

新 潟 県 津 南 町

広報 **おん**

No.725

2021

11.20

TSUNAN TOWN

紅葉を楽しむ



つなんじかん



アルビレックス新潟「津南町デー」

11月3日(水・祝)

デンカビッグスワンスタジアムで開催された

アルビレックス新潟のサッカーの試合

ホームタウンとなっている

津南町デーとしてブースを設置し

津南の天然水を販売しました

ハーフタイムには

「大地の芸術祭」の旗を持って

PRをしました

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。

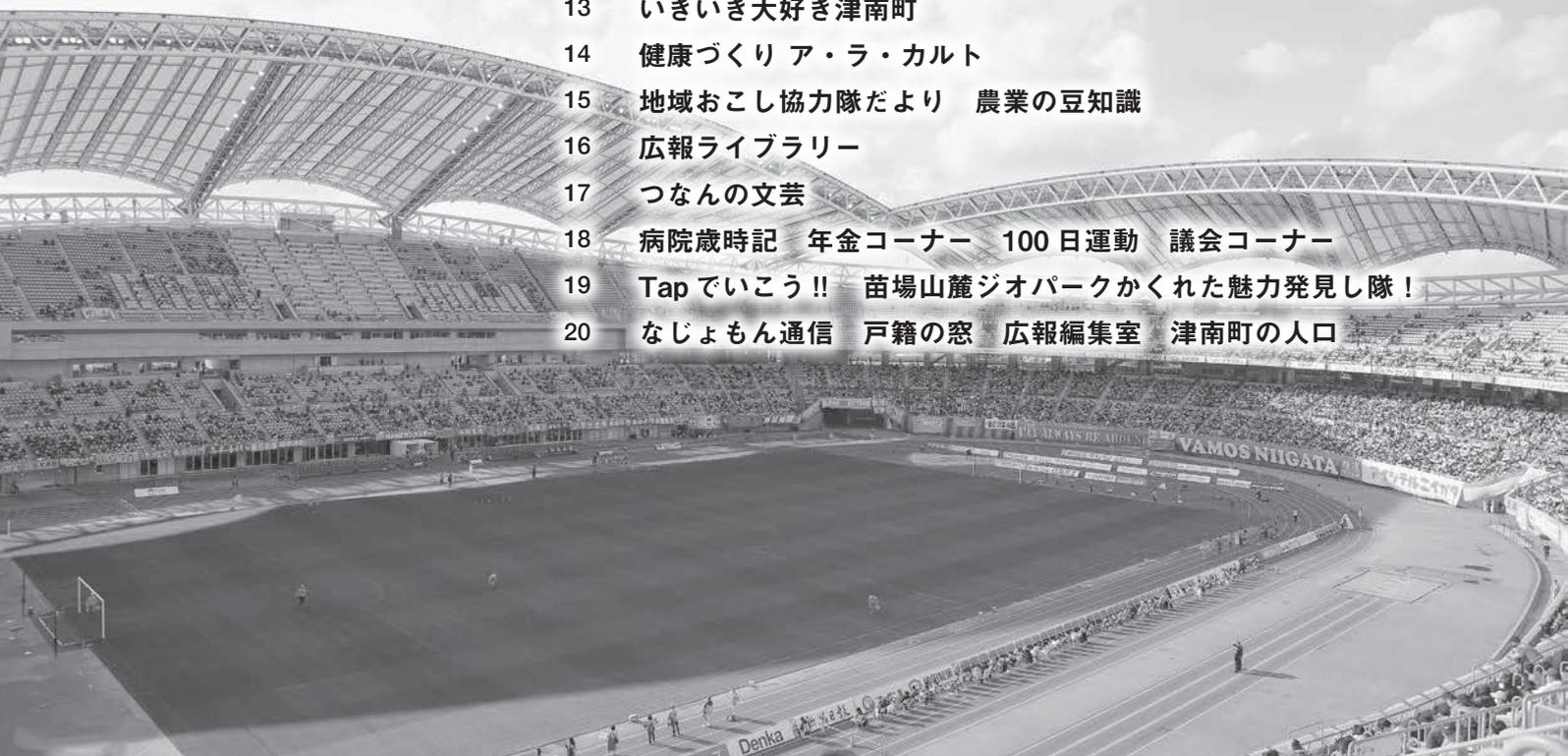


features

- 04 **【特集】**
安全に使えて、利便性アップ!!
マイナンバーカード
- 06 **口座振替のすすめ**
- 08 **元祖・スキー王国復活だ！**
- 10 **DMO推進室だより**
- 14 **移住定住のとりくみ**

regulars

- 11 見て・知って・得をする **かわらばん**
- 12 **国保だより**
- 13 **いきいき大好き津南町**
- 14 **健康づくり ア・ラ・カルト**
- 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かくれた魅力発見し隊!**
- 20 **なじよもん通信 戸籍の窓 広報編集室 津南町の人口**



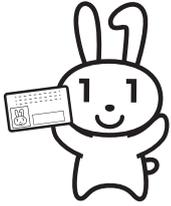
安全に使えて、利便性アップ!!

マイナンバーカード

皆様、マイナンバーカードはお作り
いただけましたでしょうか？

徐々に普及してきたマイナンバー
カードですが、まだ「どんなものか
わからない」、「どんなことに使える
かわからない」というかたもいると
思います。

今回は、マイナンバーカードの使い
方などをはじめ、新潟県が実施する「新
潟県マイナンバーカード新規取得キャ
ンペーン」のご紹介をします。



マイナンバーカードの「ギモン」

ギモン1

そもそもマイナンバーカードってなに？

マイナンバーカードは、日本国内の
全住民に指定・通知されている12桁の
番号（マイナンバー）が記載されてい
る顔写真付きのカードです。

氏名、住所、生年月日、性別が記載
されていて、本人確認のための「顔写
真付き身分証明書」としても利用でき
ます。

ギモン2

マイナンバーカードをなくしたら悪用されない？

マイナンバーカードは安全です。
顔写真入りのため、落としても対面
での悪用は困難

不正に情報を読みだそうとするとIC
チップが壊れる仕組み
税や年金などの情報はICチップに入
っていない

24時間365日体制で一時利用停止
を受付

ギモン3

マイナンバーカードって何に使えるの？

マイナンバーカードは、「顔写真付
き身分証明書」として利用できるほか、
次のようなことにも利用できます。

○健康保険証と一体化します。
(令和3年10月20日から運用開始)
病院や薬局で健康保険証の代わりに
使うことができます。

○ワクチン接種証明のスマートフォン
搭載申請にマイナンバーカードが必
要となります。
現在、紙で交付されている新型コロナ
ワクチン接種証明と同等の内容がスマ
ートフォンのアプリで表示できるよ
うになる予定です(令和3年12月末予
定)。接種証明の申請にはマイナンバー
カードが必要となります。

