

広報 **おたん** 新潟県津南町

No.717  
2021  
**3.20**  
TSUNAN TOWN



あつめよう！  
ジオカード

# ジオじかん



## あつめよう！ジオカード

津南小学校3年生のはばたき学習で作成した「苗場山麓ジオカードコレクション」。  
子どもたちが調査で見つけたジオサイトの魅力をカードにしました。  
カードには子どもたちが考えた内容がいっぱい詰め込まれています。

### 〈おもて面〉

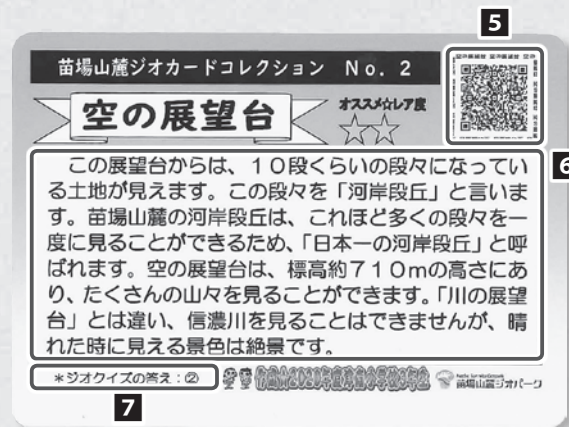
- 1 ジオサイトの写真
- 2 集めたカードで遊べるじゃんけんマーク
- 3 ジオサイトの3択クイズ
- 4 おすすめ度（★3段階で評価）

### 〈うら面〉

- 5 Google Map（ジオサイト所在地）のQRコード
- 6 調査で見つけたジオサイトの魅力解説文
- 7 ジオサイト3択クイズの答え



〈おもて面〉



〈うら面〉

### ジオカードがもらえる場所

以下の場所で3月20日(土)から無料配布します。窓口や受付等で「ジオカードください」と伝えてください。

- 津南町……なじよもん、津南町観光協会、津南町総合センター  
 栄村……栄村公民館こらっせ、道の駅さかえ、秋山郷とねんぼ  
 十日町市……十日町市博物館

features

---

- 04 **【特集】長野県北部地震から10年**
- 08 **DMO推進室だより**
- 09 **つくろう！マイナンバーカード**
- 11 **津南町成人式**
- 12 **はいこんちょ 健骨体操です**

regulars

---

- 10 見て・知って・得をする **かわらばん**
- 11 **健康づくりア・ラ・カルト**
- 13 **いきいき大好き津南町**
- 14 **国保だより**
- 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 **なじょもん通信 戸籍の窓 広報編集室 津南町の人口**



# 長野県北部 地震から

# 10年



津南町長 桑原 悠

日本の情報を探り、うとうとしているところへ新潟・長野県境で震度6強の知らせが入ったのでした。手の震えが止まらないなか、家族に電話したのでした。これまでに経験したことのない大災害を前に、心の平穏を保とうと必死でした。

未曾有の災禍から10年となった今日。いま改めて過去の地震を知ることが、将来再び襲ってくるかもしれない未来の地震の備えをすることになるのだと思います。近年、各地で発生する大地震、豪雨、豪雪などで、自らも災害に襲われ、ままならない状態にあっても、地域どうしやボランティアが手と手をつなぎ、「前の災害で助けてもらったから」と助け合う姿が報道されます。

津南町にあっても、これまで度重なる災害に耐え忍んだだけでなく、危機を乗り越えようと、町内各地の集落、地区振興会をはじめとする人と人との絆で、いま成熟の希望を感じる事ができます。この希望を次の時代へ紡いでいけるよう、心を砕き、寄り添う優しさを忘れずに、「災害に強い町づくり」を進めていきたいと考えています。

## 地震の記録（津南町）

### ■発生時刻

平成23年3月12日(土) 午前3時59分

### ■震度 6弱（計測震度5・7）

### ■マグニチュード 6・7

### ■震源地 長野県北部

### ■避難勧告

4地区8世帯22人

・辰ノ口（土石流の危険）

・田中（地滑り）

・結東（雪崩の危険）

・小島（土砂崩れの危険）

### ■被害

○人的被害 軽傷27人

○建物被害 1,188棟

（全壊49棟・大規模半壊15棟・半壊98棟・一部損壊1,026棟）

### ○道路被害

町道 140箇所

林道 26箇所

○断水 15集落464世帯（最大）



↑当時の広報紙。号外で復興支援についてお知らせしました



平成23年3月12日午前3時59分。長野県北部を震源とする震度6弱の地震が津南町を襲いました。あの地震から10年。復興をとげ、当時被災した姿はほとんど見られません。だから「その機会に」あの日何が起こっていたのか「振り返ります。「忘れられた被災地」を私たちは忘れずに次の世代につなげます。





