

広報

新潟県津南町

つな

No.724

2021

10.20

TSUNAN TOWN

いざという時に備えて

【関連記事】

つなんまちかどスケッチ(P.15)

つなんじかん



苗場山

標高 2,145 m

日本百名山のひとつ

苗場山

山頂には広大な高層湿原が

広がっています

登山にチャレンジして

広大な景色を

眺めてみませんか？

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。

features

- 04 **【特集】令和2年度 決算報告**
- 10 **DMO推進室だより**
- 11 **差押財産の公売を実施します**
- 14 **大地の芸術祭 作品情報**
- 14 **移住定住のとりくみ**

regulars

- 12 見て・知って・得をする **かわらばん**
- 15 **つなまちかどスケッチ**
- 16 **いきいき大好き津南町**
- 18 **だんだんどうも！ 地域包括支援センターです**
- 19 **地域おこし協力隊だより 農業の豆知識**
- 20 **広報ライブラリー**
- 21 **つなんの文芸**
- 22 **病院歳時記 年金コーナー 100日運動 議会コーナー**
- 23 **T a pでいこう!! 苗場山麓ジオパークかくれた魅力発見し隊!**
- 24 **なじょもん通信 戸籍の窓 広報編集室 津南町の人口**

令和2年度 決算報告

令和3年9月に開催された町議会定例会で、令和2年度一般会計、特別会計、病院会計の決算が認定されました。

決算は、一年間にどれだけだけの収入があり、どのように使われたのかを分類集計したものです。皆様が納めた税金や地方交付税、国県支出金などの使いみちと、町の財政状況をお知らせします。

一般会計

一般会計の決算状況

令和2年度の一般会計決算額は、歳入が88億2,927万円の前年度比18億4,897万円の増(26.5%増)、歳出が85億1,808万円の前年度比18億7,298万円の増(28.2%増)となり、差引3億1,119万円を令和3年度に繰り越しました。

一般会計決算額は、新型コロナウイルス感染症の対応として創設された新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金(以下、「コロナ交付金」という。)などにより、歳入歳出ともに昨年度に比べて大きく増加しました。本町では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止策及び感染拡大により大きな影響を受けている地域経済及び住民生活への支援などコロナ交付金を活用し50件の事業を実施しました。

歳入の増減要因

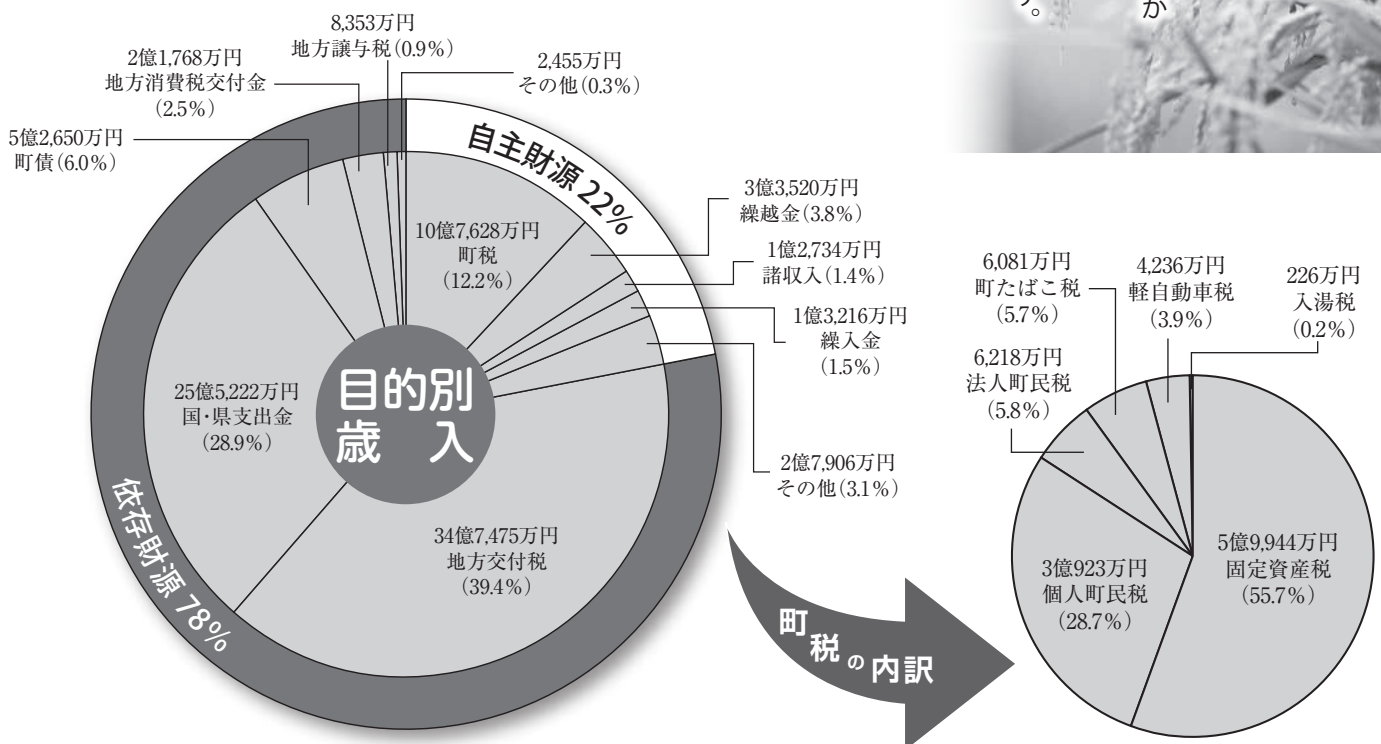
本町の自主的な収入である自主財源は19億5,004万円、前年度比4,009万円の増(2.1%増)となりました。

町税のうち個人町民税は3億923万円の前年度比251万円の増(0.8%増)、法人町民税は、6,218万円の前年度比700万円の減(10.1%減)となりました。

固定資産税は前年度比258万円の減(0.4%減)、軽自動車税は前年度比263万円の増(6.6%増)、町たばこ税は前年度比79万円の増(1.3%増)、入湯税は前年度比460万円の減(67.1%減)となり、町税全体では10億7,628万円の前年度比825万円の減(0.8%減)となりました。

▼歳入合計

88億2,927万円



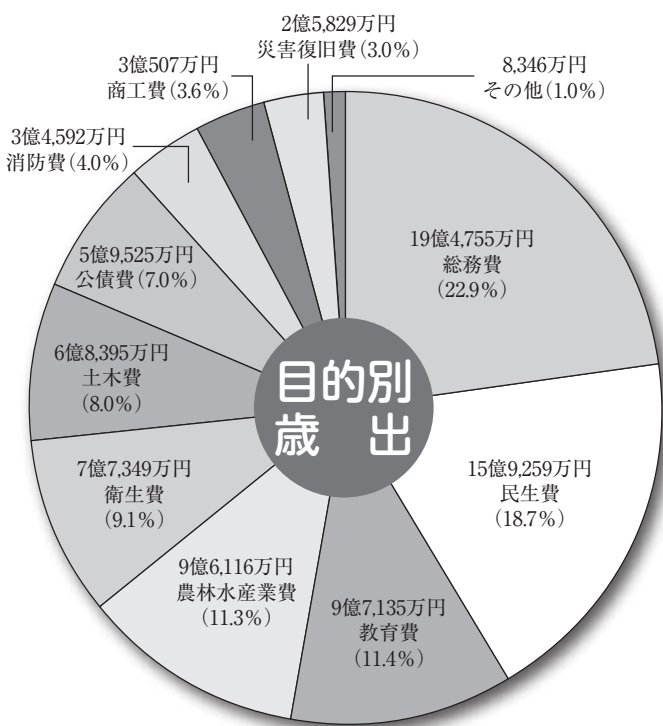
歳出の増減要因

歳出を目的別に見てみると、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により様々な影響を受けている町民の生活を支援するため実施した特別定額給付金が含まれている総務費の割合が最も高く、前年度比11億9,098万円の増(574%増)となりました。教育費では、小中学校通信ネットワーク工事など学校のICT(※1)化を進めるための事業などにより前年度比2億1,110万円の増(278%増)となりました。衛生費では、津南病院への運営費補助金の減などにより前年度比7,306万円の減(8.6%減)となりました。

歳出を性質別に見てみると、津南病院への補助金や十日町地域広域事務組合などへの負担金である補助費等の割合が最も高くなっており、特別定額給付金も含まれているため、前年度比10億6,205万円と大幅な増(69.4%増)となっています。2番目が職員の給与や各種手当、福利厚生費などの人件費で、前年度比3億347万円の増(34.2%増)となっています。主な要因は、令和2年度から会計年度任用職員制度が導入されたことによるもので、これまで臨時的任用職員の賃金を物件費として区分していましたが、報酬として人件費に区分することになり、物件費が減少し人件