○確定申告がオンラインのみで完結し
ます。
マイナンバーカードを利用すること
で、確定申告の手続きをオンラインで
完結させることができます。また、マ
イナポータル連携によって保険料の控
除証明書等を取得し、申告書に自動入
力できるようになります。

POINT!

津南病院でも使える！ 健康保険証利用

事前の利用申込が必要です。

マイナンバーカードを健康保険
証として利用するためには、申し
込みが必要です。利用の申し込み
はマイナポータルアプリをインス
トールしたスマートフォンやセブ
ン銀行のATMでできます。

健康保険証利用のメリット

転職・結婚・引越しをしても、
健康保険証の発行を待たずに、保
険者での手続きが完了したいマイ
ナンバーカードで医療機関・薬局
を利用できます。また、マイナン
バーカードを用いて、薬剤情報、
特定健診情報、医療費通知情報を
閲覧できるようになります。薬剤
情報と特定健診情報は、患者の同
意を得たうえで医療関係者に提供
することで、より良い医療を受け
ることができるようになります。

- マイナンバーカードの申請に関すること
税務町民課 町民班 Tel 765・3113
- 健康保険証利用に関すること
福祉保健課 保険班 Tel 765・3114
- 新規取得キャンペーンに関すること
総務課 総務班 Tel 765・3112

マイナンバーカードを申請して、
地域の特産品をもらっちゃおう！

新潟県マイナンバーカード 新規取得キャンペーン

新潟県では、マイナンバーカードの取得促進及び県内産品の消費喚起を図るため、マイナンバーカードの新規取得者に抽選で県内の特産品が当たるキャンペーンを実施します。

まだマイナンバーカードをお持ちでないかたはこの機会に取得をお願いします。

概要

- 当選総額 2,000万円
- 当選品 新潟県内の特産品(5,000円相当)
- ※当選品の指定はできません
- 当選総数 抽選で4,000名

対象者

令和3年11月1日(月)から令和4年1月31日(月)の間にマイナンバーカードを新規申請した新潟県民のかた
※紛失または更新により再申請したかたを除く

応募方法

次のいずれかの方法で、カード申請日、氏名、年齢、住所、電話番号などの必要事項を入力または記入して応募してください。

①オンラインで応募

新潟県のキャンペーン特設ホームページのキャンペーン応募フォームにアクセスして必要事項を入力して応募してください。

②応募の際にマイナンバーカードを申請したことがわかる画像を添付する必要があります。

- ・マイナンバーカードをオンライン(スマートフォン・パソコン)で申請した場合は「申請確認メール」の画像をスクリーンショットして添付してください。
- ※カード申請受付完了後に、登録メールアドレスに送付されるものです。メールの受信日が写っている画像を添付してください。

- ・マイナンバーカードを郵送(紙)で申請した場合は、交付申請書の撮影

画像を添付してください。
※QRコード付・手書きのどちらの交付申請書、交付申請書に記載された個人番号(マイナンバー)を判別できないようにして撮影した画像を添付してください。

