降雪にもよりますが、農林水産業用施設等の管理について、十分注意しましょう。

また、作業を行う際は、降雪、積雪情報を確認し、安全確保に十分配慮するとともに、できる限り複数的人数で行い、事故防止に努めましょう。

除雪作業時の事故防止

(1) 作業は必ず複数の人員で行い、場所・時間等も周囲に連絡しておく。

また、作業中は、施設等からの落雪に十分注意するとともに、危険な施設等には安易に近づかない。

(2) 作業の前後には、除雪機の点検・整備を行い、事故防止に努める。また、除雪作業時にロータリーが停止した場合は、必ずエンジンを止めてから点検・修理する。

1. 今後の大雪等に備えた対策

(1) 農林水産業用施設については、暴風や降雪による倒壊等が生じないように再度点検を十分に行う。

(2) ハウスのビニールは、降雪や強風に備えて破損部分の補修やマイ

大雪にとまなう農林水産業施設等の管理について
安全対策の徹底により事故防止努めましょう

カー線でたるみを直すなど、点検や補強を行う。

(3) ハウス等の施設とその周囲を点検し、施設周囲の除雪を行う。

(4) 必要により、施設内に支柱を設ける等の補強を行う。

(5) 加温設備のある施設では、可能な範囲で設定温度を高め、内部カーテンを開放するなどにより、屋根部分の融雪及び雪の滑落を促進する。また、排気管（煙突）等の保守に努め、施設内部への燃焼ガス漏れに注意する。



↑ハウス周囲の除雪の様子

2. 大雪後の対策

(1) 被災施設において修復可能な場合、十分な安全を確保した上で速やかに修繕する。

(2) 作物を栽培中の施設で、被覆資材の被害を受けたところは、補修までの間の低温障害を防止するため、トンネル等で作物を被覆し、保温に努める。



『激ウマおうち鍋の決定版! 選び放題! 鍋レシピ250』

主婦の友社

「疲労回復スタミナ鍋」、「ダイエット向きヘルシー鍋」など、用途別にレシピが掲載されているので、自分にぴったりの鍋がきっと見つかります。

あけましておめでとございませす。新型コロナや何年振りかの大難が続いていますが、負けずに頑張っていきたいですね。今年もよろしくお願いいたします。

…昨年人気だった小説と絵本のベスト3を発表します…

昨年1年間で貸出回数が多かった本(ベストリーダー)のうち、図書館の中でも特に貸出が多い「小説」と「絵本」について、ベスト3を紹介したいと思います!(12月25日現在)

《一般小説》

■第1位(貸出回数19回)

『さよならの儀式』 宮部みゆき

2019年7月出版

■第2位(貸出回数18回) ※2冊あります

『クスノキの番人』

2020年3月出版

東野圭吾

『昨日がなければ明日もない』

2018年11月出版

■第3位(貸出回数17回)

『黒武御神火御殿』

2019年12月出版

宮部みゆき

《絵本》

■第1位(貸出回数14回)

『みつけてごらん!のりもの』

2014年12月出版

■第2位(貸出回数13回)

『恐竜トリケラトプスうみをわたる』

モササウルスとたたかうまき

2013年11月出版

■第3位(貸出回数12回)

『0歳からのドラえもんはじめてずかんたべもの』

2019年2月出版

小学館

これらの本を借りた覚えがあるかたもいるのではないのでしょうか。興味深いのは「小説は比較的新しい本が人気傾向」であるのに対し、「絵本は新しさが人気に影響しづらい」という点です。

「新潟日報おとなプラス」12月24日号によると、絵本の累計発行部数第1位の「いないいないばあ(松谷みよ子著・1967年発行)」が、2020年11月に700万部に到達したとのことでした。

■休館日 1月25日(月)、2月22日(月)

1月の新着図書 (HPでも検索できます)

※変更となる可能性があります。

【大人の本】

- 『女性のためのアンガーマネジメント』 産業能率大学出版部
- 『続・多分そいつ、今頃パフェとか食ってるよ。』 サンクチュアリ出版
- 『マスク老け撃退顔トレ』 集英社
- 『極上の眠りに導く安眠ヨガ』 河出書房新社
- 『ひとり旅日和』 秋川滝美
- 『ブラック・ショーマンと名もなき町の殺人』 東野圭吾
- 『今度生まれたら』 内館牧子
- 『夢幻』 上田秀人