▼歳出合計

85億 1,808万円



費が増加することとなりました。

人件費、扶助費、公債費は任意に節減できない経費なので義務的経費と呼ばれ、この性質の経費が占める比率が大きいかほど財政構造が硬直化(※2)すると言われています。

※1 ICT

コンピュータを使った情報処理や通信技術のこと。

※2 財政構造の硬直化

財源のうち、固定的に毎年支払わなければならない費用が増大してしまい、新規に予算を獲得することができない状態を言います。

性質別歳出

	前年度比
人件費	11億9,144万円 34.2%
物件費	8億2,669万円 -5.5%
維持補修費	2億3,493万円 16.2%
扶助費	4億9,945万円 -17.8%
補助費等	25億9,197万円 69.4%
公債費	2億2,825万円 8.0%
積立金	2億8,427万円 69.4%
投資及び出資金・貸付金	1億1,182万円 13.2%
繰出金	10億3,696万円 2.5%
普通建設事業費	8億5,401万円 43.6%
災害復旧事業費	2億5,829万円 196.1%
合計	85億1,808万円 28.2%

特別会計

特別会計の状況

特別会計は、それぞれの会計で独立採算が原則です。必要な財源は、保険料や使用料などの歳入で確保しなければなりません。基本的なサービス水準を維持するために、一般会計から財源を繰り出ししています。

簡易水道、下水道、農業集落排水の特別会計には主に交付税措置された起債償還分を繰り出ししています。毎年の建設事業の量により大きく増減する会計です。また、国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険の特別会計と病院事業会計は、法律や制度改正の影響を大きく受ける会計です。

会計名	歳入	歳出
国民健康保険	8億7,200万円	8億6,189万円
後期高齢者医療	1億3,574万円	1億3,265万円
介護保険	17億8,024万円	17億4,000万円
簡易水道	1億6,202万円	1億4,773万円
下水道事業	4億1,321万円	3億9,958万円
農業集落排水事業	2億9,533万円	2億8,786万円
津南病院事業	12億4,652万円	12億3,858万円
合計	49億506万円	48億829万円

財政状況

国・地方とも厳しい財政状況が続いていますが、財政悪化を可能な限り早く把握し、財政改善に着手させるなどを目的として、平成19年に自治体財政健全化法が施行されました。その法律で早期健全化基準と財政再生基準が定義され、2つの基準との比較で、自治体の財政状況をチェックします。早期健全化基準を超えると財政健全化計画、財政再生基準を超えると財政再生計画の策定をしなければならず、さまざまな強制力や総務大臣の関与が法定されています。

実質赤字比率

15%以上だと



平成30年度	令和元年度	令和2年度
赤字なし	赤字なし	赤字なし

財政健全化法施行以来
16年連続黒字です

実質赤字比率とは、一般会計の歳入（収入）から歳出（支出）を差し引いた額の標準財政規模に対する割合です。本町は黒字のため指標は「なし」となっています。

連結実質赤字比率

20%以上だと



平成30年度	令和元年度	令和2年度
赤字なし	赤字なし	赤字なし

全会計を合わせても
黒字です

連結実質赤字比率は、全会計の歳入（収入）から歳出（支出）を差し引いた額の標準財政規模に対する割合です。本町は連結して全会計の合計も黒字となっているため、指標は「なし」となっています。

実質公債費比率

25%以上だと



平成30年度	令和元年度	令和2年度
9.9%	10.3%	10.6%

公債費とは、町債（借金）の元利償還金であり、一般会計のほか簡易水道・下水道・農業集落排水の特別会計、病院会計にもあります。また、消防（十日町地域広域事務組合）や清掃（津南地域衛生施設組合）など一部事務組合の会計でも元利償還金を支出しています。

これらを実質的に公債費ととらえ、標準財政規模に対する割合を指標としています。本町の実質公債費比率は「10.6%」であり、令和2年度決算では県内市町村平均値よりやや高い値になっております。

将来負担比率

350%以上だと



平成30年度	令和元年度	令和2年度
84.4%	72.4%	53.3%

将来負担比率とは、背負っている借金等将来負担の標準財政規模に対する割合を指標としています。背負っている将来負担には、町債現在高（全会計の現在高のほか、一部事務組合の借金のうち津南町の持分の現在高を含む）や将来の支出が決まっている経費（国営苗場山麓第二地区町負担金など）などを合計します。

この合計額から、貯金である基金現在高や町債現在高に係る交付税措置予定額などを差し引いて実質的な将来負担を算出します。本町の将来負担比率は「53.3%」であり、県内市町村平均値より低い値になっております。

資金不足比率

資金不足比率なし

実質赤字比率・連結実質赤字比率・実質公債費比率・将来負担比率の4つの指標を「健全化判断比率」と呼びます。

自治体財政健全化法では、これら健全化判断比率とは別に公営企業の経営健全化について定めています。

公営企業とは、本町の会計では「簡易水道」「下水道」「農業集落排水」の特別会計と「病院会計」の4つの会計が対象になります。

連結実質赤字比率では全会計を合計しましたが、資金不足比率は公営企業ごとの資金不足額（赤字額）の事業規模に占める割合を算出します。

「簡易水道」「下水道」「農業集落排水」の特別会計は黒字のため、資金不足比率は「なし」となりました。

「病院会計」は、町から運営費を3億6,326万円補助することにより、令和2年度も資金不足比率は「なし」となっています。



**町民一人当たり
(一般会計)**

■町民一人当たりに使われたお金は

※令和3年3月31日現在の
人口9,190人で換算

92万6,885円

項目別一人当たり金額

総務費		広報・財産管理・他一般事務などに	16億2,954万円	177,317円
		広域連携・交流・地域づくりなどに	2億1,217万円	23,087円
		税金の賦課徴収に	5,031万円	5,475円
		戸籍住民基本台帳管理に	4,312万円	4,692円
		選挙・統計・監査等に	1,241万円	1,350円
民生費		障害者等の社会福祉に	4億7,259万円	51,424円
		保育所運営等のこどもの福祉に	5億9,259万円	64,482円
		お年寄りの福祉に	5億2,741万円	57,390円
衛生費		健康づくり・検診・環境衛生などに	2億2,026万円	23,967円
		ごみ・し尿の処理に	1億3,697万円	14,904円
		簡易水道施設費の償還などに	1,139万円	1,239円
		津南病院の整備などに	4億488万円	44,057円
農林水産業費		農業委員会・農業振興などに	9億1,522万円	99,589円
		林業振興・林道整備などに	4,594万円	4,999円
商工費		商工の振興に	2億1,659万円	23,568円
		観光の振興に	8,848万円	9,628円
土木費		道路橋梁の整備・維持管理に	1億7,141万円	18,652円
		道路除雪に	2億2,278万円	24,242円
		河川の管理に	57万円	62円
		下水道整備に	2億5,812万円	28,087円
		町営住宅の建設・管理に	3,107万円	3,381円
教育費		教育委員会事務・教員住宅管理などに	1億292万円	11,199円
		小学校教育に	3億2,855万円	35,751円
		中学校教育に	1億4,014万円	15,249円
		生涯学習・公民館活動・文化財などに	3億3,922万円	36,912円
		スポーツの振興に	6,051万円	6,584円
議会費		議会活動に	8,320万円	9,053円
労働費		勤労者の福利・雇用創出に	26万円	28円
消防費		広域消防・防災・災害対策に	3億4,592万円	37,641円
災害復旧費		災害の復旧に	2億5,829万円	28,105円
公債費		町の借入金(町債)の償還に	5億9,525万円	64,771円

財産の状況

町の財産には役場庁舎や学校など土地・建物の不動産のほか、山林の立木、温泉権、株券などの有価証券や貸付金などによる権利、貯金である基金、車両などの備品があります。

基金には預金と中沢山の山林があります。預金である基金は、事業の目的ごとに設置されており、20種類の基金があります。

令和2年度は、財政調整

基金へ1億608万円の積立てなどにより基金総額で前年比1億6,820万円増の22億912万円となりました。

区分	現在高	対前年度比	
土地	4,988,593㎡	-0.1%	
建物	129,806㎡	0.1%	
山林	2,041,755㎡	0.0%	
面積	16,396㎡	0.0%	
立木	7件	0.0%	
物権(温泉権)	9,285万円	0.0%	
有価証券	2億5,734万円	-3.3%	
貸付金	1億8,902万円	0.0%	
出資による権利	702,137㎡	0.0%	
基金	山林面積	26,410㎡	0.0%
	山林立木	22億912万円	8.2%
預金	22億912万円	8.2%	
備品	車両・事務機器等	—	

町債(借金)の状況

町債とは、町が事業を行うときに、歳入不足を補うため借り入れる長期間の借金です。町債の元利償還金については、種類により率は異なりますが、後年度に地方交付税として措置されます。

町の全会計の令和2年度末町債残高は113億4,574万円で、前年度比4億5,182万円の減(3.8%減)となり、町民一人当たりに換算すると約123万円になります。