斜めに倒れそうな倉庫



崩れて道路をふさいだ石垣



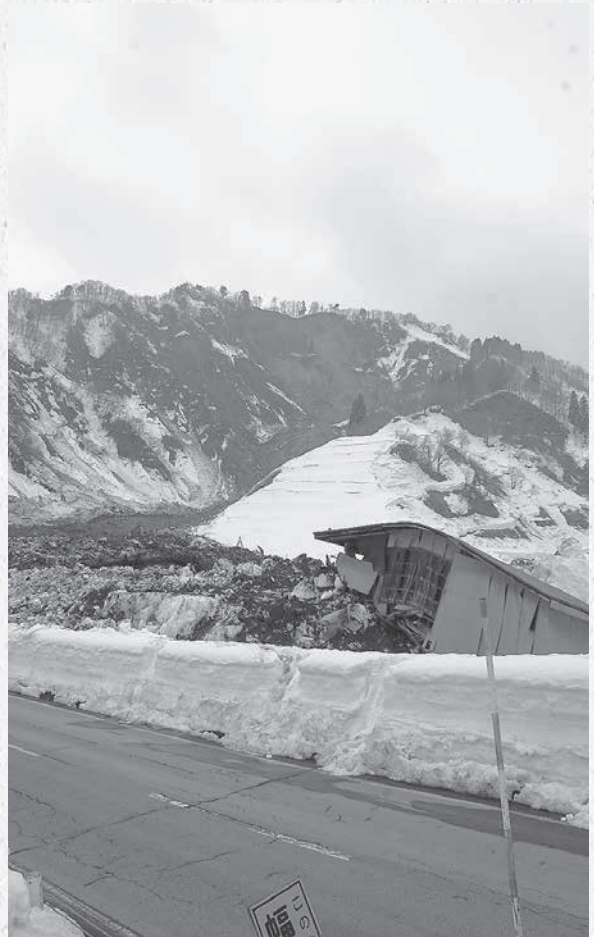
ほとんどの商品が崩れ落ちた商店



大量の震災ごみ



断水した地域への給水



辰ノ口集落では大規模な土砂崩れ



体育館の天井が崩れ落ちた上郷小学校

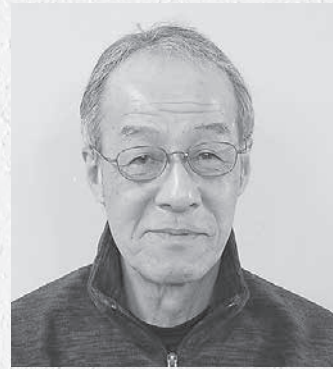


積雪時期ということもあり雪崩が発生



自主防災組織で対策本部を立ち上げた上野集落

# 地震当時を振り返る（当時の最前線から）



おしまのりお さん  
大島 則雄  
(当時：津南町消防団副団長)

平成23年3月11日午後2時46分頃、東日本大震災が発生しました。沿岸に押し寄せる大津波の様子をテレビで見、驚きと恐ろしい状況に足が震えるような思いがしました。

翌12日の早朝3時59分頃、激しい揺れに驚いて布団から出ました。テレビをつけ、家族の状況を確認してから南分署へ駆けつけたが、分署内も色々な物が散乱していました。

震源は長野県栄村と津南町の県境付近。震度は栄村が6強、津南町が6弱でした。南分署には各分団から被害状況の報告が入ってきました。震源に近い上郷地域の被害が多くありましたが、信濃川沿いの地域からも被害報告がありました。

また、国道405号の結東地内では

落石で大きな岩が国道を塞ぎました。消防団長・南分署長等と対応を協議して午前は解散しました。

午後、栄村に義父母が居るので妻と出かけましたが栄大橋と護岸が1m以上離れていて通行止めになっていました。橋の下のJR飯山線も路盤が崩れて線路が宙つりになり、そして倒壊家屋も多く見えました。この先へ行くために東部の山越えで行くことにしましたが、栄村長瀬から上がると道路上に多数の地割れ、雪原には多くのクラックが見えました。積雪期であったため雪崩も多数発生していました。



↑結東地内での落石



提供：大島則雄氏

↑栄村の応援に参加する消防団員

応援団員で班編成をして、各集落の見回り警戒や救援物資の受入・配送仕上げ。各避難所での世話等を行いました。2日目は前日降った雪のため各避難所等の除雪や、その他いろいろな活動を行ってきました。

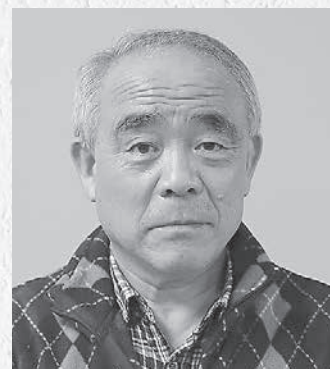
この地震は東日本大震災の13時間後に発生したもので、海溝型の巨大地震に誘発されて起きた「遠方誘発地震」と考えられているようですが、まさかこの地で起こるとは思いませんでした。当時、東日本大震災の被害が広範囲で大きくまた原発事故も発生したためにこの長野県北部地震は全国的な報道も少なく、隠れた大災害のような気がしました。

津南町消防団と栄村消防団は応援協定を締結しているので団長と南分署長に報告をしました。その後3名で栄村の現場確認を行ったのち栄村消防団長と連絡をとり、応援要請を受けて津南町消防団30名での応援出動を決定しました。3月16日～18日の3日間の予定で実施されました（17日は吹雪の為に中止）。津南で被害があった地域の2分団と3分団の団員は除き、他の分団から2日間で総勢60名の応援出動を行いました。初日は近隣の飯山市・中野市・山ノ内町の消防団も応援に駆けつけていました。栄村は秋山地域を除き全村避難となっていたため、地元の団員と



提供：栄村

↑路盤が崩れた飯山線



なかにやまくにひろ  
中 山 國 廣 さん  
(当時：外丸本村集落総代)

平成23年3月11日と3月12日に続けて発生した事は、誰もが記憶から消える事はないと思います。

私はその時、長岡日赤病院で妻の抗がん剤治療の最中であり、もの凄い揺れで病院が崩壊しそうなどとても恐ろしい体験をした事は今でも忘れる事はありません。

そんな思いをしながら夕方帰宅をして家族とも話をしていたその翌日、3月12日午前4時頃に長野県北部と新潟県の県境付近で、最大震度6強の大きな地震が発生しました。その時はまだ夜明け前で何がどうなっているのか全く分からない状態でした。

私はその年、外丸本村の総代でありましたが、外丸本村は平成21年に町の補助を受けて自主防災組織を設置して

おりました。組織の編成はその年の集落役員、地元消防団そして地元の消防署職員で編成されており、当時は2回程集落で防災訓練をしていました。夜明けと同時に役員全員が公民館に集合しました。

地震当日は、町の避難所として指定されている外丸小学校の体育館の天井から落下物があり、また、外丸保育園も閉園中でどちらも避難所として使用する事が出来ませんでした。そのため、外丸公民館を避難所として開設した旨を役場に連絡したり、集落内の住民の安否確認や住宅その他の被害状況などを役員全員団結し、町に報告をする事



↑避難所として開放した外丸公民館



↑役場から運び出される救援物資

が出来ました。幸いにも怪我人や家屋等の倒壊もなかったのでひと安心しました。そして、夕方頃から避難する人達が集まって来たので、役場からの救援物資の配布も行いました。

役員全員が初めて体験する災害時の避難所の対応でありましたが、それぞれが自分達の役割分担も決まっていたので緊急時でも何とか活動する事が出来ました。

これも自主防災組織を編成して防災訓練も実施していたその効果が出ただと私は確信いたしました。

そして、夜になっても余震が何回とあり、役員は徹夜で避難所の様子を見

守りながら3日間ほど避難所生活も体験しました。

なお、自分は当時J Aの共済課に勤務しておりJ Aでも町内各地の家屋等の被害調査を実施していて、大変忙しい日々が続きました。

そんな中での震災体験ではありませんが、災害時は自分達で守れる範囲内の事は、一人ひとりがその意識を持って、互いに協力しあいながら自分達の地域を守り続ける事が大事であると思います。