②マイナンバーカード申請窓口で応募
役場窓口でマイナンバーカードの申請をする際に応募用紙に必要事項を記入して応募してください。

詳しくは、役場に設置してある キャンペーンチラシもご覧ください。

おもて面にはマイナンバーカードのメリットや安全性、うら面にはマイナンバーカードの申請方法などについても記載されています。



のすすすめ

津南町は県内の各金融機関と連携して「口座振替運動」を実施しています。口座振替にすると納期限に自動引き落としになりますので、納付忘れがなくなり安心です。

納付のために役場や金融機関に行く必要がなくなるので、お仕事で都合をつけづらいかたや高齢で外に出づらいかたにおすすめです。

また、大雪や猛暑の日にわざわざ外出する必要もなくなりますのでとても便利になります。

まだ手続きをされていないかたはぜひこの機会に口座振替にしてみたいかがでしょうか？



〈申込方法〉

「口座振替依頼書」を希望する口座のある金融機関に提出するだけです。

※役場での申し込みはできません。

・対応可能金融機関

第四北越銀行、大光銀行、
塩沢信用組合、津南町農協、
新潟県労働金庫、ゆうちょ銀行

・依頼書設置場所

右記の金融機関及び津南町役場2番窓口

・申込に必要なもの

- 預金通帳
- 通帳の届出印（金融機関によっては不要な場合があります。）
- 納税通知書

口座振替

〈口座振替のメリット〉

〈口座振替できる町税等〉

①安心

納期ごとの納付を忘れる心配がなくなります。振り替えられなかった場合でも翌月15日前後で再振替を実施します。

②便利

納付のために銀行窓口や役場に行く必要がなくなります。

③安全

現金を持ち歩かなくてよくなるため、紛失や盗難の心配がなくなります。

○町・県民税

※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

○介護保険料

○後期高齢者医療保険料

○上下水道料

○保育料

○学童保育料

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もできます。

この機会にぜひ口座振替にしてみませんか？

元祖・スキークイーン復活だ！

12月24日 ニュー・グリーンピア津南 スキー場オープン予定！

スキークイーン到来！

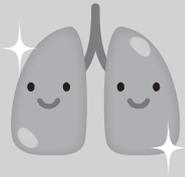
スキーにはこんな効果があるのをご存じですか？

① 山の上は視界良好！

転地効果が期待できます！

転地効果とは？

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



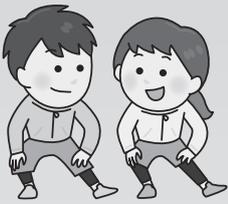
② 楽しみながら

下半身を鍛えられます！

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

しかし、もっとも加齢により衰えやすい足の筋肉は意識しないと鍛えられません。

その点でもスキーは有効な健康法です。楽しみながら運動できる。ぜひ冬場の運動不足解消にスキーはいかがですか？



③ 体を左右対称に使う

数少ないスポーツです！

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



ニュー・グリーンピア津南
公式マスコットキャラ『つなんぐりぐり』



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

スキー場を利用しよう！
元祖・スキー王国復活キャンペーン



耳より情報その1

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

リフト券購入の際、町民のかたはリフト券売
 所にて運転免許証、保険証、学生証等の住所が
 わかるものを提示してください。また、在勤者
 のかたは在勤証明書(様式は任意)をご持参く
 ださい。家族のかたと同伴する場合は在勤者が
 証明する世帯一覧表(様式は任意)をご用意く
 ださい。
 ※新潟県立津南中等教育学校に在籍する生徒も
 同額とします。



耳より情報その2

スキーやウェアなどの
 レンタル用品も
 割引料金で利用できるよ！

例/スキーセット1日
 3,600円↓3,200円
 (レンタルコーナーにて免許証、保険証、学生
 証等を提示いただきます。)
 ※新潟県立津南中等教育学校に在籍する生徒も
 同額とします。

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

耳より情報その3

ニュー・グリーンピア津南で
 は毎日、スカイランタンを上げ
 てるよ！

電話で予約すれば、泊まらな
 くてスカイランタン打ち上げ
 体験ができるよ！

3月31日まで



※ニュー・グリーンピア津南スキー場では新型コロナウイルス感染症の拡大防止に努めるべく、ガイドラインを策
 定しております。お客様並びに従業員の健康を第一に考え、お客様に安全なウインタースポーツライフをお楽し
 みいただけるよう対策を講じて参ります。



ニュー・グリーンピア津南

NEW GREENPIA
 tsunan

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

D M O 推進室 だより

観光地域づくり課D M O推進室では、観光地域づくり法人の設立検討や、これからの観光の在り方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り組み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。

10月20日にまちなかオープンスペースの拠点として検討している旧・かねくさんを会場に第三回の会議が行われました。第二回の会議後に建築士チームが中等に出向きアイデア出し会議を行ったこともあり、第三回では中等教育学校の生徒9名も参加しました。中には自ら家具の図面を引いてきた熱心な生徒もいました。



建築士の説明を熱心に聞く中等の生徒たち



模型は役場1階ロビーで展示中です

生徒や参加者からは

- ・子どもが落書きできるような大きなホワイトボード
 - ・全体として色はどうなるのか
 - ・建物の愛称を募集してほしい
 - ・荷物を入れるためのロッカー
 - ・個室スペースを増やしてほしい
 - ・冷暖房やランニングコストが心配
- といった声があがりました。

今後は、開設に向けた地域説明会などを開催予定です。

「つなんのツーリズム」とはどういったものか

「つなん型ツーリズムを考える」勉強会を8月に行うと同時に、それを端的に見せていくホームページ作成を進めています。皆さんは津南町の特徴って何だと思いますか？「つなんのツーリズム」では以下の9つのキーワードにまとめました。

1. 平穏 2. 縄文 3. 農 4. 創造(アート) 5. 火焰型土器 6. 森 7. 水 8. 雪 9. 大地
この9つが津南を形作っていると考え、この要素を含んだ滞在型のコンテンツの開発や表現するホームページを作っていきます。



■お問い合わせ

観光地域づくり課 TEL 7 6 5 - 5 4 5 4

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

相談

沖縄戦で亡くなられた かたのご遺族へ

沖縄県糸満市の平和記念公園内に、沖縄戦で亡くなられた全てのかたがたの氏名を刻んだ記念碑「平和の礎（いしじ）」があります。

次に該当する場合で、まだ刻銘されていないかたは、追加刻銘ができます。
○昭和19年3月22日から昭和21年9月7日までの間、沖縄県区域及び南西諸島周辺において、沖縄戦が原因で亡くなられたかた

詳しくは左記までお問い合わせください。

■お問い合わせ

福祉保健課 福祉班
TEL 765・3114
県福祉保健課 援護恩給室
TEL 025・280・5180

「特設人権相談所」開設

12月4日(土)から10日(金)は「人権週間」です。この機会に人権について考えてみませんか。人権擁護委員協議会と法務局では、人権問題を誰かの問題ではなく、自分の問題として捉え、人権を尊重することの大切さについて考えていただけるよう、「誰か」のこと「じゃない。」を啓発重点目標に掲げ、人権を守る活動をしています。

この週間に次のとおり特設人権相談所を開きます。どんな小さな悩みでも一緒に考えますので、お気軽にご利用ください。相談は無料で秘密は固く守られます。

■特設人権相談所 12月6日(月)

午後1時30分～3時30分
津南町役場3階 会議室

■お問い合わせ

新潟地方方法務局十日町支局
TEL 752・2575
税務町民課 TEL 765・3113

募集

令和4年度 会計年度任用職員の 任用登録受付

町が会計年度任用職員の任用(採用)を行う場合は、事前に登録の申し込みをされたかたの中から選考して任用します。令和4年度の任用登録を希望されるかたは、次の要領でお申し込みください。

■登録申込資格

高校卒業程度の学力を有するかた

■登録の手続き

会計年度任用職員任用登録申込書に必要事項を記入し、総務課総務班に提出してください。

※用紙は総務課窓口に用意してあります。また、町のホームページからもダウンロードできます。

■任用登録・選考

申込者は任用登録簿に登録され、町が任用を必要とする場合、選考(書類・面接)を行います。登録は令和4年度1年間有効です。ただし、年度途中の申し込みは、申し込みの日からその年度末までです。なお、登録されても、任用の必要がなく選考を行わない場合があります。

■登録受付期間

11月25日(木)から12月24日(金)までに申し込みいただくことを原則としています。

すが、希望があれば随時受け付けます。

■職種・報酬

①事務職(一般事務補助、文化財事務補助) 141,000円
②技術職(保育士、保育助手、看護師、看護助手等) 141,000円

③技能・労務職(調理員、用務員、労務補助等) 141,000円

④学校技術職(栄養士(要資格)、支援員(特別支援を要する児童の補助)、複式対応講師、学習支援員) 157,000円

⑤自動車運転員 170,000円

■任用の期間

1会計年度内(令和4年4月1日から令和5年3月31日)

■勤務条件・手当等

・勤務時間は原則午前8時30分～午後5時(パートタイム)で職種等により始業・終業時間が異なる場合があります。

・町の規定に基づき、期末手当、通勤費用等が支給されます。

・年次有給休暇をはじめ任用期間により各種休暇が付与されます。
・勤務時間等の一定の条件を満たす場合は社会保険、雇用保険の適用となります。

■お問い合わせ

総務課 総務班
TEL 765・3112

国保だより

交通事故など(第三者行為)で被害にあつたらただちに届け出を!