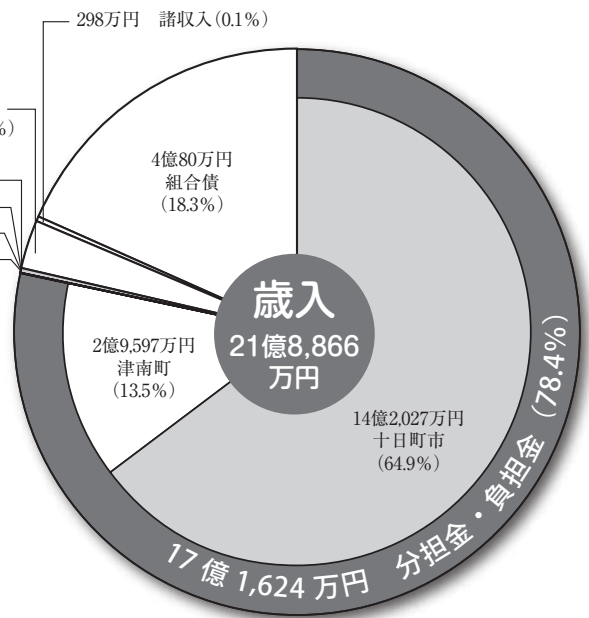
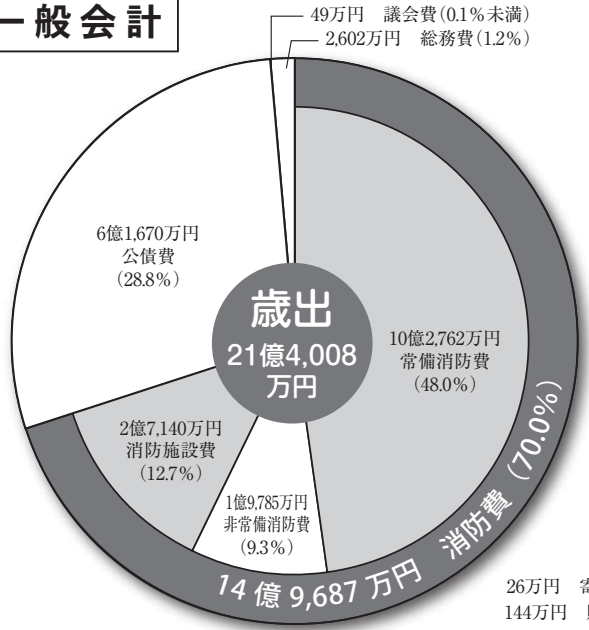
会計別	現在高	対前年度比
一般会計	67億3,448万円	-0.7%
簡易水道特別会計	4億8,131万円	-4.2%
下水道事業特別会計	24億6,888万円	-7.4%
農業集落排水事業特別会計	16億873万円	-10.0%
津南病院事業会計	5,234万円	-14.5%
合計	113億4,574万円	-3.8%

消防業務など

十日町地域広域事務組合
十日町市、津南町が資金を出し合って消防や家畜指導診療所などの運営を行っている一部事務組合です。

消防団の費用もこちらから支出しています。

一般会計



家畜指導診療所特別会計

(単位:万円)

歳入	歳出	繰越金
5,139	4,400	739

[年間利用実績]

斎場 266件(内:津南町173件)前年度比1.5%減
 ※火葬1件当たりの経費:73,300円(工事請負費を除く)

ごみ処理 ごみ搬入量:3,981トン(内:津南町3,447トン)前年度比7.8%減

燃えるごみ	3,223トン	埋立ごみ	61トン
金属ごみ	159トン	古紙	340トン
空びん	122トン	ペットボトル	20トン
空缶	56トン	白色トレイ	

※ごみ1トン当たりの処理経費:40,600円(工事請負費を除く)

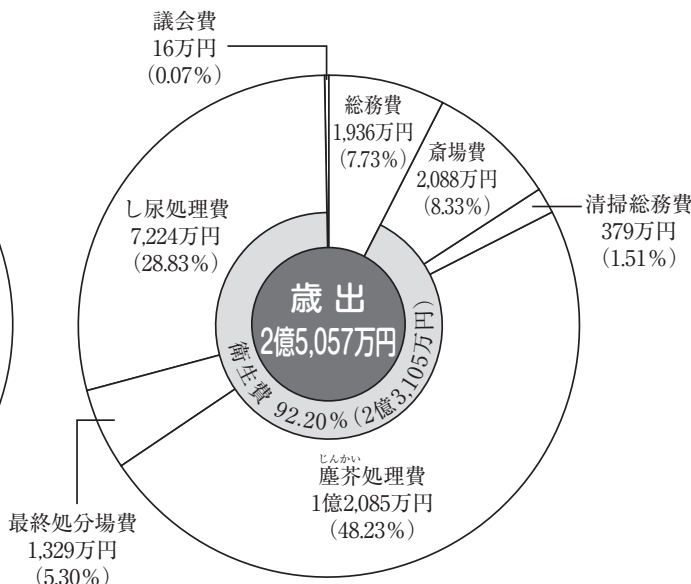
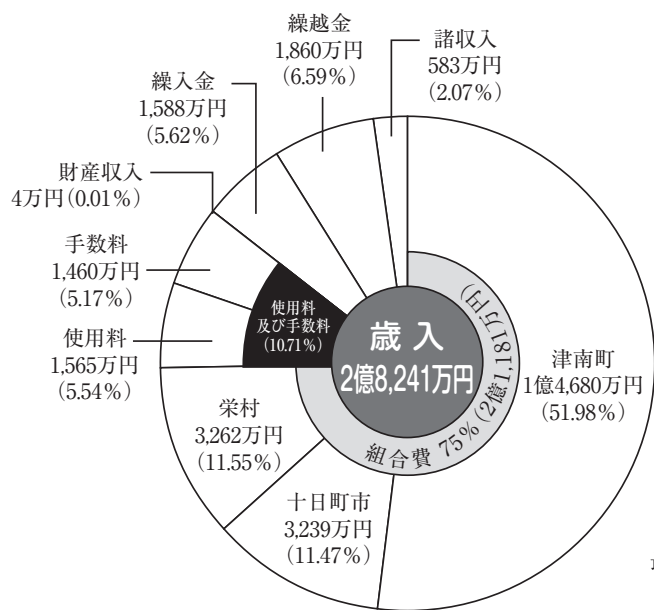
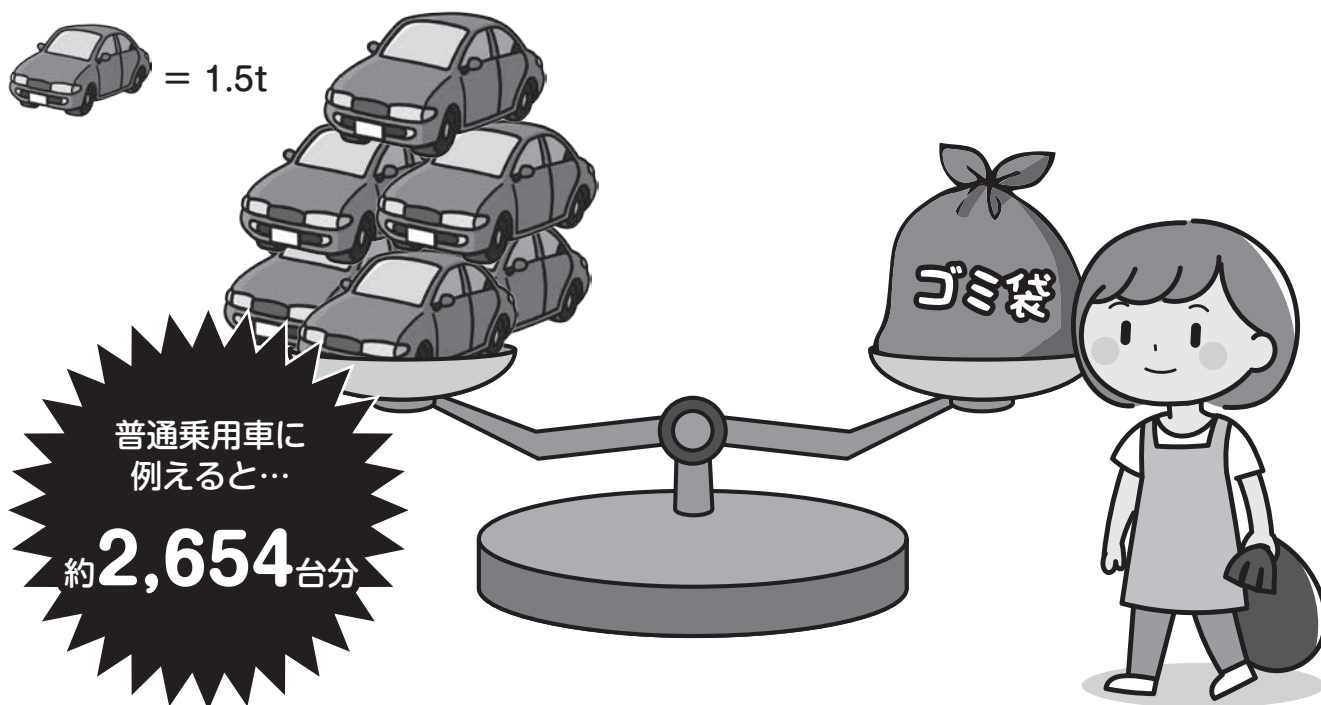
し尿処理 総搬入量:5,462kℓ(内:津南町1,974kℓ)前年度比6.0%減
 ※1kℓ当たりの経費:14,100円(工事請負費を除く)

津南地域衛生施設組合

ごみ、し尿処理など

津南町・十日町市(旧中里村・旧松之山町の区域)・長野県栄村の3市町村で構成し、火葬・ごみ・し尿等の共同処理を行っている「津南地域衛生施設組合」の令和2年度の一般会計決算について、その概要をお知らせします。

Q: 衛生施設組合で処理される年間のごみの量ってどれくらい?