そして、大きな災害が発生しない事を祈りながら今後も地域に貢献したいと思っております。



↑集落の皆さんで協力して炊き出し

# この経験を忘れず、大きな災害が起きないことを祈って

令和2年度は新たに観光地域づくり課が発足し、新しいスタートを切ったと同時に新型コロナウイルスが様々な影響を与えた年でした。一年を振り返りながら、来年度の事業内容を説明します。

〈4月～5月〉  
コロナ禍でもできることを



新型コロナウイルスが日本にも上陸。緊急事態宣言が発令され、NGP津南さんが2か月休館。その影響が町内にどれほどあったかを分析しました。また帰省できないかたには津南の農産物を、飲食店でのご注文を推奨するなどお店の応援を行いました。



〈7月～9月〉  
ユリ農家×女将プロジェクト



新型コロナウイルスによる売上げの減少は飲食店だけでなく、農産物にも及びました。津南の地場産であるユリもその一つ。逆境を糧に、旅館業と農業が協力し合う「農観連携」により多くのマスコミに取り上げられ、ふるさと納税の増加に寄与しました。

〈9月〉  
津南中等の未来を考える会



津南中等教育学校の存続が危ぶまれるニュースが流れたことをうけ、津南中等教育学校について話し合う場を作りました。参加されたかたの中から、より魅力ある中等教育学校となるための新しい取り組みを始めたかたもいらっしゃいます。継続的に情報交換の場として、ノウハウの共有の場として開催をしていきます。

〈8月〉D M O の 設 立 検 討 を 開 始



津南の観光地域づくりをどういった方向で進めていくのか。それを担う法人の設立や事業内容を検討するために設立検討委員会を開きました。

検討された結果をもとに法人の設立に向け次年度以降の事業内容、また観光協会とのすみわけや存続についても検討を続けていきます。

〈12月〉コメ農家×女将プロジェクト

新米の時期になっても未だ終息が見えなかった新型コロナウイルス。これからの観光の在り方を探るために、旅館の女将だけでなくコメ農家や福祉施設とも協力しながら津南の魅力は何だろう、どう伝えたいのか。来年、再来年もその先も見据えながら、より魅力的なものになるよう試行錯誤を続けています。



令和3年度の観光地域づくり課、D M O 推 進 室 の 活 動 に つ い て  
令和2年度は、夏まつり・雪まつり・ひまわり広場などの誘客につながるイベントが中止となりました。観光客も大きく落ち込んだ一年となりました。まだ先が見通せない状況ですが、コロナ禍でも「住んでよし訪れてよし」の津南町の観光地域づくりを目指します。

具体的には今年度行った「新米」や「ユリ」のように農家と観光業者が連携し、津南ならではの体験を提供、農産物の販売促進につなげます。またD M O 法人の立ち上げについてはその核となるワンストップ窓口の開設準備と、滞在型のプログラム造成を並行して進め、令和3年度中の立ち上げに向け準備していきます。

また観光地域づくり課では、移住定住への支援策、企業誘致、商工事業者への支援や大地の芸術祭など止血策、景気刺激策、発展強靱化策の三段構えで取り組んでいきます。

**観光地域づくり課**  
TEL 765-54454



くまもと

# マイナンバー カード

## ●マイナンバーカードとは

マイナンバー（個人番号）が記載された顔写真付きのカードです。マイナンバーのほかに、氏名・住所・生年月日・性別が記載されています。

本人確認のための身分証明書として利用できるほか、e-Taxによる確定申告等の電子証明書を利用した電子申請など、さまざまなサービスにご利用いただけます。また、マイナンバーを取得するために必要になります。（マイナンバーカード及び電子証明書には有効期限があります。）

## ●マイナポイントとは

マイナンバーカードを利用したポイント制度です。キャッシュレス決済サービス（〇〇Payなど）でチャージや買い物をすることで利用した額の25%がマイナポイントとして付与されます。（上限5,000ポイント）

マイナポイントはキャッシュレス決済サービスを利用した買い物の際に1ポイント1円として使えます。

## マイナンバーカード 4つの申請方法

### 1 郵送

① 交付申請書に必要事項を記入し、6か月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了

### 2 証明用写真機

① タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択

② 撮影用の料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす

③ 画面の案内にしたがって、必要事項を入力

④ 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了

### 3 パソコン

① カメラで顔写真を撮影

② 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録

③ 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

### 4 スマートフォン

① スマホで顔写真を撮影

② スマホで交付申請書のQRコードを読み取る

③ 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録

④ 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



QRコード付き  
交付申請書が  
順次送付されています！

送付された交付申請書のQRコードを読み取るとスマートフォンで簡単に申請することができます。また、スマートフォンをお持ちでないかたも必要事項を記入し、郵送で申請することができます。

届かないかたは役場窓口でも発行することができます。



## マイナンバーカード

### Q & A

**Q** マイナンバーを集めて、悪用されたりしませんか？

**A** 悪用されないよう、法令で厳しく制限しています。

マイナンバーの利用範囲は、法令で厳しく制限されています。法令で定められた利用範囲を超えてマイナンバーを収集・管理した場合、刑事罰が科せられることもあります。

**Q** マイナンバーを知られたら、なりすまし被害が起きませんか？

**A** 本人確認を徹底し、なりすましを防いでいます。

マイナンバーを使う手続きでは、必ず本人確認書類などによる本人確認を行うことが義務づけられています。マイナンバーだけでは手続きはできません。

**Q** マイナポイントは、いつまででもらえますか？

**A** 令和3年3月までにマイナンバーカードを申請したかたがもらえます。

マイナポイントの対象期間が延長になり、令和3年3月までにマイナンバーカードを申請し、令和3年9月までのチャージまたはお買い物対象となりました。

暮らしの  
情報満載

# 見て・知って・得をする かわらばん

## 相談

### 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。

事前申し込みとなりますので、左記開催日の前週の金曜日までに申し込みください。なお、定員に達し次第、締め切りとなります。

■開催日 原則毎月第2水曜日  
※今後3か月の開催予定日  
4月14日(水)・5月12日(水)  
6月9日(水)

■時間 午後1時30分～3時30分  
(6月は午後4時まで)

■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・お問い合わせ  
税務町民課 町民班

TEL 765・3113

## 募集

### 「津南町国土強靱化地域計画(案)」に対する意見公募

町では、大規模自然災害に備えるため、事前防災・減災と迅速な復旧・復興に資する施策を総合的かつ計画的に推進し、町民の生命と財産を保護し、社会経済活動を安全に営むことができ、強靱な地域づくりを推進するために「津南町国土強靱化地域計画」案を作成しました。