こういった事故に遭い、けがをして病院にかかったら!

傷害事件に巻き込まれた



他人の犬に噛まれた



交通事故にあった



スキー場でぶつかってけがをした



届け出がされないと、本来、事故により加害者が負担するべき治療分も、被害者と加入している国民健康保険で、支出することとなり、結果、国保の負担が増えています。国保の負担増は、将来的に国保加入者の保険料の負担増加にもつながってしまいます。第三者行為があつた際には、必ず届け出をお願いします。

「第三者」によるけがの場合は必ず町に届け出をしてください!

ただし! 次の場合は国民健康保険証を使つての受診はできませんのでご注意ください!

- ・勤務中や通勤途中での事故(労災の対象)
- ・不法行為(飲酒運転や無免許運転)
- ・示談を済ませてしまったとき

まずはお問い合わせください!

手続きには左記の提出書類が必要となります。

- ・第三者行為傷病届
- ・事故発生状況報告書
- ・同意書
- ・交通事故証明書

また状況によってはこちらから事故の状況などの確認のお電話をする場合もあります。

交通事故にあつたとき

〒(鶴川市) 545-5455

03-5747-5455

保険の切り替えも忘れずに!

問 国民健康保険に加入していましたが、就職し社会保険に加入しました。切り替えの手続きは自動的にされますか?

答 新たに職場などの健康保険に加入した場合、切り替えの手続きは自動的にされませんので、14日以内に国保担当窓口で、必ず国民健康保険の離脱の手続きに来てください。

【申請に必要なもの】

- ・国民健康保険証
- ・職場などの新しい健康保険証
- もしくは加入日等分かる書類
- ・印かん(認印)
- ・マイナンバーカード



お問い合わせ
福祉保健課 保険班
Tel 765-3114

11月は児童虐待防止推進月間です

いま、考えよう

「しつけ」と「体罰」

皆さんは「しつけ」と「体罰」の違いは分かりますか？

「しつけ」と「体罰」は根本から異なるものです。

「しつけ」は、子どもの人格や才能等を伸ばし、社会で自立して生活を送れるように、必要なことを子どもに教え伝える行為です。



一方、「体罰」は、暴言で子どもを脅し、力によって押さえつけ、従わせようとする行為であり、子どもの成長に悪影響を与えるだけでなく、暴力的な言動のお手本となってしまう危険性があります。



◆子どもの脳に悪影響

体罰や暴言によって、子どもの行動・精神面にはさまざまな問題が現れてきます。体罰や暴言は子どもの脳に悪影響となり問題行動が悪化する可能性が高まります。



たとえば保護者がしつけのためと考えていても、必要以上にきつい言い方をしたり、体罰を行ってしまうのであれば、それは許されない行為です。このような行為が日常的に行われると「虐待」へエスカレートしてしまう可能性があります。

◆体罰をしてしまう背景

子育ては本当に大変です。体罰をしてしまう親も様々な不安や悩みをかかえているのかもしれない。

大人としてなめられてはいけなさと感じている...

年齢に応じた発達・行動が見られない...

育てにくい子...

子どもが言うことを聞かない...



自分自身も「しつけ」としての体罰を受けて育ってきた...

周囲からサポートが得られず孤独だ

時間や心に余裕がない...

くことで、冷静になれたり、「疲れているから少し休もう」と思う余裕が生まれます。

② 気持ちをクールダウンする

方法として、深呼吸をする。いったんその場を離れる。心の中で10までゆっくり数える。好きな音楽を聴く。など、自分なりの方法を見つけてみましょう。

③ 助けを求める

疲れていると身近な家族についてイライラをぶつけてしまうこともよくあります。「もう限界」「これ以上は無理」と思ったら助けを求めましょう。人に頼ることは悪いことではありません。

小さな心配でもお話し下さい。子どもと家族のより良い関係のために、できることを一緒に考えましょう。相談をすべて虐待と結びつけることはありません。

◆イライラや怒りを上手に逃がす

子育てにイライラはつきものです。イライラは頑張りすぎている自分への SOS サインととらえ、激しい感情を子どもにぶつけてしまわないようにしましょう。

① 自分のイライラに気づき、認める

「今、イライラしているな」と気づ

○相談などお問い合わせ

福祉保健課 健康班
TEL 765・3114

虐待対応専用ダイヤル
(24時間対応)
0570・783・1899

今月は
小林明日香
保健師



水中運動と太極拳で健康づくり

結東 瀧澤 勝子(七十七歳)

父の介護で十七年前に自宅に戻ってきた。

父を看取った後、一人暮らしになり自分の健康を考えるようになった。

認知症や足腰が動かなくなる
と、娘に負担をかけてしまう事になるし、自分でもつらい毎日
を過ごす事になってしまふ。娘
に迷惑はかけたくない。

そこで、町で実施している水中運動に参加をすることにした。友人、知人を誘って3人で参加を始めた。

参加してみると、とても気持ちよくすっきりして毎回楽しみに参加している。指導者のかたやアシスタントのかたもとても親切に声をかけてくれて、ありがたい。一緒に参加しているかたとも友達になり、自分より年上のかたが頑張っている姿を見ると、自分も頑張らなければと刺激を受けている。