DMO推進室だより

観光地域づくり課DMO推進室では、観光地域づくり法人の設立の検討や、これから観光の在り方について検討し、事業内容について検討しています。その一環として、津南の自然や文化を体験できるツアーの造成、津南未来会議の提言書にある交流スペース、まちなかオープンスペースの開設に向けた取組について紹介します。

まちなかオープンスペースの開設にむけて

津南未来会議（2018年）の検討事項であった、まちなかでの交流を目的としたオープンスペースについて、空き店舗を活用した開設に向け検討を開始しています。

第二回目の検討会では、初回に出たアイデアをもとに、数多くの地域の施設再生を手掛けてきた東京の設計士と地元の若手設計士が設計チームとして模型を作製し、それぞれがこだわりのポイントを解説しました。



設計チームより模型の説明を受ける参加者



河岸段丘の“だんだん”をイメージした設計案

参加者は実際に利用する立場になって、「より多くのかたから利用してもらうには、どんな機能があったらよいか」使い勝手などを検討しました。また別の日には、津南中等教育学校の授業の一環として生徒の前で建築士が模型を使って説明しました。今後はみなさんから出てきた意見を集約し、盛り込める案を検討しながら、最終プランを練り上げる予定です。

実際に案としてだされた3つの模型については、現在役場1Fロビーにて展示中です。お時間のあらかたはご覧ください。

観光×異業種 コメ農家の応援キャンペーン

農家や女将、飲食店が協力して、津南町の新米をアピールします。町内宿泊施設の宿泊者や、町内飲食店でお会計が1,500円以上のかたに津南のお米2合プレゼントを予定しています。

また宿泊者向けのアンケートに答えると抽選でお米があたるキャンペーンも開催中です。

このほか、津南の地酒飲み比べセットの販売等も計画中です。（県の需要喚起・消費拡大キャンペーンを活用）

※ DMO

Destination Management Organization の略。
官民の幅広い連携によって観光地域づくりを推進する法人。



■お問い合わせ

観光地域づくり課 TEL 765-5454

差押財産の公売を実施します

津南町は、町税滞納者に対し、法律に基づき財産差押を行いました。

この度、差し押さえている動産を公売しますので次のとおりご案内します。

なお、十日町市との合同公売を実施します。十日町市は不動産公売も実施します。内容の問い合わせは各機関へお願いします。

津南町役場税務町民課

Tel 765・3113

十日町市役所税務課管理収納係

Tel 757・3113

■公売期間

11月4日(木)から11月6日(土)まで

■会場

十日町情報館 第一集会室

■公売の方法

入札による

・期間入札を実施します(期間入札とは多くの参加者を募るため、一日限定の入札ではなく、期間を設けてその期間内であればいつでも入札できる入札方法です)。

・直接入札と郵送入札が可能です。

■入札日時

11月4日(木)から11月6日(土)

■入札結果発表

11月10日(水)午後1時に役場庁舎内掲示板及び町ホームページで公表しま

す。(個人が特定できる内容は公表しません。)

■参加資格

どなたでも参加できます。

■下見会について

次のとおり、公売物品の下見会を実施します。公売物品に興味のあるかたや入札を考えているかたは、ぜひ実物をご確認ください。(十日町市の差押物品および不動産も写真のみ用意しています。)

10月27日(水) 午前9時から午後7時30分まで

津南町役場 3階 大会議室(後)

■その他 その他の詳細等については、町ホームページをご覧ください。

No.	名称/備考(津南町差押動産のみ)	最低入札額
13	自然通気形開放式石油ストーブ	18,000
14	HAND MIXER	1,500
15	遠赤外線ストーブ	6,000
16	タワー型扇風機	2,000
17	ウェーブ型オイルヒーター	5,000
18	ブルーヒーター	4,000
19	ハンディマッサージャー	1,000
20	省エネインバーター蛍光灯ワークライト	1,500
21	ワンタッチテント	8,000
22	ブランデー・ウィスキー小瓶セット	1,000
23	小鍋セット	1,000
24	ノンラップ鉢セット	1,000
25	DYNASTY かぼん	1,000
26	ディスクグラインダ	1,500
27	湯呑茶碗セット	1,000
28	着物付属品セット	2,000
29	スパナ・トルクレンチセット	3,000
30	コンパクト・インバーター	5,000
31	ホーロー卓上鍋 27cm	1,000
32	バイクヘルメット	500
33	コードレスインパクトドライバー	1,000
34	家具調折れ足コタツ	3,000
35	サイクロン掃除機	3,000
36	投光器	1,500

No.12-1 不動産(宅地)(十日町市)

[所在]本町二丁目 [地番]219番地1
[地積]465.65㎡ [公売保証金]690,000円

見積価格 **6,810,000円**



No.1 DVD各種(十日町市)

※シリーズごとにセット売りです。



No.13 自然通気形開放式石油ストーブ

最低入札額 **18,000円**



No.15 遠赤外線ストーブ

最低入札額 **6,000円**



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

水道・下水道メーター検針

11月10日(水)から、町営水道及び下水道メーターの検針を行います。正確な検針のために、ご協力をお願いします。

■日程

11月10日(水)から3日間(予定)

■検針期間中のご留意

- ・メーターボックスは地面に設置されています。メーターボックス上に物や車等が乗っていると検針できませんので、移動をお願いします。
- ・メーター付近に犬を繋いでいる場合、検針期間中は別の場所に繋ぐなどのご配慮をお願いします。
- ・メーターボックスが草や土で隠れてしまったり、メーターボックスの内部が土や水で埋まってしまったりしないようにご協力をお願いします。

■お問い合わせ

建設課 上下水道班

TEL 765・3116

要援護世帯の 除雪に対する援助

町では、一人暮らしのお年寄りや身体障害者のかたに対して、屋根の雪下ろしや玄関先(避難路)の除雪費、融雪屋根の灯油代を援助する事業を行っています。今年度新たに援助を希望されるかたは、次のとおり申請してください。

■対象世帯

- ① 65歳以上のみの高齢者世帯
 - ② 世帯主が身体障害1〜4級の世帯
 - ③ 配偶者のいない女子と義務教育修了前の児童で構成されている世帯
 - ④ そのほか要援護に準ずる世帯
- 〔次の要件に該当する場合は対象外となります。〕

- ① 生活保護世帯
- ② 町民税課税世帯
- ③ 世帯員のどなたかが、世帯外のかたの税法上の扶養親族となっている世帯
- ④ 親戚等の協力が得られる世帯(子や孫の協力を優先してください。)

⑤ 現に居住していない住居

■援助内容

除雪利用券の配布または融雪屋根用の灯油代補助を行います。(併用はできません。また、補助額には上限があります。)

■申請方法

各地区担当民生委員がご自宅を訪問し、世帯の状況について伺いますので、民生委員へお申し込みください。

■申請期限 11月4日(木)

■制度に関するお問い合わせ

福祉保健課 福祉班

TEL 765・3114

パートも！学生アルバイトも！ 新潟県最低賃金引き上げ

新潟県最低賃金額は、従来の時間額831円から28円引き上げられ、本年10月1日から859円になりました。新潟県の最低賃金は、県内で事業を営む全ての使用者及びその事業場で働く全ての労働者(臨時、パート、アルバイト等を含む。)に適用されます。この機会に、最低賃金額を確認しましょう。

また、最低賃金引き上げに向けた業務改善助成金や働き方改革推進支援センターの無料相談制度も設けられていますので、ご相談ください。

■お問い合わせ

業務改善助成金に関するご相談
新潟労働局 雇用環境・均等室
TEL 025・288・3528

働き方改革推進支援センターの
無料相談

働き方改革推進センター

TEL 0120・009・229

または

TEL 025・256・8701

最低賃金に関するお問い合わせ

新潟労働局労働基準部貸金室

TEL 025・288・3504

十日町労働基準監督署

TEL 025・752・2079

イベント

2050新潟ゼロカーボン チャレンジセミナー

「2050年脱炭素社会」の実現を目指し、ゼロカーボンシティ津南町に向けて、日常の暮らしからできる「エコなライフスタイル」を金子ボボさん(新潟お笑い集団ナマラ)と一緒に楽しく学んでみませんか。

参加費は無料で、定員は申し込み先着順20名です。

■日時 11月4日(木)

午後2時〜午後3時30分

(受付時間は午後1時〜)

■場所

千手中央コミュニティセンター
千年の森ホール

(十日町市水口沢76・7)

■申込締切 10月29日(金)

■お申し込み先・お問い合わせ

税務町民課 町民班
TEL 765・3113

第14回へぎそばの里

越後十日町「地そば」まつり

■日程

10月1日(金)～11月30日(火)

■会場

越後妻有交流館キナーレ 他

■内容

新型コロナウイルス感染拡大に配慮し、昨年に引き続きへぎそば店スタッフプラリーやオンラインでへぎそばを楽しむ会を実施するとともに、新たにそばデザートの試食会など内容を加えて開催します。事前申込が必要なものもありますので、詳しくは「地そば」まつりホームページ <https://cross10.or.jp/soba/> をご覧ください。

■お問い合わせ

クロスステン
TEL 757・2323

募集

コロナ時代の リフレクシユ講座

日頃在宅時間の超過でストレスを感じていませんか？本セミナーではお家で気軽にできるストレッチなどを行います。激しい運動ではありませんので、マスクのままでもできますよ。