この案について皆様のご意見をお寄せください。

### ■公表資料

津南町国土強靱化地域計画(案)

### ■閲覧・公表場所

津南町ホームページまたは津南町役場総務課窓口

### ■募集対象

- ・町内に住所があるかた
- ・町内に事務所や事業所を有する個人や法人など
- ・町内に勤務、通学しているかた
- ・その他、案件に具体的な利害関係を有するかた

### ■意見の提出方法

計画案の閲覧・公表場所に備え付けの様式により、住所、名前、電話番号を明記し、持参、郵送、FAX、メールのいずれかの方法で提出してください。

### ■提出先

・持参 総務課 総務班

### ・郵送

〒949-8292

津南町大字下船渡戊585番地

津南町役場総務課総務班宛

・FAX 765・4625

### ・メール

somu@town.tsunan.niigata.jp

※件名に「【国土強靱化】」と記載ください。

### ■募集期間

3月23日(火)～4月6日(火)

### ■意見の取扱いについて

- ・いただいたご意見を考慮した上で、計画の策定を行います。
- ・個人情報を除き、いただいたご意見の概要とそれに対する町の考え方を公表します。
- ・ただし、ご意見をいただいたかたに

対して、個別の回答や提出された意見用紙等の返却はいたしません。予めご了承ください。

### ■お問い合わせ

総務課 総務班  
TEL 765・3112

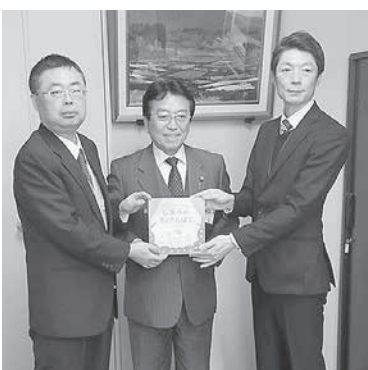
### 新潟県労働金庫様より

「新潟県労働金庫  
女性応援プロジェクト」

「ほんの気持ちプロジェクト」

「新潟県労働金庫女性応援プロジェクト」及び十日町支店の事業である「ほんの気持ちプロジェクト」で絵本及び1万円の寄贈をいただきました。

絵本は各保育園及び子育て支援センターに置かせていただき、1万円は子育て支援センターのおもちゃ購入に使わせていただきます。



↑小林推進委員長(左)と番場支店長(右)

# 津南町成人式

昨年から度重なる計画の変更と、開催についての連絡が遅れていることを新成人の皆様と関係者の皆様にご迷惑をお詫び申し上げます。つきましては、令和2年度成人式および令和3年度成人式の日程が決まりましたので、お知らせします。

## 令和2年度成人式

新型コロナウイルス感染症の影響により、昨年より延期となっていた令和2年度対象者（平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれたかた）の成人式を次のとおり開催します。

感染症対策として、三密回避等可能な限りの対策を取りながら、時間短縮をして、式典のみを行うこととしました。なお、式典への出席がご心配なかたのために、集まることなくオンライン（YouTube）での式典参加も出来るように準備を進めています。対象者の皆様の参加をお待ちしております。

### 開催日時

5月3日(月) 憲法記念日  
受付開始…午後1時～

### 開催場所

ニュー・グリーンピア津南  
6階オーロラ

### その他

★町内にお住まいの対象のかたで、案内文書が届いていないかたがいまさら、お手数でも事務局までご連絡をお願いいたします。

★緊急事態宣言が発令されている地域からの参加は自粛していただき、オンラインでの参加をお願いします。また、会場で参加を希望されるかたは、通知文書に添付されている、2週間前からの「健康チェックシート」を記入して、式当日に提出をお願いします。

★成人式の前後に飲食を伴う、大人数での同級会等は自粛をお願いします。

## 令和3年度成人式

令和3年度対象者（平成12年4月2日から平成13年4月1日までに生まれたかた）の成人式は、次のとおり開催予定です。内容などの詳細は後日改めてお知らせします。

### 開催日時

9月20日(月) 敬老の日  
受付開始…午後1時～

### 開催場所

ニュー・グリーンピア津南  
6階オーロラ

### お問い合わせ・事務局

津南町公民館 TEL 765-3134

## 健康づくり ア・ラ・カルト

### 私の健康づくり

大割野 和久井かつ子

平成8年に大病を患い、絶対に元気になるとう始めたのが、テレビ体操と畑仕事です。特にラジオ体操第一は素晴らしいと思います。

その後、友人からTapの卓球教室に誘われ、ピンポンしかたことがない私はサーブから練習しました。下手だからよく動き、一日の歩数が

一万歩になり喜んでいました。私以外は卓球の上手なばかりです。皆さん各々個性があり、小さな白球は人柄をのせて飛んできます。私の目標はラリーしながら、一点でも打ち返すこと…楽しくて、楽しくて嬉しんです！

また、Tapのお試し券でエアロビクスも始めたところ、すっかり常連になり、卓球の前の準備体操のように、体力づくりに役立っています。

八十路までと心に決めた、一週間のふるさと旅行のためにも体力づくりを頑張っています。

実家は濃尾平野の平らな愛知県稲沢市です。行きに6時間、名古屋着で即、職場のOG会に参加し、

話に花が咲きます。

畑だったところが、今は、いわゆる医者通りとなり、スーパーありと何でも揃い、喫茶店も多く、兄弟達と3時に集まり、畑の先生の弟と仲良くコーヒータムを楽しんでいます。全く不思議なご縁で、兄嫁が松の山の人で、兄弟たちは皆、山菜が大好きです。