水中運動をするようになってから風邪をひかなくなった、またのどの調子が良くなった。とてもうれしい効果である。

途中、一緒に参加した仲間も家族の都合などで参加を見合わせ、今は

結東から一人での参加になってしまったが、バスでの送迎も有るので出来る限りは、続けていきたいと思っている。また新たに参加する仲間を見つけたいとも思っている。

もう一つの楽しみは太極拳である。

長生学園で知り合った友人の誘いで今年から太極拳を始めている。週一回、一時間程度、反里口の公民館で先生の指導で実施している。太極拳は実施した後、体が軽くなり、肩のほりが治った。参加者や友人、近所のかたとの交流も日々の楽しみである。

水中運動、太極拳ともに冬は休みになるが再開できる春が待ち遠しい。

冬の間は、ラジオ体操と風呂上がりの独自の体操を続けながら元気に過ごしたいと思う。結東からのバス路線がなくなり、出来ればもう少し町へ出かけられたら、長生学園などの事業へも参加できるのにと残念であるが、仕方がない。

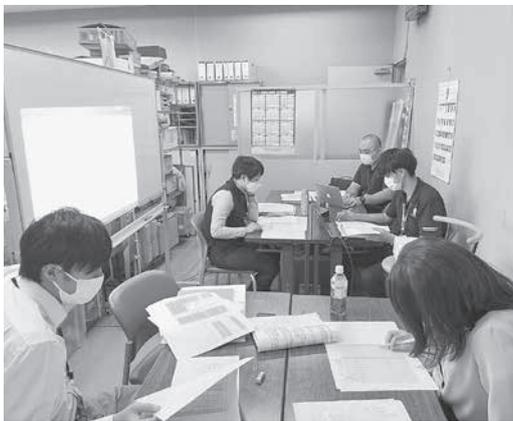
父のように百歳まで元気に生活できるかはわからないけれど、今後も出来る事を続けて、ひとまず今の目標は九十歳まで元気でいる事を目指して頑張りたい。

移住定住の

とりくみ

移住定住プロジェクトチームが津南町長へ施策提言をしました

町では、津南町役場の20〜30代の職員による「移住定住プロジェクトチーム」を結成し、移住定住施策の検討に取り組んでいます。今年度のプロジェクトチームは本年5月19日に結成、全21回の会議を重ねてきました。



会議の様子

プロジェクトチームでは、主に移住定住施策のコンセプトと施策案を検討しました。

コンセプトは「今いる人とこれから

の人で豪雪(めぐみ)とともに暮らしをつくる」とし、移住者にとつてネットワークとなる「雪」のポジティブな面を発信することや、受け入れ側である地域への働きかけの重要性を提言しました。施策案としては、未利用教員住宅の活用、移住コーデイネーターの設置、空き店舗の活用支援、集落とのマッチング強化など、30項目を挙げ、10月28日に津南町長の前で発表を行いました。今後は、提言内容を各部署が検討し、採用されたものについては事業化される予定です。



プロジェクトチームメンバーとオブザーバーの照井さん(地域おこし協力隊)

なお、提言の内容は、町ホームページでも公開しておりますのでご覧ください。

■お問い合わせ

観光地域づくり課 TEL765-5454

地域おこし協力隊だより



川村 章子

三箇地区担当の川村です。

暗くなるのが早くなり、また今年も、すぐそこまで来ている冬を待つ今日この頃です。

先日、春に植えたさつまいもを収穫しました。三箇地区の土壌が肥えているのかラグビーボール大のさつまいもが何個も取れたのですが、包丁を入れるのも一苦労。巨大さつまいもは、大芋芋や天ぷら、そして地域のかたに教えて頂いた、擦りごまとさつまいもを和えた『あまや』を作ってみました。食べています。

最近の三箇地区の活動としては、11月20日～22日の日程で津南町の移住体験ツアーを再開することになりました。今回のツアーは雪国津南の冬支度というタイトルで、そば打ちと雪囲い体験に三箇地区や津南町の観光を盛り込んだ内容となっています。私もこのツアーへの参加をきっかけに津南に移住したので、『どんな人が来るのかな?』『雪国の暮らしの事、もっと知りたい』と思ってもらえるかな?』とすごく楽しみです。

また、地域おこし協力隊は1年更新の制度で最長3年続けられるのですが、私はこの11月末の2年満了で退

任することを決めました。趣味の写真が今後の仕事に繋がり、退任後に起業をします。さらに津南町のかたと結婚もすることになりました。

私は三箇地区に来た時からずっと、大きな古民家で一人暮らしをしていました。最初は畑が楽しくて色々な料理を作ってみました。津南の四季の変化を感じたり、虫の音や鳥の鳴き声を聞くのが好きで、毎日自然に触れる時間を非常に心地良く感じていました。時間が経つにつれて、相談できる友人ができたり、協力をしてくれる人も増えました。周りの勧めから始めたことが今後したい仕事にも繋がり、そして家族と呼べる人にも出会えました。今の時点では人生のゴールでも何でもないですが、人生の探し物がここ津南で見つかったように思え、とてもありがたく、不思議な縁を感じています。

退任後も気の合う人と一緒にしたいことの計画や、お茶のみのお誘いもいただいたりして、楽しみが多いです。協力隊というカタチは変わっても、この地区で出会った人との縁も途切れずに大切にしたいです。三箇地区は私を育ててくれた故郷のような場所なので。