■日時 11月27日(出)

午前9時30分～11時40分

■会場 文化センター 3階和室

■講師 ボディメイクトレーナー

上山 麻里子 さん

■対象 主婦、働く女性(男性も可)

■定員 15名(※先着順)

■参加費 無料

■持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット

トカバスタオル

■申込締切 11月24日(火)

■その他

申込みが5名に達しない場合は中止となります。

ご参加の際は動きやすい服装でお越しください。

■主催

公益財団法人 新潟県女性財団

■お申し込み・お問い合わせ

津南町公民館

TEL 765・3134

ワードとエクセルの基本的な技術 ―IT講習会―

津南町公民館では、Windowsパソコン用ソフトワード(Microsoft Word)及びエクセル(Microsoft Excel)の基本的な操作等を習得し、日常生活に有効に活用できる能力を短期間で身に付けられるように、「ワード初級編」と「エクセル初級編」の講習会を行います。

内容は、ワードソフトおよびエクセルソフトの基礎的な操作になります。

パソコン自体の操作方法は、講習中に行いませんのでご注意ください。

《ワード初級編》

■日程

11月16日(火)、11月18日(木)

11月22日(月)、11月25日(木)

《エクセル初級編》

■日程

11月30日(火)、12月2日(木)

12月7日(火)、12月9日(木)

※各回とも原則4日間参加できるかたとしてします。

《共通事項》

■時間

午後7時～9時

■会場

津南町公民館(文化センター)

■定員

最大10名

■参加費

各2,000円(テキスト受講料込)

■申込締切

ワード初級編…11月9日(火)

エクセル初級編…11月24日(水)

■その他

パソコンは各自の持ち込みで行います。ワードおよびエクセルのバージョンは「2013」「2016」のいずれかとなります。

また、パソコンのOS(オペレー

ションシステム)のバージョンは

Windows7、8、8.1、10とします。

キーボード入力力はローマ字入力ができるかたとします。

なお、お持ちのパソコンの詳細等が

わからないかたは、お申し込みの際に

お尋ねください。

※町内の新型コロナウイルス感染症

発生状況によっては、開催を中止

させていたたく場合がございます。

■お申し込み先・お問い合わせ

津南町公民館

TEL 765・3134

大地の芸術祭

作品情報

津南町の小中学校・中等教育学校と十日町市立学校児童・生徒に協力してもらい、鳥が羽ばたいて

いる様子が描かれた画用紙に絵を描くワークショップを行いました。

約4,000枚にも及ぶ子どもたちの絵をスキャンし、つなげると、1羽の鳥が子どもたちの想像の世界を旅するようなアニメーション作品が完成します。

この作品は来年開催予定の大地の芸術祭の先行公開作品として、越後妻有里山現代美術館 MonE T (モネ) 内映像シアターにて公開します。



© LuxuryLogico

大地の芸術祭 電子パスポート&ガイドアプリ

iOS 版



Android 版



ダウンロード (無料) は QR コードから

■作家

ハウ・ファ・ランジーゴン

「豪華朗機工」(台湾)

■作品

「飛べ！何があっても、大地の芸術祭とともに」

■会場

越後妻有里山現代美術館

MonE T (映像シアター)

■料金

美術館入館料に含まれる

■その他

詳しくは大地の芸術祭ホームページをご覧ください。

<https://www.echigo-tsumari.jp>

移住 定住の

とりくみ

移住者検討者向けLINE アカウントがリニューアル！

このたび、移住検討者向けの町公式LINEアカウント「つながる、つなぐ」で、移住サポーターによるオンライン相談をはじめました。LINE上で双方のやりとりができるようになったため、気軽に利用できる相談ツールに生まれ変わりました。UTAI情報も配信しているので、津南に戻ってきたかたがいらしたら、ぜひ「つながる、つなぐ」をご紹介ください。



移住サポーター募集中

移住検討者への移住相談や、町が実施する移住イベントの参加、SNSなどによる津南の情報発信などの活動をしていただけるボランティアのかたを随時募集しています。応募したいかた、興味のあるかたは、町ホームページをご覧ください。既にご応募されたかたがいらっしゃるので、今後広報紙でもサ

ポーターの活動をご紹介していきたいと思えます。

U・Iターンの促進住宅支援補助金

補助金新設のお知らせです。町では、県外からの定住を促進するため、U・Iターンにより新潟県内に就職する者または個人事業主等が、津南町内に賃貸住宅を契約し居住する場合に対し、予算の範囲内で家賃を補助します。

対象者の要件については、町ホームページに詳しく記載しておりますのでそちらをご確認いただくか、当課までお問い合わせください。

■補助金額 かかる家賃の2分の1
月2万円(上限)×12か月

■申請期限 住民登録をした日から180日以内

空き家バンクのご案内

町では、空き家バンクを運営しており、町内の売りたい空き家・貸したい空き家の物件情報を移住者向けホームページに掲載し、買いたいかた・借りたいかたとのマッチングをはかっています。手放したい空き家をお持ちのかたは、空き家バンクの登録申請をお願いします。

■お問い合わせ

観光地域づくり課 TEL 765-5454



↑柳澤トリさん（写真中央）



↑内山朋次さん（写真中央）



↑高橋フサイさん（写真中央）

津南町では17名のかたが今年度百歳を迎えられました。9月20日の「敬老の日」には、訪問を希望された3名のかたのご自宅を十日町地域振興局健康福祉部^{わかひ}長の若井様と桑原町長が訪問しました。若井様からは内閣総理大臣及び県知事からの祝状と記念品、桑原町長からは町長からの祝状と記念品が贈呈されました。百歳を迎えられた皆さん、誠におめでとうございます。

つなん まちかど スケッチ



Tsunan Event Sketch.



↑東北研修で学んだことを発表しました



↑災害に備えて何を備蓄すべきかグループで話し合いました

津南小学校の体育館で津南中等教育学校5学年の防災を探求するグループが津南小学校5年生に対して防災の出前授業を実施しました。実際に東北に研修について学んだことを伝えたり、シチュエーションに合わせて身を守るためにどんなことをすべきかを話し合いました。

11月5日には、Jアラート^(※)を活用した緊急地震速報に対応するための訓練を実施する予定です。

※Jアラート…全国瞬時警報システム。津南町では防災行政無線を通じて放送されます。

いきいき、
大好町
い天津

受けて安心

がん検診

今月は
滝沢 琴音
保健師



日本では、男性の約3人に2人、女性の約2人に1人が生涯のうちにかんにかかると推計されています。また、日本の死亡原因の第1位はがんとなっており、がんで亡くなる人は年々増え続けています。津南町でも、死亡原因の第1位はがんとなっています。がんは他人事ではなく、誰もがかかる可能性のある身近な病気となりました。

◇がん検診で早期発見

がんの診断や治療法は急速に進歩しています。早期のうちに発見して適切な治療を受ければ100%近く治る場合もあります。

しかし、がんは自覚症状がないまま進行していきます。気づいたときには手遅れ...ということも少なくありません。そうならないために、定期的に検診を受け、早期発見・早期治療へつなげることが大切です。

◇日本人に多いがんの種類と原因

胃がん

胃がんは、塩分の過剰摂取や喫煙などがリスク要因になると考えられています。死亡率は近年減少傾向にありますが、胃がんにかかる人は依然として男女ともに多いのが現状です。

大腸がん

大腸がんは、脂肪の取りすぎや、お酒の飲みすぎなどが大きな原因となります。元々日本人には少なかったのですが、食生活の欧米化に伴い、今や罹患数は最も多いがんとなりました。

肺がん

肺がんの最大の原因は喫煙です。喫煙年数や本数が多いほどリスクは高まります。また、非喫煙者でも受動喫煙によりリスクは高くなります。肺がんは進行すると治療が難しく、死亡数も上位を占めており、早期発見が重要になります。

前立腺がん

前立腺がんは老化とともに発生するがんの代表的なもので、患者数は65歳以上で増加しています。

子宮頸がん

子宮頸がんは主にHPV（ヒトパピローマウイルス）が原因で発症します。近年、20〜30代の若年層で増加傾向にあり、若い女性の妊娠や出産に大きな影響を及ぼす場合があります。

乳がん

乳がんは女性がかかりやすいがんの1位で、年々増加傾向にあります。女性ホルモンであるエストロゲンが深く関わっているとされており、ホルモンバランスが変化しやすい40〜60代で患者数が最も多くなっています。

◇がん統計

国立がん研究センターが公表している、2018年における日本人のがんの罹患数及び死亡数の順位は次のとおりです。

がん罹患数の順位(2018年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男女計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺
男性	前立腺	胃	大腸	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

がん死亡数の順位(2018年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
男性	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房

日本人がかかりやすいがんのほとんどは、がん検診を受けることで早期発見が可能です。定期的ながん検診を受けて、がんの早期発見・早期治療へつなげましょう。

◇11月健(検)診のご案内

町の健(検)診をお申込みで、まだ受診していないかたへ、福祉保健課から案内文をお送りしています。今年の町の健(検)診は今回の11月が最後となりますので、この機会にぜひ受診ください。また、申し込みをしていないかたで受診希望のかたは、左記までお問い合わせください。