兄曰く「なぜ津南の野菜は美味しいのだ？」と。これは豪雪津南の水の良さからおいしい野菜ができてくるのだと思います。

兄弟会、中学のクラス会、○○ちゃんと呼び合う仲良し四人組も集まり、ピーチクパーチク！と時間も忘れ話し込みます。

曲がり始めた背をのびしながら、目的をもって毎日を歩くように努めています。

卓球のコーチより「かつ子さん」「ハイ」と、名前と呼ばれ、嬉しいね。若返ります！

月曜日のメンバーの皆さん、いつも感謝しています。ありがとうございます。



はいこんちよ

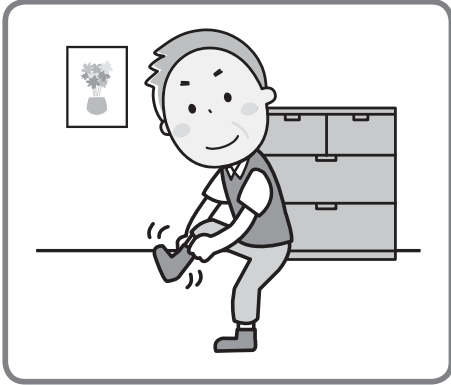
# 健骨体操です

あなたはいくつでできますか？

ひとつでもできないものがあるかたは、要注意！  
足腰が弱ってきている心配があります。  
そんなあなたにオススメなのは「健骨体操」です。



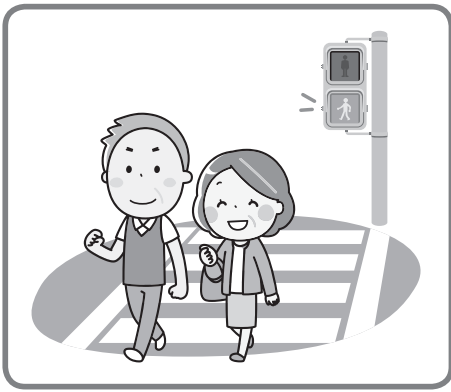
□片足で靴下がはける。



□手すりを使わずに階段が登れる。



□横断歩道を青信号で渡り切れる。



□2kg程度の荷物を持って歩ける。



## 健骨体操参加者の声

「体操をすると

体が軽くなって気持ちがいい」

「二人だと続かないけど

みんなと一緒に体操すると

楽しく続けられる」

「体操をし始めてから、

膝の痛みが軽くなって良かった」

現在、教室に参加されているかたには、体操の大切さや効果などを実感していただいています。



## 令和3年度「健骨体操教室」 申込みについて

### ●対象者

- ・町内にお住まいで、教室の会場に自分で来ることができるかた
- ・年齢や性別に関係なくどなたでも参加できます。

### ●実施内容

- ・内容 脳を刺激する体操、筋肉と骨を鍛える体操、ストレッチ
- ・場所 各地区の公民館など
- ※会場や時間等の詳細は総合センター（タップ）までお問い合わせください。

### ・参加費 1回300円

※初めて参加されるかたは、1回無料体験ができます。

### ●お申し込み・お問合せ先

健骨体操事務局・NPO法人Tap

（タップ）

TEL 765・5776

## 感染症予防対策を徹底して 教室を行っています！

教室実施マニュアルを作成し、手指や用具の消毒、三密回避、換気など、感染拡大防止に努めています。



まずはお気軽にお問合せください。  
皆さんの参加をお待ちしています！

# いきいき 大津南町

## 3月は、自殺対策の強化月間です。 誰も自殺に追い込まれる ことのない社会に！

新潟県では、平成10年（8577人）以降自殺者数は減少し、令和元年には（408人）と半数以下に減少しました。しかし自殺死亡率は全国的には上位（4位）と依然として高い状況です。十日町地域は県内でも自殺者の割合が高く、特に85歳以上の自殺死亡率が高く自殺対策が重点課題となっています。津南町は年ごとのばらつきが大きいですがやや増加傾向にあります。



新型コロナウイルス感染症対策により、様々な社会活動に影響が出ています。今後も同ウイルスによる経済活動や社会生活の影響から自殺リスクの高まりが懸念されます。

今月は  
瀧澤 章子  
保健師



### 自分がつらい気持ちを 抱えていたら

まずは信頼できる誰かに相談しましょう。  
自分の気持ちを受け止めてもらえる  
と少し気持ちが落ち着いてきます。こ  
れからのことは、焦らず一緒に考えて  
いきましょう。

### 家族や、親しい隣人が 悩みを抱えていたら

自殺につながる悩みは「健康のこと」「家族や家庭のこと」「お金や生活のこと」など、様々なものがあります。それらがいくつか重なり合い、心が追い込まれてしまうことで自殺のリスクは高くなると言われています。  
本人だけの問題ではありません。周囲の皆さんが「気づき」「相談先につながる」ことで防ぐことができます。  
家族や隣人がいつもと違う様子に気づいたら、勇気を出して声をかけてみましょう。

### 話を聞くときは

心配していることを伝え、相手の考えを否定せずに尊重し、できる限り耳を傾けましょう。

○相談を受けたかたも一人でかかえ込まず、プライバシーに配慮した上で本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる、信頼できる家族、友人、上司と ひとりで悩まないで。いったキーパーソン（鍵となる人）の協力を求め連携を取りましょう。



身近に相談するかたがいない、どこに相談したらよいか悩んだら下記の相談窓口に連絡してみてください。

### 相談を受けたら こんなお手伝いが出来ます。

- ◇悩みやつらい気持ちをうかがいます。
- ◇うつ病などこころの病気がもたら  
なっている場合は、医療機関への連  
絡や予約のお手伝いをします。
- ◇つらい気持ちになる悩みを整理し、  
解決に向けた相談ができるように各  
専門相談窓口につなげるお手伝いを  
します。

### 相談窓口の紹介

- 十日町地域振興局 健康福祉部  
Tel 757・2402  
平日 8時30分～17時15分
- 津南町役場福祉保健課 健康班  
Tel 765・3114  
平日 8時30分～17時15分
- 中越地域のちとこころの  
支援センター  
Tel 0258・88・0070  
平日 8時30分～17時15分
- 新潟県こころの相談ダイヤル  
Tel 0570・783・025  
365日・24時間対応

### 日頃からストレスを ためない工夫を！

#### 悩みやストレスの対処法

- 相談する
- 体を動かす
- 今の気持ちを書いてみる
- 腹式呼吸を繰り返す
- 音楽を聴く、歌を歌う

自分なりのストレス対処法を身につけてこころの病気を防いでいく事も大切です。



# 国保だより

就職や退職により

## 健康保険が変わったら手続きはお早めに！

就職・退職などで保険の種類が変わったときは、14日以内に国民健康保険（国保）の加入・脱退の手続きが必要です。（基本的に会社でなく、本人が届出するお手続きです）

※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、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を病院窓口にお伝えください。

こんなとき		必要なもの
加入	会社を退職したとき	退職日が確認できる書類 (離職票、資格喪失連絡票など)
	扶養を取り消しになったとき	扶養取り消し日が確認できる書類 (資格喪失連絡票など)
	任意継続が終了したとき	任意継続の喪失日が確認できる書類 (資格喪失連絡票)
脱退	会社に就職したとき 家族の扶養になったとき	新しく加入した健康保険証または資格取得連絡票
その他	就学のために他市町村へ転出するとき (国保のみ)	学生証など在学を確認できる書類、国保の保険証