農業の豆知識

町では、令和3、4年度、農山漁村振興交付金（情報通信環境整備対策）により「情報通信環境整備計画」の策定に取り組みます。

情報通信技術の基礎知識や、他地区の事例紹介など町民向け説明会を行います。

さらにモデル地区を設定し、情報通信技術を活用しどのようなことができるかなどのアンケート調査やワークショップを実施いたします。

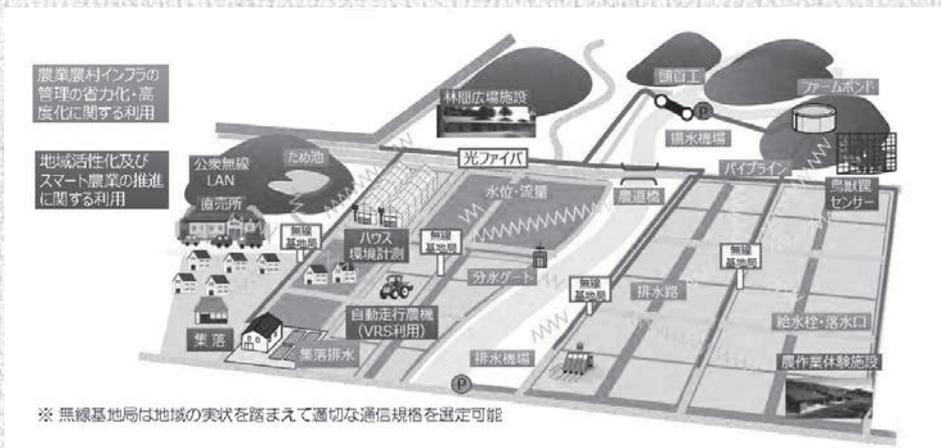
町内モデル地区において、降雪時の通信電波の調査や実際の機器を使用した実証を実施したいと考えております。

情報通信技術を用いた取り組み(例)

- ため池の水位センサー、監視カメラ
- 水田の自動遠隔給水栓
- ハウスの温度湿度、日射などのセンシング
- 鳥獣被害対策でのワナ捕獲センサー、生体把握カメラ

農山漁村振興交付金(情報通信環境整備対策)

←情報通信環境整備対策イメージ図





彼岸花が咲く島

李 琴峰

【第165回芥川賞受賞作】～流れ着いた島では「二ホン語」と「女語」が話されていた～
彼岸花の咲き乱れる砂浜に倒れ、記憶を失っていた少女は、海の向こうから来たので字美と名付けられた。ノロが統治する男女別の言葉を学ぶ島の深い歴史にノロに憧れる少女・游娜と「女語」を知る少年・拓慈と共に導かれていく。愉楽に満ちた不思議な世界へ飲み込まれる中編小説。

そろそろこたつが恋しい季節となり、公民館でも暖房が活躍はじまりました。皆様の手元に渡る頃

にはいよいよ津南で初雪が降り、冬本番が始まろうとしているかもしれません。

寒さに負けず、皆様もお元気に過ごしてください。公民館図書室はいつでも皆様のご利用をお待ちしております。

…ひまわり号は冬の雪にも

負けません！…

「移動図書室ひまわり号」は今月から冬タイヤに変わりました。たとえ雪がたくさん積もっても、しっかりと本を届けに行きますので楽しみにしてください。

図書担当風巻も真っ白に包まれ

11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】

- 『新潟のトリセツ』……………昭文社
- 『イオンを創った男』……………プレジデント社
- 『コロナ時代の選挙漫遊記』……………集英社
- 『飲むだけじゃない！抹茶でヘルスケア』……………淡交社
- 『小説銀河鉄道999ANOTHER STO 全2巻』……………松本 零士
- 『民王』……………池井戸 潤
- 『舞風のごとく』……………あさの あつこ
- 『ミカエルの鼓動』……………柚月 裕子
- 『蜜蜂と遠雷』……………恩田 陸

【子どもの本】

- 『キャプテン 高校野球編 2』……………ちば あきお
- 『アニメコミックおしりたんてい 9』……………ポプラ社
- 『ようかいとりものちょう乙 14』……………大崎 悌造
- 『オリーとおちばのまほう』……………ニコラ・キルン
- 『アナと雪の女王 アレンデル城』……………小学館
- 『おかあさんありがとう』……………しばた 理恵
- 『らいおんレストラン』……………やまぐち りりこ

た雪景色を眺めながら、皆様にお会いできるのを楽しみにしております。ひまわり号冬の部も張り切って参りますのでどうぞよろしくお願いします。

あつたところから別の場所に戻されますと他の利用者も職員も探しづらくなってしまうかもしれません。もし手に取った本がどこに置いてあったのか分からなくなった場合は職員にお渡しください。

…公民館図書室からのお願い…

最近本が乱雑に戻されていたり、落書きや、個人の印が書かれていたり、元あった場所ではないところに置かれていたりすることが多々見受けられます。特に本を元

…年末年始の返却期限について…

12月27日(月)～1月3日(月)は、公民館と図書室がお休みになります。図書の貸出期間は本来2週間ですが、休館日の2週間前に貸出す図書については、返却期限日を

休み明けの1月4日(火)に延長してお渡しします。

■休館日

11月29日(月)、
12月27日(月)～1月3日(月)

短歌

砂丘

- かるうじてスプーン一杯のジャムとなる
ラズベリーの実赤く美しく
江村美智代
- 六十の手習いで始めし服作り
自分だけのを作り楽しむ
北村まさ子
- 血液の検査結果にホツとする
六十三歳現在の我
小島香代子
- 妻は吾子が姉になること伝えたり
涙する吾子と固く抱き合う
江村大輔
- 見上げたる空にアキアカネ群れ飛びて
うるこ雲の下赤み際立つ
津端恵子
- エンジンの音響かせて次々と
バイク過ぎゆくコスモスの道
貝澤圭子
- この世では会えない人のいることを
思い出させる今日の夕焼け
関谷郁子
- 小春日に採りこみし葱並べ干し
もうすぐ長き冬を迎ふる
恩田久美子
- 目を閉じてリズムに乗りて首を振る
自作自演の振付師汝は(四歳の孫風菜)
丸山直子

「東京駅」の焼き印押さるるアンパンを
差し出す友の見覚えある手
小野寺恒代

恩師の死告ぐる電話の低き声
再度確かむ果然として
高橋春枝

信濃川源流の地に佇みて
大河と讃える水量は無し(令和二年)
内山キク

居間に置く椅子を使ひてストレッチ
する習はしは仕事の一部
麻績初恵

わが子でも一人の人なりいつの日か
われ越えてゆけ親は愛しき
滝沢勝枝

(歌集「われ越えてゆけ」より)
夕空を茜に染めて秋の陽が
ゆつくり西に落ちてゆきたり
風巻京子

胸深くかの日の講義受けぬしに
師の永劫の御旅に泣く
鈴木綾子

長生学園

買い替へし高きクリームしつとりと
女優になりし気分ぬりぬ
中村武子

川に沿い霧の引き幕開けゆきて
錦秋の舞台現はれし朝
島田真之

俳句

岩すげ俳句会(十月)