【子どもの本】

- 『親子でかんがえよう! 防災クイズずかん』 チャイルド本社
- 『こんなにスゴイ! 未来のせかい』 東京書籍
- 『小学生のサッカー最強のテクニックが身につく本』 メイツユニバーサルコンテンツ
- 『かいけつゾロリ きょうふのエイリアン』 原ゆたか

【絵本】

- 『ネコとなかよくなるうよ』 トミー・デ・パオラ
- 『うりぼうと母さん』 矢野誠人
- 『999ひきのきょうだいのおやすみなさい』 木村研
- 『こちょこちょ』 はるな檸檬

短歌

砂丘

スマホにて遠くの友が身近なり
過去と現在行ったり来たり

北村まさ子

キンとして全身冴える寒い朝
予報どおりに雪が降り出す

小島香代子

水面のへらぶな釣りのウキ見つ
父と二人の時の過ぎゆく

江村大輔

A線とE線指で押さえつつ
「きらきら星」をたじたと弾く

石橋寿子

青天の雪なき道を夫と吾と
スニーカー履き腿上げ歩く

津端恵子

母の描くオカッパ頭の女の子
「かいてかいて」とせがみし日遠く

貝澤圭子

熊除けの鈴の音とともに児童の
通りゆく七時四十一分

関谷郁子

数時間毎の授乳に疲れみて
添ひ寝せる娘の満ちたる寝顔

恩田久美子

還暦を夫と迎えし我が家に
コウモリ雀ネズミも住みおり

丸山直子

除夜の鐘聞きつつ時の橋渡る
過去現在と未来への道(天晴日)

小野寺恒代

むらりに雨過ぎゆけば大き虹
山より山へおぼろにかかる

高橋春枝

呆け防止に手先使ひて紙細工
子ども心になりて楽しむ

内山キク

スイミングコーチの吾子はモンゴルの
研修生らと同宿するとふ

麻績初恵

一年の別室暮しにも慣れて
別れの時の挨拶もせず

滝沢勝枝

「母さん」と優しい声で枕辺に
カーネーションを嫁が持ち来る

風巻京子

卵白を泡立ててみる朝の厨
吾が憧れもふつつと湧く

鈴木綾子

春の雨しづかに土を濡らしぬる
この朝癌の宣告を受く(3・4佐渡総合病院)

萩原光之

長生学園

畑仕事すべて終れば訪ふ人も
無き日々琴の前に座りぬ

中村武子

俳句

夢うつつ二メートル余の
雪消えて畑の五月菜青々として

島田眞之

岩すげ俳句会(十二月)

廻しつつ拭く地球儀や年の暮

れい子

魔除面つけてつまづく七五三

千年雄

冬囲ひ早々済ませ老いの家

芳司

灯さざるひとり暮らしの冬座敷

妙

皆マスク眼で挨拶の店の中

渡舟

蟪蛄の十日動かず木の根元

フミニ子

廃園の落葉にまみれ三輪車

壽子

しらたまの女体毛皮のなか歩む

房良

落葉して陽の当りけり森の底

緑

初雪や厭ふ心に待つところ

守人

＋ 病院歳時記

総合診療クリニック

津南病院院長 林 裕作

令和3年の正月が明けました。津南病院も、かかりつけ病院として、ますます機能充実を図ってまいりたいと考えております。

今回は、4月から新たに開設される総合診療外来について、説明いたします。総合診療とは、診療科や生活背景、年齢や性別などの垣根なく、体に生じ得るすべての医学的な問題を包括的に診る、という専門科です。救急疾患を含めた急性期、慢性期、また予防に関しても関わり、人が生まれてから亡くなるまで、元気なときも病気のときも、あらゆる状況での心身のサポートを行います。

津南病院は、日本病院総合診療医学会の認定施設となっており、令和3年4月から、総合診療専門医を目指す若手医師に1年間勤務していただくことになりました。勤務されるのは、慈恵医大の総合診療専門研修中の大庭好弘医師です。週2回程度(月・金を予定)外来を開設いたします。どうぞご利用ください。

Annual Corner 年金コーナー

4月からの口座振替・クレジットカードの一括納付は、2月末が申込み締め切りです。

国民年金保険料は、口座振替による一括納付(前納制度)が
お得なのでお勧めです。令和3年度分保険料から新たに、6カ月前納・1年前納・2年前納で納めたいとお考えのかたは2月末までに手続きが必要です。