○健康診査及び胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん検診

・日時

11月12日(金) 午前8時30分〜11時

11月13日(土) 午前8時30分〜10時30分

会場 総合センター

○乳がん・子宮頸がん検診

・日時 11月6日(土) 8時30分〜11時30分

会場 保健センター

その他、健(検)診に関するお問い合わせは左記までお願いいたします。

■お問い合わせ

福祉保健課 健康班

Tel 765・3114



健診結果を活かして

生活習慣病を予防しよう！

皆さん、今年の健診結果はいかがでしたか？健診の結果が返ってきて、一度見たきりそのまま放置していませんか？

健康診断はまだ自覚症状がない段階で潜在している病気やリスクを早期発見することを目的に行います。健診の結果にきちんと目を通し、異常があれば生活習慣の改善を心掛けましょう。健康づくりは「健診を受けて終わり」ではありません。健診結果を活かして自分の健康を維持・向上していきましょう。

メタボの判定基準

メタボとはメタボリックシンドロームの略で、内臓脂肪の蓄積（腹囲）に加え、高血圧・高血糖・脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のことを言います。

【腹囲】
男性：85cm以上
女性：90cm以上

+

①高血圧
収縮期血圧：130mmHg以上
拡張期血圧：85mmHg以上

②高血糖
空腹時血糖：100mg/dL以上

③脂質異常（コレステロール高値）
中性脂肪：150mg/dL以上
HDLコレステロール：40mg/dL未満

メタボは放っておくと、心臓病、脳卒中などの生活習慣病を発症します。生活習慣病は、いずれも動脈硬化（血管の老化）によって起こります。健診結果から分かる目に見えない血管の状態をチェックして、改善に活かしましょう。

動脈硬化の進行

《進行度1》

血管の『老化』がはじまります。



【関連する検査項目】

- 身体計測
- 腹囲・BMI
- 肝機能
・AST（GOT）
・ALT（GPT）
- 血糖
・FPG（空腹時血糖）
・OGTT（OGTT）

この時の血管は、まだ傷ついていないものの、動脈硬化が進む土台ができあがっている状態です。

《進行度2》

血管が『傷つき』はじめます。

【関連する検査項目】

- 血圧：収縮期血圧 拡張期血圧
 - 血糖：血糖（空腹時・随時）、HbA1c
 - 脂質：中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
- Non・HDLコレステロール

この状態の項目の異常は、血管が傷つきはじめている状態をあらわしています。動脈硬化は、基準範囲から外れる項目が多いほど急激に進みます。

《進行度3》

血管に『変化』があらわれます



【検査項目】

- 眼底検査
目と脳の血管の状態を推測する
- 心電図
- 心臓の血管の状態を調べる
- 尿たんぱく
腎臓の血管の状態を調べる

動脈硬化が進み、全身の血管の壁が硬く、厚くなり、血管が狭まってきます。右記の検査で、体のどの部位に血管変化が起きているかを調べることができます。

《進行度4》

血管の『病気を発症』します。

全身の血管のダメージが進んだ結果、病気を招きます。



▽脳の血管…

脳卒中（脳梗塞、脳出血）

▽心臓の血管…

心臓病（狭心症、心筋梗塞）

▽腎臓の血管…

腎不全

この状態で病気を発症すると、後遺症が残って寝たきり生活になったり、最悪の場合は突然死してしまう可能性もあります。

動脈硬化を防ぐためには、日ごろの生活習慣が非常に大切になってきます。メタボと動脈硬化は大きく関係があるので、健診結果でメタボと判定されたかたは、今までの生活習慣を見直し、改善することで動脈硬化の進行を防ぐことができます。

特定保健指導の活用

特定健診を受けた40〜74歳のうち、メタボの可能性があるかたに対し、特定保健指導が行われます。

特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家からのサポートを受けながら、生活習慣の改善に取り組むことができます。減塩やバランスのとれた食事方法、無理のない運動方法など一人ひとりの生活習慣に合わせた指導を行います。町の特定健診を受けて対象となったかた（国保のみ）には、個別に保健師が連絡しています。この機会にぜひ特定保健指導を活用して、メタボや生活習慣病を予防しましょう。

■お問い合わせ

福祉保健課 健康班
TEL 765・3114



動かない

話さない

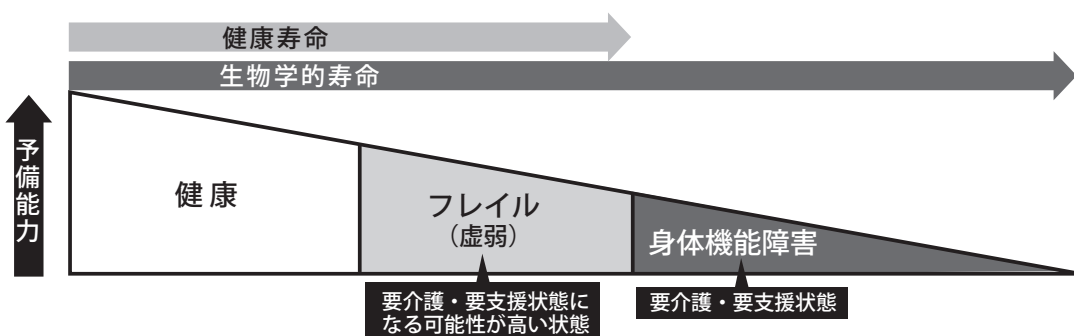
食べない

ことから始まる

コロナフレイルにご用心!

フレイルとは、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下した「虚弱」を意味する言葉で、下図のように、「健康」と「身体機能障害（要介護状態）」の中間の状態を表します。フレイルは不健康を引き起こしやすい状態です。

コロナ禍で、自宅で過ごす時間が増えてから、急に歩けなくなったり、食べられなくなったりする人も少なくありません。しかし、早めに生活習慣を見直せば、健康の状態に戻ることもできると言われています。未然にフレイル予防を始めましょう。



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

筋力トレーニング

片足立ち

イスなどにつかまりながら、床に足がつかない程度に片足を上げる。

左右 30秒ずつを2セット。

※転ばないよう、よろける人は両手をつけて、安全におこないましょう。



唾液腺マッサージ

耳下腺(じかせん)への刺激

指をほほ(耳の前)あたりに当て、前の方に円を描くように回す。



顎下腺(がっかせん)への刺激

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで3~4か所順番に押ししていく。1か所ゆっくり5回ずつ。



舌下腺(ぜっかせん)への刺激

両手の親指をあごのとがった部分の内側のくぼみに当て、10回くらいゆっくり押し上げる。



その他

外出の機会が減り、自宅に閉じこもり傾向になると、心身の機能もおちやすくなります。自分に合った社会参加の方法を見つけましょう。

○積極的にあいさつをする

ちょっとしたあいさつや会話も心の健康につながります。会話を楽しむと気分も晴れて、ストレスの解消になります。

○いきいきサロンなど 交流の機会をもつ

共通の趣味を持った仲間を見つけると、外出の機会が増えていきます。電話を使って家族や友人と連絡をとることもよいでしょう。

地域おこし協力隊だより



照井 麻美

はいこんちよー皆さん今年の新米はもう召し上がりましたか？津南町のお米はやっぱり美味しいですね！

さて、地域おこし協力隊の仕事があと一年で終わる今日この頃、このまま住み続けることは確定していますが、暮らし続けるためにも何を仕事にすればいいのか？ということをお最近常々考えております。

その中で私のやりたい「津南町の発信」を生業として続けるにはどうしたらいいか、と思っている時「スラッシャー」という働き方のニュースを目にしました。

スラッシャーとは何かと申しますと、「二人数役」の仕事、働き方をする人のこと、つまり色々な仕事を掛け持ちしている人のことを言います。

“／” スラッシュ、日本語にすると「斜線」といい、何かを分けたり、区切ったりするこの記号から、「スラッシャー」という言葉が来ているようですが、少し前は「半農半X(エックス)」という、半分農業をして、半分別の仕事をするという働き方が注目を集めていました。

しかし、このスラッシャーはもともと岐にわたって仕事をする人のことを指

します。

私はこの働き方に共感しました。津南町の魅力を発信したいが、それだけでは暮らしていけない、かといって普通に生活してしまっただけは津南町の魅力を届ける仕事ができなくなる。そんなジレンマの中、スラッシャーという働き方を知っている人がいると知って、これならば私のしたい働き方ができる！と思ったからです。

今も少しではありますが農作物収穫のお手伝いをしたり、町の移住定住プロジェクトチームに参加するなど色々なことをして活動しているのですが、このまま私ができることを少しずつ増やしながらか「スラッシャー」としてこれからは津南町のことを勉強し続けて、発信していきたいと思えます。

少し風変わりな働き方ではありますが、この2年間で私が学んだ津南町の事や外から来た人が見た津南町の魅力、移住をする際に思ったことなどをフル活用して、地域おこし協力隊を退任しても大好きな津南町に貢献できるような頑張りますので、応援よろしくお願いします。

2050年までに
目指す姿

『みどりの食料システム戦略』

現在、日本が直面している「温暖化」「大規模自然災害」「生産者の減少・高齢化」「地域コミュニティの衰退」「新型コロナウイルスを契機とした生産・消費の変化」などの課題。農林水産省では、この課題に対し、食料・農林水産業の生産力向上と持続性の両立を革新する「みどりの食料システム戦略(略称:みどり戦略)」を策定しました。