- 夜業の灯消せば月光入り来る
芳司
- 呉服屋のせかせか歩く豊の秋
千年雄
- 一人降り一人乗るバス秋時雨
房良
- ギャラリーの案内の届く神無月
れい子
- 珍しきまた親しきも大花野
緑
- たちまちに苧田となりて鳶の舞ふ
渡舟
- 種さらふ風を待ちつつ秋の草
壽子
- 静寂やコロナ禍なりて秋祭
フミニ子
- 栗拾ふ母の面影しのびつつ
妙

＋ 病院歳時記

「骨」

薬剤科長 城田 佳生

骨が弱くなる原因の主なもの、骨を作る力が弱くなることです。また、運動不足やカルシウムの不足も骨を弱くします。女性のかたは閉経を迎え、女性ホルモン分泌が減少してくることで、骨が弱くなります。

強い骨を造るには、子どもころから太陽の下で適度な運動と、カルシウムやマグネシウムなどをとることが大事です。更年期以後のかたは、カルシウムもより一層必要になります。運動も、歩くことから始め、少しずつ距離を伸ばし、無理のない軽い運動等を心がけましょう。

治療薬には、カルシウム剤、ビタミンD3剤のほか、痛みがある場合には痛みを抑える薬、筋肉の緊張をほぐす薬などが使われています。医療は日進月歩、これからも、より良い薬が開発されますが、まずは、自分自身の「骨太」な健康を造りましょう。



Annuit Corner 年金コーナー

年金生活者支援給付金 請求手続きをお忘れなく

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が、一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乘せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要ですが、ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

◆対象となるかた

- 老齢基礎年金を受給しているかた（以下の要件をすべて満たしている必要があります）
 - ・ 65歳以上である
 - ・ 世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
 - ・ 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である
 - 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給しているかた（以下の要件を満たしている必要があります）

・ 前年の所得額が約472万円以下である

◆請求手続き

① 新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただけるかた

お受け取りの対象になるかたには、日本年金機構から8月31日より順次、請求可能な旨のお知らせが送付されています。同封のがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し提出してください。令和4年1月4日までに請求手続きが完了しますと、令和3年10月分からさかのぼって受け取ることが出来ます。

② 年金を受給しはじめるかた

年金の請求手続きとあわせて六日町年金事務所または役場で請求手続きをしてください。

【お問い合わせ】

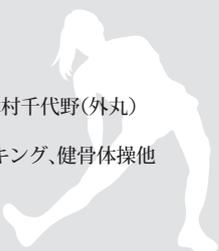
- ・ ねんきんダイヤル
Tel 0570・05・1165
(ナビダイヤル)
- ・ 六日町年金事務所
Tel 025・716・0008
- ・ 税務町民課 町民班
Tel 765・3113

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、このコーナーで紹介いたします（敬称略）

- 3200日 大倉敏雄(小下里)
- 2700日 石橋俊治(割野)、大倉マツ(小下里)
- 2400日 高橋昭子(船山)
- 1800日 城澤作義(小下里)
- 1400日 島田ミサ(赤沢)
- 200日 桑原房子(貝坂)
- 100日 半戸睦子(朴木沢)、木村千代野(外丸)

主な運動:ラジオ体操、ウォーキング、健骨体操他



議会コーナー

＜実施された行事＞

- [10月]
 - 20日 議員定数等特別委員会（議員定数等特別委員）
 - 20日 令和4年度建築要望事項検討会（総文福祉常任委員会）
 - 20日 令和4年度建築要望事項検討会（産業建設常任委員会）
 - 22日 全議員研修会(新潟市)
 - 26日 令和4年度建築要望事項検討会（総文福祉常任委員会）
- [11月]
 - 2日 県町村自治に関する研修会（新潟市・全議員）

- 2日 町村長と町村議長との意見交換会(新潟市・議長)
- 5日 全員協議会
- 12日 第4回臨時会
- 17日 令和4年度建築要望事項申入れ 津南町建築協議会との懇談会（産業建設常任委員会）
- 19日 令和3年度一般国道353号十二峠新トンネル開削期成同盟会総会(議長)

＜今後予定されている行事＞

- [11月]
 - 24日 一般質問め切日(午後3時)
 - 30日 第5回臨時会



「とってもスペシャルなTap クリスマスパーティー」のご案内

子どもたちが楽しみにしている冬のイベント!「クリスマス」。Tapでは、今年度夜にクリスマスパーティーを開催します。

ドキドキ・わくわく!親子が一緒に楽しめる内容を準備して、お待ちしております。ぜひお越しください。パーティーの詳細は小学校・保育園・子育て支援センターでお配りする案内をご覧ください。

■日時

12月18日(土) 午後6時~7時半

■場所

津南町総合センター

■対象

町内の小学生・保育園児・未就園児とその保護者

■定員

80名 ※定員になり次第×切り

■お気軽にお問合せください

総合センターTap事務局

TEL 765-5776

「クアハウス津南・温泉のご案内」

今年もまた寒い冬がやってきました。クアハウス津南の温泉で身体を温めたり、運動不足解消に温かい温泉のプールで歩いたり泳いだりしてみませんか?温泉の他にもトレーニングジムやクライミングもご利用いただけます。

一般料金の他に大変お得な会員料金もあります。ぜひ皆様の健康増進にクアハウス津南をご活用ください。

●営業時間

午後2時~8時半

●詳しくはクアハウス津南

TEL 765-3711までお問合せください。

一般料金	大人 (中学生以上)	小人 (3歳~小学生)
温泉	500円 (月曜300円)	300円 (月曜200円)
プール+温泉	1,000円	500円

会員区分	会費
個人チケット1年 (チケット50枚付)	15,000円
家族チケット1年 (チケット100枚付)	30,000円
プール/バーデ1年 (温泉+プール入り放題)	40,000円
プール/バーデ4ヶ月 (温泉+プール入り放題)	15,000円
トレーニング4ヶ月 (ジム使い放題)	10,000円