### ○大学などへの進学が決まった場合(学生用保険証の交付)

津南町国保に加入しているかたで、進学を理由に町外に転出する場合、学生用保険証への切り替え手続きを行うことで、引き続き津南町国保の保険証を使うことができます。学生用保険証は、㊦と記載されます。

**<学生用保険証の交付手続き>**

(1) 4番窓口「税務町民課町民班」で転出届を提出する。  
(2) 5番窓口「福祉保健課保険班」で学生用保険証への切り替えの届け出を行う。

必要なもの: ① 学生であることが証明できるもの(在学証明書または学生証、入学前の場合は合格通知書)  
② 今までの国民健康保険証

### ○大学などの卒業が決まった場合(学生用保険証の返却)

津南町国保の学生用保険証をお持ちのかたで、今年3月に卒業予定のかたがいる世帯では、進路に応じた手続きが必要となります。必要書類を確認のうえ、手続きをお願いします。

**<学生用保険証の返却手続き>**

○卒業や退学によって学生でなくなったとき  
必要なもの: 認め印、学生用保険証

○新しく別の健康保険に加入したとき  
必要なもの: 新しく加入した健康保険証、認め印、学生用保険証

○津南町へ戻った(転入した)とき  
必要なもの: 認め印、学生用保険証



# 地域づくり協力隊だより



芦ヶ崎地区(上段地区)地域おこし協力隊の南雲留里子です。

余寒の候、皆様どうお過ごしでしょうか。ここ芦ヶ崎地区には積もり積もった雪の上に動物の足跡があり、昨年6月末に引越してきたばかりの私たち家族にはまだまだ知らないことばかりで、足跡もどれがどの動物か見当こそつきませんが物珍しくもあり「芦ヶ崎ならではの」と見つけてはワクワクする毎日。今回は津南で初めて体験したことのお話です。

うちの裏には赤沢神社があり神社と家の間は畑になっています。元々、自分たちで食べる作物は自分たちで作ってみたいという思いがありこちらに引越してきた私たちですが経験もなければ知識もない、何より越してきた時期が6月末だったこともあり種蒔きや苗を植えるのに適さない時期でもありました。

そんな中、唯一種を撒き無事収穫できた作物が「枝豆」でした。引越す前に住んでいた埼玉県の種苗屋さんで「津南町で畑をしたい」と話すと畑の環境と引越す時期を聞かれ「せっかくなので新潟県に行くのであ

れば…」とお勧めしてもらったのが黒崎枝豆。さすが種苗屋さん、黒崎枝豆の美味しさや育てやすさを知っていて話をしてくれました。

長雨の続いた去年の夏、引越して間もない7月の中旬を過ぎた頃、漸く種を撒き8月、9月、10月…ぐんぐんと育つ大豆のたくましさに驚きと喜びを感じながら収穫の時を迎えました。しっかりと膨らんだ枝豆のさやの中は、ちゃんと食べられる状態になっっているだろうか。不安と期待の入り混じる中、自分たちの手で初めて育てた作物をついに食したその時の感動は今でも覚えています。

枝豆の他にチャレンジしたのが、人参・大根・ルッコラ・ニンニクなどです。どれも初めて畑に種を撒き発芽して育ってはいいたのですが…時期が遅すぎたのでしょうか。収穫には到達しない生育状態の中雪の下になり今に至ります。

『やってみなければわからない・やらずに出来るわけがない』津南に来て体験したことです。

## 農業の豆知識

「さあ農業を始めよう!」と思っただけではいいものの、どのような準備を進めていけばいいのでしょうか? そのために必要な第一歩が「情報収集」です。次のウェブサイトでは新規就農を目指すあなたに必要な情報をまとめていますので参考にしてください。

### ○農業始める:JFA

職業としての農業に興味を持たれたかたや、農業を仕事にしたいと考え始めたかたに役立つ情報を集めたポータルサイトです。

<https://www.be-farmer.jp/>



### ○就農にいがた・スタートナビ

新潟県での就農を目指すかたに向け、農地など継承できる資産や地域の受け入れ態勢、就農イベントの情報発信する就農ポータルサイトです。

<https://synou-niigata.jp/>



## 農業に関する情報収集

〜新規就農者支援〜

また町では、国の補助事業である農業次世代人材投資資金を活用して新規就農者を支援しています。

農業次世代人材投資資金には「準備型」と「経営開始型」があります。

### ●準備型

就農に向けて必要な技術等を習得するために研修を受ける者に対し、資金を交付します。

### 交付対象者

就農予定時に49歳以下の者

### 交付額

最大150万円/年(最長2年間)

### ●経営開始型

次世代を担う農業者となることを目指し、独立・自営就農する認定新規就農者に対し、資金を交付します。

### 交付対象者

独立・自営就農時に49歳以下の者

### 交付額

経営開始1〜3年目150万円/年  
経営開始4〜5年目120万円/年  
(最長5年間・前年の所得によらず定額)

津南町では、平成24年から令和2年までに、経営開始型を活用して18名が就農を始めています。詳しくは農林振興課までお問い合わせください。

■お問い合わせ 農林振興課農林班 Tel:765-3115



あおり運転

～被害者、加害者にならないためのパーフェクトガイド～

彩流社

昨今なにかと話題に上がる『あおり運転』について、『しない・されない』ための運転方法やドライブレコーダーの選び方など、幅広い対策方法が掲載されています。

ふと気が付けば新年度が目前に

なりました。新型コロナウイルスの影響でイベントなどが少なかつたためか、今年度はあつという間に1年が経過したように感じますね。

4月から環境が大きく変わる方もいるかと思いますが、体調・感染対策に気をつけながら、新生活も頑張っていきましょう。

・・・今年度のひまわり号は

無事に終了しました・・・

感染症の影響で例年より一ヶ月遅れの開始となった「移動図書室ひまわり号」ですが、予定通り2月で終了しました。

今回はいくつかの集落で新規利用者が増え、少しずつですが利用が増えています。

利用の際には感染症対策として

3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】

- 『地図でスッと頭に入る古代史』..... 昭文社
- 『野鳥と木の実ハンドブック』..... 文一総合出版
- 『7日間で手に入るスタンフォード式ぐっすり睡眠』..... ゴマブックス
- 『日本のおいしいお取り寄せ』..... JTBパブリッシング
- 『推し、燃ゆ』..... 宇佐見りん
- 『刑事の枷』..... 堂場瞬一
- 『灰の劇場』..... 恩田陸
- 『ジャックポット』..... 筒井康隆