2050年までに目指す姿

- 農林水産業のCO2ゼロミッション化の実現
- 低リスク農業への転換、総合的な病害虫管理体系の確立・普及
従来の殺虫剤に代わる新規農薬等の開発により
化学農薬の使用量(リスク換算)を50%低減
- 輸入原料や化学燃料を原料とした化学肥料の使用量を30%低減
- 耕地面積に占める有機農業の取組面積の割合を25%(100万ha)に拡大
- 2030年までに食品製造業の労働生産性を最低3割向上
- 2030年までに食品企業における持続可能性に配慮した輸入原材料調達の実現を目指す など



期待される効果

経済 持続的な産業基盤の構築

- ・輸入から国内生産への転換
- ・国産品の評価向上による輸出拡大
- ・新技術を生かした多様な働き方、生産者のすそ野の拡大

社会 国民の豊かな食生活 地域の雇用所得増大

- ・生産者、消費者が連携した健康的な日本型食生活
- ・地域資源を活かした地域経済循環
- ・多様な人々が共生する地域社会

環境 将来にわたり安心して暮らせる地球環境の継承

- ・環境と調和した食料、農林水産業
- ・化石燃料からの切替によるカーボンニュートラルへの貢献
- ・化学農薬、化学肥料の抑制によるコスト低減

農業の豆知識

「みどりの戦略」の詳細は「みどりのQRコード」を読み取ってください





大連合 SEINAN&TOYANO

堂場 瞬一

～俺たちが組めば、甲子園は夢じゃない!～
バスの事故で監督と部員の半数が重傷を負った新潟成南高校と、監督のパワハラで退部者続出により廃部の危機にある強豪・鳥屋野高校が「連合チーム」で予選に出場。県内ナンバーワン投手・成南の里田と鳥屋野キャプテンの尾沢が中学校以来のバッテリーを組み、甲子園を目指す。

日増しに秋が深まり、朝晩は肌寒さを感じる事が多くなりまして、皆様はお元気で過ごして下さいますでしょうか？

図書担当の私風巻は学生時代では秋の訪れを金木犀の匂いで感じていました。住んでいたアパートの近くに行くつか咲いていました。秋の夕方、涼しい風を感じながら、金木犀の匂いを嗅ぐと何とも言えない感慨深さがありました。

最後の頁を閉じた

違う私がいいた

読書週間が

始まります...

10月27日から11月9日にかけての間、読書週間となります。開催期

10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】

- 『私たちはなぜこんなに貧しくなったのか』..... 文藝春秋
- 『逆境を活かす店 消える店』..... 日経BP日本経済新聞
- 『僕が親ならこう育てるね』..... 扶桑社
- 『牛乳のワナ』..... ビジネス社
- 『AI支配でヒトは死ぬ。』..... ビジネス社
- 『熱風団地』..... 大沢 在昌
- 『聖刻』..... 堂場 瞬一
- 『嗟う淑女二人』..... 中山 七里
- 『透明な螺旋』..... 比叡の 圭吾
- 『アルテミスの涙』..... 東野 圭吾
- 下村 敦史

【子どもの本】

- 『大迫力！世界のモンスター・幻獣大百科』..... 西東社
- 『幸せな日々』..... 国土社
- 『Fができない』..... 文研出版
- 『ふしぎ駄菓子屋銭天堂 15』..... 廣嶋 玲子
- 『ふしぎ駄菓子屋銭天堂 16』..... 廣嶋 玲子
- 『ポップポーン』..... たまむら さちこ
- 『オムライスかいぎ』..... 泉 小春
- 『スパゲッティのうた』..... ぺこみそ
- 『へっへっへくしょーん』..... たあ先生
- 『ばいばいコロナ』..... 中川 素子

間はもともと「文化の日を中心とした2週間」として定められましたが、この運動が全国的に広がった影響を受けて、始まりの10月27日は2005年から「文字・活字文化の日」という記念日にもなっています。

なんでも「読書の力によって平和な文化国家を作ろう」という考えのもとで出来たそうです。戦後間もない頃から始まり、今年でついに75回目を迎えます。区切りの良い回数に図書担当になったのは何かの縁ですね。

「最後の頁を閉じた 違う私がいいた」が今年の標語です。標語の応募

者は「没頭できる本に出会うと、読み終えてもすぐに現世に戻れません。しばらく宙に浮いたような感覚の後我に返っても、読む前とは確実に何かが変わっています。そんな出会いをいつも楽しみにしています。」と思いを込めています。

本を読む中で、想像を巡らし、物語に没頭して、気づいたら終わって...あるいは、新たに勉強したり知識をつける上で何か本を読んで、読み終わった頃には前の自分よりちょっと成長したり...。そんなところでしょうか？どちらとも取れるような素敵な標語ですね。選ば

れた理由が分かる気がします。

皆様も新たな自分、昨日とは違う自分に出会いに行ってはいませんか？新たな物語の世界へ、未知なる知識の世界への扉を開きましょう。きつと素敵なところへ皆様を連れて行ってくださるはずですよ(ただし、熱中しすぎて寝不足にならないようにご注意ください)。

■休館日

10月25日(月)、11月29日(月)

短歌

砂丘

鳴く真似を電話で伝え名を聞けば

「とらつぐみだ」と君即答す

江村美智代

カタカタとミシンの音のリズムよく
布が進みてひと日過ぎたり

北村まさ子

足の爪にペディキュアつけて裸足で歩く
青空の下暑く照らされ

小島香代子

待ち望み期待と失望繰り返し
妻に漸く命が宿る

江村大輔

赤とんぼを頭に止まらず石地蔵の
穏しき顔を秋の日照らす

津端恵子

傘鉾も神輿もなくてひっそりと
今年の祭りも過ぎてゆきたり

貝澤圭子

集まりて燕の多く飛び交えり
旅立つ時の近きを告ぐる

関谷郁子

掴むもの六月の孫はまつ舐めて
次にかじりて触感確かむ

恩田久美子

真夜中に父に抱かれて来し孫の
小さき背中撫でて寝かしぬ

丸山直子

停まらず流れる水の辺にも
白きコスモス揺れて咲きぬる

小野寺恒代

廃屋の空地に群れ咲く立葵
梅雨の晴れ間に色際立たす

高橋春枝

自然界四季折々の色彩に
心安らぐ郷土の野山

内山キク

短歌詠む張合ひ持ちて一人居の
十年目過ぎ八十路に入りぬ

麻績初恵

君と我なげに早くに逢はなんだと
言ひて悔みて笑ひし二人

滝沢勝枝

夕焼けを合図の如く庭にいた
トンボらは全ていなくなりたり

風巻京子

黄葉の樞のひとと明るくし
晩秋の陽は深く及べり

鈴木綾子

ひとすぢの断たるる道はあらはれて
医師のことばのわれをつらぬく

萩原光之

長生学園

ヒマラヤの屋根登るごと雨蛙
夕食にくるカラス戸の外

中村武子

俳句

秋野菜霧晴れゆけばその緑
昨夜の雨に生き生きとして

島田真之

岩すげ俳句会(九月)

気ぜはしく蝉鳴き競ふ大樹あり

妙

一休み鎌の取つ手の赤とんぼ

守人

ぶらさがる夕顔の実の尻重し

壽子

思ふこと口には出さず心太

芳司

また小言貫ひに来たぜ墓洗ふ

千年雄

蛙追ふ幼の足取りかへるとび

緑

新涼や眼のあるごとく蔓の先

房良

人来れば鴉飛び立つ青胡桃

渡舟

宿題を逃げる白い歯日焼けの子

れい子

夜の秋一枚はお読書かな

フミニ子

＋ 病院歳時記

骨を強くする食事

管理栄養士 桑原 広夢

骨をつくるために重要な栄養素は3つあります。

①カルシウム：骨の主成分であり丈夫な骨を作るのに必要です。乳製品、小魚、大豆製品などに多く含まれます。

②ビタミンD：カルシウムの吸収をサポートします。魚介やきのこ類に含まれます。また、日光を浴びることでより体の中でも生成されます。

③ビタミンK：カルシウムを吸収後、骨の形成をサポートします。緑色の野菜や、海藻、納豆などに豊富です。

ビタミンDとKは油に溶ける性質があり、また加熱しても壊れにくいので、炒め物や揚げ物など、油を使う調理法で食べると吸収率が上がります。

例えば、厚揚げと野菜、ひじきを、味をととのえながら油で炒めて、上にホワイトソースとチーズをのせてオーブンで焼くだけで、一度に効率よく食べることができます。

日頃の食事でもあまり食べていない食品があれば、3つの栄養素を少しでも取り入れて骨を強くしましょう。

年金コーナー

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和3年中（令和3年1月1日から令和3年12月31日）に納められた保険料の全額です（令和3年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります）。

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添

付が必要となります。

このため、日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

なお、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など、万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

■お問い合わせ

・六日町年金事務所

TEL 025-761-0008

（自動音声案内「2」に続き「2」を押してください。）

・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）

- 5800日 高橋美佐子(見玉)
- 3900日 和久井かつ子(大割野)
- 3300日 志賀春信(船山)
- 1800日 涌井直治(段野岡地)
- 1700日 涌井和子(割野)
- 600日 福原千代野(外丸)
- 500日 桑原 正(船山)

主な運動:ラジオ体操、ウォーキング、ジョギング、卓球他



議会コーナー

＜実施された行事＞

- [9月]
- 22日 全員協議会
- 24日 十日町地域広域事務組合議会（議長、広域事務組合議会議員）
- 30日 町村議会広報研修会（広報特別委員）

[10月]

- 5日 議会運営委員会
- 5日 全員協議会
- 8日 建築要望検証会

＜今後予定されている行事＞

- [10月]
- 22日 全議員研修会(後期)
- [11月]
- 2日 町村自治に関する研修会
- 2日 町村長との懇談会(議長)
- 5日 全員協議会
- 17日 令和4年度建築要望申入れ

Tapでいこう!!