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の大地・動植物・人の暮らしなど様々な魅力が再発見できるフォトコンテスト。

現在、第7回フォトコンテストの作品を募集しています。

ジオサイトの迫力ある景観やそれを楽しむ人の姿、ジオサイトと共に暮らす人の営みや伝統文化・行事・祭り、ジオサイトに生きている動植物のたくましい生命力などをとらえたとおきの一枚をご応募ください。

〈賞および副賞〉

- ◆ 最優秀賞.....現金3万円
- ◆ 春部門優秀賞
- ◆ 夏部門優秀賞
- ◆ 秋部門優秀賞
- ◆ 冬部門優秀賞
-1万円分相当の商品
- ◆ 暮らし・生活部門スポンサー賞
- ◆ 祭り・伝統部門スポンサー賞
- ◆ 植物・花部門スポンサー賞
- ◆ 学生部門スポンサー賞
- ◆ スポンサー賞・審査員特別賞
-スポンサーの提供商品

〈応募締切〉

12月27日午後5時

応募に関する詳細につきましては、苗場山麓ジオパークのホームページまたは、役場・観光協会・なじよもんに置いてあるフォトコンテストチラシをご覧ください。

また、昨年行われた第6回フォトコンテストの入賞作品28点の展示会を農と縄文の体験実習館なじよもんに開催しています。

期間: 11月20日(土)~12月19日(日)まで
*月曜休館・入館無料
観覧時間: 午前9時~午後5時



昨年のなじよもんでの展示会の様子

■お問い合わせ

ジオパーク推進室

TEL 765-1600

戸籍の窓

おめでとう
ございます



- 江村 大晴(巻下) 大輔さん
菜々子さん
- 藤木 千寛(城原) 大輔さん
幸恵さん
- 山岸 凛空(鹿渡) 直人さん
美華さん
- 山田 悠翔(朴ノ木坂) 巧さん
恵美子さん
- 風巻 律(大割野) 領さん
綾香さん

おくやみ
もうしあげます



- 中島 あささん (79歳・大井平)
- 篠原 満さん (75歳・外丸)
- 島田 ヨキさん (99歳・足滝)
- 山田 兼定さん (91歳・所平)
- 藤ノ木キミさん (89歳・堂平)
- 大平 トシさん (94歳・割野)
- 上村 重夫さん (85歳・今井)
- 山本 松壽さん (68歳・正面)
- 藤ノ木一郎さん (80歳・秋成)
- 涌井 成幸さん (89歳・宮野原)

● ジオパークフォトコンテスト 入賞作品展示会

会期: 11月20日(土)~12月19日(日)
たくさんのご応募をいただきました「第6回苗場山麓ジオパークフォトコンテスト」の入賞作品28点を展示します。美しい苗場山麓の姿をぜひご覧ください。



ジオパークフォトコンテスト入賞作品展示会

● 「第12回Myコレクション展」作品募集中

令和4年1月15日(土)~2月27日(日)の会期で、Myコレクション展を開催します。
あなたの秘蔵のコレクションを、なじよもんに展示してみませんか?
詳しくは、なじよもんのホームページ、またはお電話でお問合せください。

● 苗場山麓ジオパークカルチャー研究会 「晩氷期・細石刃文化の資源利用」

日時: 11月28日(日) 13:10~17:00
魚沼地域の細石刃石器群を概観し、人々の繋がりを
ご講演・ディスカッションしていただきます。
会場: なじよもん 参加費: 無料
お申し込み先: 苗場山麓ジオパーク振興協議会
(☎765-1600)



上原E遺跡出土細石刃石器群

● 「手漉き和紙の年賀状」体験

日時: 12月5日(日)・18日(土) 10:00~12:00
体験料: 1000円 対象: 小学1年生~大人
なじよもんで育てた和紙の原料のコウゾを使って
年賀状を作ります。



手漉き和紙の年賀状

● 「木の実のリース」体験

日時: 12月19日(日) 10:00~11:00
体験料: 1000円 対象: 小学1年生~大人
植物の蔓を巻いたリースに、松ぼっくりやどんぐりな
どで飾り付けます。



木の実のリース

広報編集室 急に寒くなってきた今日この頃。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。わたしは、今回表紙にもさせて頂きました。健康ウオーキングに参加してきました。会員ではないのですが、毎年誘っていただいていた恒例になりました。毎年ばてていましたが、先月の登山

もあり最近では体力がついてきたようで12km元氣よく歩き切ることができました。魚沼丘陵線を歩いたのですが、ススキが一面に広がり、紅葉もとてもきれいでした。雪が降り始めるとなかなか外に出なくなってしまうので、こういうイベントにどんどん参加して体力づくりをしていきたいと思えます。村山拓也

12月 【なじよもん ☎ 765-5511】

予約受付中! 当日受付も可
※ただし定員になり次第締切ります

日時	プログラム	金額	対象
4日(土) 13:00~16:00	注連縄づくり	1,000	中学年以上
5日(日) 10:00~12:00	手漉き和紙の年賀状	1,000	低学年以上
11日(土) 10:00~11:30	小枝のクリスマスツリー	700	低学年以上
12日(日) 10:00~12:00	和紙のあかり ※スイッチライトは別途950円	1,500	中学年以上
18日(土) 10:00~12:00	手漉き和紙の年賀状	1,000	低学年以上
19日(日) 10:00~11:00	木の実のリース	1,000	低学年以上
25日(土) 10:00~11:00	豆どりの壁掛け	700	低学年以上
26日(日) 10:00~11:00	ひょうたん細工	300	低学年以上

津南町の人口

■人口9,098(-12) 男4,410(-8) 女4,688(-4)
11月1日現在()内は前月比 ■世帯数3,480(+7) ■転入/9 ■転出/17 ■出生/6 ■死亡/10 ■婚姻/1

なじよもん通信

Najiyomon Information



表紙の写真

紅葉を楽しみながら歩く。元氣いっぱいな笹沢会の皆さんとの健康ウオーキングです。

この紙は再生紙を使っています

広報編集室

急に寒くなってきた今日この頃。

もあり最近では体力がついてきたようで12km元氣よく歩き切ることができました。

村山拓也