【子どもの本】

- 『なんで夜はこわいの？』..... ほるぷ出版
- 『こども六法』..... 弘文堂
- 『算数・数学で何ができるの？』..... 東京書籍
- 『夢の発電って、なんだろう？』..... 講談社

【絵本】

- 『ぼく、うしになる』..... 中川ひろたか
- 『パンどろぼうvsにせパンどろぼう』..... 柴田ケイコ
- 『ムーミン谷のなかまたち』..... トーベ・ヤンソン
- 『ミッフィーこどもずかんステップアップ』..... ディック・ブルーナ

車内に同時に入れる人数を制限したり、利用者にマスクの着用をお願いしたりと、これまでとは勝手が違う部分もありましたが、子どもたちも含め、皆さんからご協力いただいたことで無事終了することができました。ご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございます。

来年度の実施は5月からを予定しています。日程や利用方法などの詳細は次回の4月20日号で案内予定です。

・・・絵本コーナーが

探しやすいになりました・・・

2月の休館日を利用して、絵本

コーナーの並びをほかの本棚と同様に縦並びにしました。それに合わせて今まで別々になっていた「ア・ナ行の絵本」「普通サイズ」と「背の高いサイズ」を一か所にまとめました。

また、タッチパネル検索の「場所情報」について、今まで「絵本」と「幼児絵本」の2通りだったものを、新たに「手のひらサイズ絵本」と「迷路・仕掛け絵本」の分類を追加しました。

これらの絵本は以前からありましたが、検索上では「絵本」と表示されていたため、正しい場所がわかりづらかったのですが、今回

の変更により、専用の場所表示となったため、検索上からも見つけやすくなりました。

・・・図書への書き込みは

ご遠慮ください・・・

近年、図書室の本の空白ページなどに「自分が読み終えたサイン」の記号の書き込み等が見受けられます。図書室の本は町民の皆様の共有財産ですので、個人的な書き込みはご遠慮ください。自分が借りたかどうかの確認には、貸し出しの際にお渡しするレシートを保存しておく等によりご確認ください。

■休館日 3月29日(月)、4月26日(月)



短歌

砂立

- 食べ頃を知るためき来てとうもろこし  
母より先に味見するなり 北村まさ子
- 気持ち良く寒い風吹く冬の朝  
ミニヒマワリのプランター洗う 小島香代子
- 朝起きて読書の習慣身につければ  
ことわざの意味肌で感じる 江村大輔
- 根元では寄り合う二本が伸びゆきて  
一本になる夫婦椿は(八重垣神社) 石橋寿子
- 雪降りて山肌を薄き白覆い  
尾根は紺色に縁取られあり 津端恵子
- ミツバチの一生分の仕事という  
小さじ一杯の蜂蜜を食む 貝澤恵子
- この町で農に生きんと移り住む  
若き夫婦の笑顔の嬉し 関谷郁子
- エヌエヌケイの歌合戦観る吾の脇で  
母は雑煮の大根切りみき 恩田久美子
- 六月のようにやく背負いしランドセル  
入学式の写真の届く(令和二年コロナ禍) 丸山直子
- 赤き顔長き嘴ハンサムと  
言へねど朱鷺を好みしわれは 小野寺恒代

孵化したるめだかの稚魚の縄張りを  
主張する様睡蓮鉢に

高橋春枝

三食を自らの手で箸持ちて  
食べる幸せ噛みしめ味はふ

内山キク

ストーブの設定温度上げ下げし  
春に近づく里山暮し

麻績初恵

猛暑の中コロナウイルスと重なりて  
子らは帰らず故郷淋し

滝沢勝枝

起きるには少し早い午前四時  
遠くで鳥がカアカアと鳴く

風巻京子

こんがり焼く河鹿の熱燗を  
子は供えたり遺影の父に

鈴木綾子

先立てるひとりの友を思ひつつ  
吹き頻く風の声を聞きをり(服部一夫さんを悼む)

萩原光之

初会の老人会は又別の  
ネットレスをと並べて選ぶ

中村武子

入院とふ三泊四日の旅の日よ  
リフレッシュして今日の退院

島田真之

俳句

岩すげ俳句会(二月)

歯科医師の声柔らかに四温かな

壽子

温燗を傾ぐ女将に麴の香

千年雄

除雪夫の詰所に滾る大葉缶

房良

大鋸を持ち出し向かふ雪の壁

芳司

鉄塔まで配線工の大樫

緑

寒風に晒され皺の深くなり

れい子

雪女郎夜寝の犬を攫ひけり

美恵

数の子を口に鳴らしてひとり酒

渡舟

昼どきの厨灯して雪の底

妙

雪掻きや酒一合と同じ汗

守人

コロナにて家より拜む初詣

フミ子

# ＋ 病院歳時記

## 糖尿病・生活習慣病内科外来

### 開設のご案内

総看護師長 風巻真理子

令和3年4月から「糖尿病・生活習慣病内科外来」を開設いたします。水・木曜日の週2回の診療となり、専門医である佐野副院長、西村先生が診察を行います。「生活習慣病管理」が必要な方には、糖尿病療養指導士等の多職種が治療・検査に係る説明や生活指導等を行います。現在、看護師・薬剤師・管理栄養士が療養指導士の資格を取得しています。月2回チーム会を行い、多職種で糖尿病・生活習慣病への取り組みを行っています。私たち医療者も学習しながら指導が充実したものになるよう努めています。

また、生活習慣病管理を行うかたには、合併症の検査を計画的に実施する予定です。検査料は、生活習慣病管理料の中に含まれます。詳細についてはリーフレットを活用し、医師からも説明いたします。

合併症管理を行うことで健康寿命の延伸が図れますので、ぜひご利用ください。ご自身の病気について不安や気になることがありましたら気軽に相談ください。

# 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かたで、令和3年度も引き続き在学予定のかたには、はがき形式の学生納付特例申請書が送られます。4月からも同じ学校に在学されるかたは、このはがき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も、手続きが必要ですのでご相談ください。

## 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

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、第二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。この証明書は、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]
  - 22日 津南地域衛生施設組合 議会定例会
  - 25日～3月15日 令和3年第1回定例会
- [3月]
  - 2日～3日 合同常任委員会
  - 5日 総括質疑締切