口座振替の場合は、口座振替をする金融機関の通帳とその口座の届出印を、クレジットカードの場合は、クレジットカードと印鑑(認印可)をお持ちください。



各種通知書の再交付について

確定申告に必要な「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」や「公的年金等の源泉徴収票」、「年金額改定通知書」その他「年金振込通知書」などをなくされてしまった場合には、年金事務所にお電話していただくことで再交付を受けることができます。基礎年金番号をご確認の上、ご本人様から直接年金事務所へお電話ください。

パソコンやスマートフォンをお持ちのかたは「ねんきんネット」(登録無料)からも再交付申請ができます。

【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

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、このコーナーで紹介いたします(敬称略)

- 6800日 藤ノ木キミ(堂平)
- 4000日 鈴木カヨ(船山新田)
- 1300日 若井早百合(穴山)
- 600日 中澤久征(中深見)
- 300日 中澤ヨシ子(中深見)

主な運動: 健骨体操、水中運動、ウォーキング、ラジオ体操他



議会コーナー

<実施された行事>

- [12月]
 - 23日 議会広報特別委員会
- [1月]
 - 6日 議会運営委員会
 - 6日 全員協議会
 - 6日 議会広報特別委員会
 - 6日 保育園に関する懇談会
 - 13日 第2回津南町総合振興計画審議会(議長、副議長)

<今後予定されている行事>

- [1月]
 - 25日 JA・町農業委員会との懇談会(産業建設常任委員会)
 - 29日 町教育委員会との懇談会(総文福祉常任委員会)
- [2月]
 - 5日 全員協議会



「つながり」を大切に人づくり、
まちづくり・健康づくりをします

新年あけましておめでとうございませ
す。旧年中は皆様から格別のご厚情を
賜り誠にありがとうございました。

本年もT a p理念である「つながり」
を大切にして、一人ひとりが笑顔で元気
にいられるような活動をしていきます。
新しい年が皆様にとってより良い年
となりますよう祈念しております。

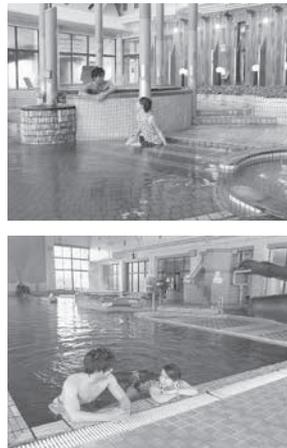
クアハウス津南

ウィルスに負けない
強いカラダを手に入れましょう

■幅広い年齢層が運動できるトレー
ニングジム(中学生以上)は体重、体
脂肪、血圧などの
データを保存し、
グラフで体調管理
ができます。



■体の前後の筋力バランスは大事です。
腹筋と背筋、太ももの前後ろの筋肉な
ど自身の弱い部位を鍛えて全身の筋
肉のバランスが整うことで、痛みの軽
減や腰痛などの予防にもつながります。



■クアハウスといえば温泉プール。
水中でのウォーキングや水泳は
全身運動になり、水の効果で筋
肉が緩み、ストレッチやカラダの
回復力を上げる効果があります。

**アクアピクス
トライアルイベント**
1月31日(日)
13:00~14:00

水中で行うエアロピクスです。
営業前のプール貸切で開催します。
定員:20名 料金:500円
特典:優待券プレゼント
※要予約
(その他ホームページに詳細あり)

お問い合わせはクアハウス津南 Tel765-3711まで

苗場山麓ジオパーク 認定商品

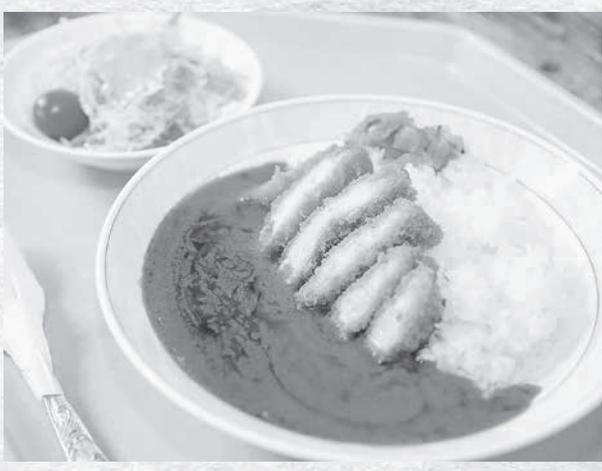
特産品紹介

「大地のたからもの」②

商品名

マグマソースの
津南ジオカツカレー
(ニュー・グリーンピア津南)