各種教室・会員募集のご案内

〇〇の秋!みなさんは何の秋?

読書の秋、食欲の秋、芸術の秋。皆さんは今年、何の秋にしたいですか?

日頃の運動不足が気になっている方はTap会員に加入し、「運動の秋」にしてみませんか?

これから寒い季節に向けて動くチャンスがどんどん減ってしまいます。

定期的に適度に体を動かすことで、寒い時期の運動不足を解消していきましよう!

新型コロナウイルス感染防止対策を実施し、行っているTapの運動教室をご紹介します。

■ピンポン卓球(総合センター)

曜日ごとに3つの時間帯があり、どの枠も気楽に卓球を楽しむことができます。仲間と一緒にゲームを楽しみます

トレスを発散!初心者も大歓迎です。

○月曜日:午後8時~9時半

○水曜日:午後1時半~3時半

○金曜日:午前9時半~11時半

※水曜・金曜はラージボール

■らくらくエアロビクス(総合センター)

簡単なステップと、腕の動きを組み合わせ、気持ち良く身体を動かします。日常では動かさない部分もしっかり使ってスッキリ爽快です。

○月曜日:午前10時半~11時半

○月曜日:午後7時~8時

■ロコチャレ60(そだき苑)

ストレッチや筋トレ、レクリエーションなどを無理なく自分のペースで行います。参加者同士のコミュニケーションも楽しみの一つです。

○火曜日:午前10時半~11時半

■放課後活動支援事業(総合センター)

Tapでは子どもたちの放課後がより良い時間となるよう、さまざまな取り組みをしています。

○この指とまれ!(月曜日に実施) 外遊びを中心に、思い切り体を動かして遊びます。

Tap会員に加入すると、これらの教室に、お得に参加する事ができます。会員費、教室の参加料、詳細については事務局までお問い合わせください。

事務局までお問い合わせください。



■お問い合わせ:総合センター Tap事務局 TEL.765-5776

苗場山麓ジオパーク かくれた魅力、 発見し隊!

苗場山麓ジオパーク 研究コンクール

学校外でも、子ども達が自らジオパークやふるさとについて学び、その良さや楽しさを多くの人達に伝えていけるような環境を整えることを目的とし、そのひとつとして実施しているのが、苗場山麓ジオパーク研究コンクールです。今年度は、津南町・栄村の小・中学生125人(共同出品あり)から、ノートや大洋紙に書かれた調査・観察記録や詳細な模型などの応募がありました。



内容も表現も様々で力作ぞろい

9月21日に審査が行われ、津南小学校6年生・小島ひかりさんの「ジオパークブック」が苗場山麓ジオパーク振興協議会長賞に選ばれました。石落しや

蛇淵の滝など、自分でめぐったジオサイトが、スケッチと解説・感想で詳しくまとめられています。



小島ひかりさんの「ジオパークブック」

その他の受賞作品

○苗場山麓ジオパーク振興協議会
副会長賞

栄小学校4年 島崎夏芽さん

「小滝の生き物調べ」

○津南町教育長賞

津南小学校2年 高橋ももさん

「わたしが見た苗場山」

○栄村教育長賞

栄小学校5年 保坂泉妃さん

「栄村に住んでいる鳥」

○苗場山麓ジオパーク推進室長賞

津南小学校1年 江村陽葵さん

「ジオパークめぐり」

○苗場山麓ジオパーク賞

津南中等教育学校1年1・2組73名

「調べてみよう!苗場山麓ジオパーク」

○苗場山麓ジオパーク特別賞

芦ヶ崎小学校4年 石田 幹さん

「たてあなじゅっきよ」

戸籍の窓

おめでとう おさいます



齋喜あかり(上段) 翔太さん
いずみさん

津端 亮伍(外丸) 健三さん
紗弥花さん

大平 倫(割野) 達也さん
裕加里さん

すえながく おしあわせに



齋藤 貴志さん(船山) }
若井 杏濤さん(南魚沼市) }

おくやみ もうしあげます



河田 友治さん (99歳・大井平)
石原 一男さん (87歳・大割野)
村山 正長さん (98歳・下船渡)
小島 一弘さん (77歳・芦ヶ崎)
柳澤 利市さん (86歳・恵福園)
山田 清治さん (88歳・正面)
中島 満男さん (72歳・大井平)
高野 ナカさん (96歳・恵福園)
石澤サダ子さん (93歳・鹿渡新田)
高橋 昭二さん (84歳・小島)

広報 編集室

登山をしました。人生初登山で
氷山と苗場山に登り、どちらも
天気よく山頂まで到達すること
ができ、とても気持ちよかったです。
9合目付近と山頂に広がる
池塘は普段見ることができな
い景色で感動しました。頂上は

残念ながら紅葉が終わりを迎
えていましたが、9合目付近で
は綺麗な紅葉を見ることができ
ました。日頃の運動不足がた
たり、重度の筋肉痛に数日間悩ま
されましたが、いい写真が撮れ
ました。今後も、津南の豊かな自
然を写真に収めていきたいら
いなど思っています。

村山拓也

● 秋季企画展 「魚沼地方の古代 ～山里のなりわいと交流～」



秋季企画展

会 期:9月4日(土)～11月3日(水・祝)
津南町の弥生時代～古代の資料を中心に、稲作の伝来から
平安時代の魚沼地域の文化的諸様相を紹介します。

● 津南シンポジウムXVII「魚沼地方の弥生 時代から古墳時代の地域間交流」

日 時:10月23日(土) 13:00～17:00
会 場:津南町総合センター 参加費:2,000円(資料代)
稲作伝来以後、魚沼地域は大きく変革します。そして、その流れは古墳時代・古
代へと受け継がれます。特に古墳時代は他地域との交流が活発化します。近年発
見が増え出土資料からその様相を探ります。
お申込み先:津南町教育委員会文化財班 ☎765-2299

● 苗場山麓ぶらり旅

日 時:11月3日(水・祝) 9:00～12:00
体験料:無料 対 象:小学3年生～大人
苗場山麓ジオパーク推進室の佐藤雅一さんととも
に上郷地区を歩きます。



苗場山麓ぶらり旅

● 大人の石器づくり～石槍～

日時:11月27日(土) 10:00～12:00
体験料:500円 対 象:小学5年生～大人
鹿角を使って黒曜石を割り石槍をつくります。当時
と同じ手法でつくる本格的な体験です。



大人の石器づくり

● 津南学叢書刊行のお知らせ

第41輯『魚沼地方の古代～山里のなりわいと交流～』 1,500円
第42輯『魚沼地方の弥生時代から古墳時代の地域間交流 予稿集』 2,000円
上記2冊を同時にご購入いただくと、セット価格3,000円でお買い求めいた
だけます。

11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(祝) 9:00～12:00	苗場山麓ぶらり旅	無料	中学年以上
6日(土) 13:30～15:30	布ぞうりづくり	800	高学年以上
7日(日) 10:00～11:00	ネイチャーゲーム ※悪天候の場合は屋内で「草花あそび」	500	低学年以上
13日(土) 13:30～15:30	アンギン編み初級編	1,000	中学年以上
14日(日) 13:30～15:30	ひょうたんのランプシェード ※ライトは別途950円	1,000	10才以上
20日(土) 10:00～12:00	琥珀の勾玉づくり	1,200	10才以上
21日(日) 10:00～11:00	自然観察会	300	低学年以上
23日(祝) 13:30～14:30	ろうそくのランタン	800	高学年以上
27日(土) 10:00～12:00	大人の石器づくり～石槍～	500	高学年以上
28日(日) 10:00～15:30	本格アンギン編み一日体験	1,500	中学年以上

津南町の人口

■人口9,110(-13) 男4,418(-7) 女4,692(-6)
10月1日現在()内は前月比
■世帯数3,473(-9) ■転入/6 ■転出/11 ■出生/5 ■死亡/13 ■婚姻/1

なじよもん通信

Najomon Information



広報なじよもん No.724
FAX 025(765)4625
令和3年10月20日発行
〒949-8292 津南町役場 〒949-8292
〒949-8292 津南町役場 下船渡585
TEL 025(765)3111(代)
編集/総務課総務班
電子メール info@town.tsunan.nigata.jp

表紙の写真 津南小学校で実施された防
災の出前授業。津南中等教育学校の生徒が
講師となって実施され、急に地震が来た
と
き
に
身
を
守
る
た
め
の
行
動
を
ま
な
ま
し
た。
この紙は再生紙を使っています