### ＜今後予定されている行事＞

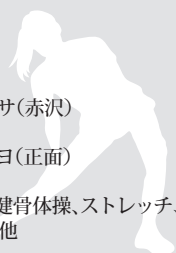
- [4月]
  - 2日 県町村議会議長会議
  - 6日 議会運営委員会
  - 6日 全員協議会

## 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)

- 6600日 中村チエ子(堂平)
- 5600日 高橋美佐子(見玉)
- 3700日 和久井かつ子(大割野)
- 3100日 志賀春信(船山)
- 2500日 大倉マツ(小下里)
- 2200日 板場喜恵子(辰ノ口)
- 1200日 清水政利(大割野)、島田ミサ(赤沢)
- 600日 相沢美久(船山)
- 100日 島田アヤ(宮野原)、山本キヨ(正面)

主な運動:ラジオ体操、テレビ体操、健骨体操、ストレッチ、ウォーキング、ジョギング他





Tapでは人と人との

「つながり」を大切にしています

コロナ禍で家族や友人と会うことが難しく、今までのような生活ができないうことで、つながりが途切れがちな方もいるのではないのでしょうか。

そんなときだからこそ、Tapでは、いつの時代も変わらない「人と人とのつながりの大切さ」を伝えていきたいです。「つながりで人づくりとまちづくり・健康づくりを指します」を理念としてスポーツ及び健康づくり活動や文化活動、イベントなどを開催していきます。みなさん、できることから始めましょう。

令和3年度会員を募集しています

令和2年度も終わりに近づき卒業や入学シーズンとなりました。

春から心機一転、仲間づくりや健康づくり、趣味づくりをしてみませんか。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2月20日号で配布しました「Tapでいこう」をご覧ください。なお、町総合センター及びクアハウス津南での教室は4月1日(休)から開催します。



バランスボールは腰痛予防に最適！



津南町親善水泳大会 (7月開催予定)



たくさんの友だちと遊ぶって楽しいよ！(この指と一まれ！)

お問い合わせはクアハウス津南 Tel.765-3711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」④

商品名

いろいろきのこのなめたけ

(しなの庄)

大地と雪が育む苗場山麓の生態系では、菌類も元気。森ではとても多くのキノコを見つけることができます。縄文時代から主要な食糧として、長い年月かけて味の良いキノコを選びすぐり、どこに生えるのか場所を研究し、乾燥保存や塩蔵など大事にしてきました。いわば苗場山麓の食文化を代表する一つです。



商品名

かてぜ(しなの庄)

郷土料理というには簡単すぎる「かてぜ」の材料は、ダイコン、野沢菜、オクラなどその時にある野菜で変わります。瑞々しい旬の野菜を生そのままかく刻み混ぜるだけ。でも、とってのご飯に合います。秘密は大地の恵みをたっぷり吸った旬の野菜を採れたてで使うこと。現地でしか味わえない旬の味です。



■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 おさいます (出産)

- 大倉 陽莉(小下里) 将希さん  
沙季さん
- 藤木 希帆(正面) 咲万さん  
遥可さん
- 石沢 陽翔(羽倉) 光輝さん  
愛美さん
- 丸山 香音(外丸) 宏樹さん  
祐香さん
- 高橋 央樹(大割野) 敬人さん  
みきさん

## すえながく おしあわせに (結婚)

- 瀧沢 望さん(陣場下) }  
中澤 彩美さん(南魚沼市) }
- 中澤 健太さん(小島) }  
金澤 友里さん(小島) }
- 水落 雄太さん(十日町市) }  
島田 梨沙さん(宮野原) }

## おくやみ もうしあげます (死亡)

- 瀧澤 一義さん (82歳・結束)
- 中島 英正さん (82歳・大井平)
- 鶴巻 義夫さん (82歳・津原)
- 樋口 アキさん (94歳・城原)
- 高木 トミさん (94歳・恵福園)
- 福原 悌司さん (92歳・津原)
- 石田 キヨさん (97歳・恵福園)
- 桑原 英俊さん (77歳・所平)
- 桑原 和正さん (80歳・船山)
- 石澤 泉さん (70歳・駒返り)

広報つなみ No.717 令和3年3月23日発行 発行/津南町役場 〒949-8292  
FAX 025 (765) 4625 編集/総務課総務班 新津南町中魚沼郡津南町大字下船渡585 TEL.025 (765) 3111(代)  
〒1-4-1(一) https://www.town.tsunan.niigata.jp/ 電子メール info@town.tsunan.niigata.jp

## ● 春季企画展 「中井菜央写真展 破れる風景/landscape fragment」

会期:4月24日(土)～6月13日(日)  
入場料:無料  
写真家 中井菜央 氏による「雪」をモチーフにした作品展です。



『20170106辰ノ口』

## ● 縄文土器の 紙コップキャンドル

日時:4月3日(土) 13:30～14:30  
体験料:500円  
対象:小学1年生～大人  
火焰型土器が描かれた紙コップを切り抜きキャンドルをつくります。



縄文土器の紙コップキャンドル

## ● ひょうたんのマラカス

日時:4月17日(土) 13:30～15:00  
体験料:500円  
対象:小学1年生～大人  
なじよもんで育てたひょうたんに植物の種を入れてマラカスをつくります。



ひょうたんのマラカス

## ● 「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・秋季企画展の入場料が無料・津南町歴史民俗資料館の入館料が無料・会報や体験スケジュールの送付など、様々な特典があります。

<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
3日(土) 13:30～14:30	縄文土器の紙コップキャンドル	500	低学年以上
4日(日) 10:00～12:00	カラムシの糸撚り	1,000	中学年以上
10日(土) 10:00～12:00	和紙のあかり	1,500	中学年以上
11日(日) 10:00～12:00	アンギン編み 初級編	1,000	中学年以上
17日(土) 13:30～15:00	ひょうたんのマラカス	500	低学年以上
18日(日) 9:00～11:00	バードウォッチング	500	低学年以上
24日(土) 13:30～15:30	琥珀の勾玉づくり	1,200	10才以上
25日(日) 9:00～10:00	春の自然観察会	500	低学年以上
29日(木) 9:00～10:00	ブナ林観察会	500	低学年以上

表紙の写真  
津南小学校の3年生が作成した「ジオカード」。ジオパークの魅力がいっぱい詰まっています。

この紙は再生紙を使っています

広報編集室  
今年はずいぶん雪が多い年でしたが、最近ではあたたかく春の陽気になってきた気がします。私は重度の花粉症なのでエチケツトに気を付けつつ、春以降も取材を頑張りたいと思います。来年度もよろしくお願ひします!

村山拓也