ニュー・グリーンピア津南の谷の展
望台からは、眼下に石落としの柱状節
理が広がります。石落としの眺望をイ
メージした津南産のカツとマグマのよ
うなカレーソースでダイナミックな大
地を表現しています。



商品名

段丘の華
(精米 魚沼産コシヒカリ)
(株式会社 大阪屋商店)

大量の雪解け水はブナの森から大地
に浸透すると、40年かけて火成岩で磨
かれ、湧水となります。寒暖激しい気
候ときれいな湧水で育てられたコシヒ
カリは絶品です。



■お問い合わせ

ジオパーク推進室(なじよもん)
Tel 765-1600
観光地域づくり課
Tel 765-5454

戸籍の窓



おめでとう
 出生

大口 ^{のどか} 和花(芦ヶ崎) 真太郎さん 佑紀さん

吉樂 ^{まや} 彩矢(割野) 隆太さん 麻貴さん



お祝い
 死亡

中沢 シンさん (86歳・大割野)

涌井 清司さん (59歳・小島)

久保田ヨシさん (100歳・羽倉)

阿部フク井さん (92歳・赤沢)

石澤 寛さん (86歳・駒返り)

櫻澤 泰一さん (70歳・船山新田)

金子 縫さん (95歳・大割野)

大口 義一さん (81歳・米原)

高橋 シズさん (93歳・中深見)

保坂 ヨネさん (88歳・大井平)

小林マサルさん (90歳・芦ヶ崎)

瀧澤 トクさん (100歳・結東)

小島 博夫さん (98歳・芦ヶ崎)

福原 元子さん (80歳・外丸)

石橋 京子さん (88歳・割野)

宮沢 セツさん (79歳・恵福園ほくぶ)

江村 鈴さん (95歳・小島)

●第11回Myコレクション展

会 期:1月16日(土)~2月28日(日)
 入 場:無料

今年もさまざまなジャンルの個人コレクションが集まりました。



十分盃

大聖寺伊万里・煙草盆・きのこグッズ・ペコちゃんグッズ・アニメのセル画・十分盃など、秘蔵のコレクションの数々をどうぞお楽しみください。



●冬の縄文人の暮らし体験

日 時:2月21日(日) 10:00~12:00
 体験料:1,000円
 対 象:小学生~大人

調理や暖をとるのに欠かせなかった火おこしや、雪上での弓矢体験、木の実を使った縄文クッキーを食べたりしながら、冬の縄文人の暮らしを体験します。



弓矢体験

●『縄文楽検定』開催のお知らせ

日 時:3月7日(日)
 初級…13:30~14:20 中級…14:40~15:40
 会 場:十日町市博物館

津南町が加入する信濃川火焰街道連携協議会は、より多くの人たちに縄文時代を楽しんでもらうため「縄文楽(がく)検定」を開催しています。

初級は四者択一式、中級は四者択一と記述式で、各級とも50問を出題します。

合格者には認定証を進呈するほか、特典があります。

定 員:各級15名(応募多数の場合抽選)

申込方法:往復はがき(各級1人1枚)に、検定級・住所・氏名・電話番号を記入し、十日町市博物館(〒948-0072 十日町市西本町1丁目448-9)へお申込み下さい。返信用はがきにも郵便番号・住所・氏名を記入して下さい。

申込締切:2月19日(金)必着

出題範囲など詳しくは、信濃川火焰街道連携協議会のホームページをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、開催を中止する場合があります。



合格者特典

広報つなみ No.715 ■令和3年1月22日発行 ■発行/津南町役場 〒949-8292
 FAX:025(765)4625 ■ホームページ/ https://www.town.tsunan.niigata.jp/ ■電子メール/ info@town.tsunan.niigata.jp ■編集/総務課総務班

表紙の写真 各集落で行われる鳥追です。写真は卯之木集落の鳥追の様子です。今年は暗くなる前に松焼と同時に「なじよもん通信」に行きました。

この紙は再生紙を使っています

広報編集室

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。今年も雪が多いので除雪作業や運転などに気を付けて行こうと思います。

12月に開催された津南町の米・食味分析鑑定コンクールのお米を食べさせていたのですが、どれもとてもおいしかったです。やっぱり津南のお米はすばらしいですね！ 村山拓也

2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	
21日(日) 10:00~12:00	冬の縄文人の暮らし体験 ※要予約	1,000	低学年以上	
28日(日) 9:00~11:00	スノーシュー～卯之木集落の森へ～ ※要予約	500	中学年以上	