

# 広報 **のなん**

新潟県津南町

2011 No.596

**2.20**

tsunan.town



## 主な内容

- 中津川運動公園の再整備計画 ..... 2-5
- 町5大ニュース2010決定 ..... 6
- 津南町小学校スキー大会結果&全国大会出場者 ..... 7
- かわらばん(3歳児健診でもし歯のなかった子ほか) ... 10-11



# いよいよ始まる

## 中津川運動公園の再整備

平成14年にはじまった国道117号大倉バイパス工事の掘削土置き場として、中津川運動公園の大半が使えない状態が続いていますが、平成23年度中に大倉バイパスが完成する目途がたち、中津川運動公園の再整備がいよいよ始まります。今月号では、新しく生まれ変わる中津川運動公園の整備計画をご紹介します。

### 中津川運動公園の経緯

#### 昭和56年

石川原だった中津川の河川敷に、全体面積5万5千平方メートルの健康増進施設が完成しました。

・多目的グラウンド

（400Mトラック）

・野球場

・テニスコート（5面）

・駐車場 120台収容

完成当時は、このような設備の運動公園でしたがオープンしてすぐの8月に台風によって、ほとんどが流されてしまい、10月に再オープンとなりました。その翌年の9月にも、台風で増水した中津川に流されているので、2年連続で流された記憶のあるかたも多いと思います。

#### 昭和59年

野球場とテニスコートにナイター設備が完成しました。またこの年から、中津川運動公園を使った全町民を対象にした津南オリンピッククが始まりました。

#### 平成14年

大倉バイパスの工事開始に向け、多目的グラウンドとテニスコートの使用ができなくなりました。

#### 平成21年

体育協会などの関係者からなるスポーツ施設等検討部会で、中津川運動公園の改修にむけての検討がはじまりました。

#### 平成22年

スポーツ施設等検討部会の要望を受け、平成23年度の改修計画と設計を行っています。

スポーツ団体代表の意見を聞きながら、次ページで紹介する大まかな設計案が出来上がりました。今後、限られた予算の中でどの程度の要望まで盛り込むことができるか関係団体と調整しながら最終的な設計とし、来年度から工事を始める予定で準備しています。



教育委員会 本山佐利次長



全町民参加型イベントとして行われてきた津南オリンピック。(写真は1996年)復活の噂もあり関係者を震え上がらせています。



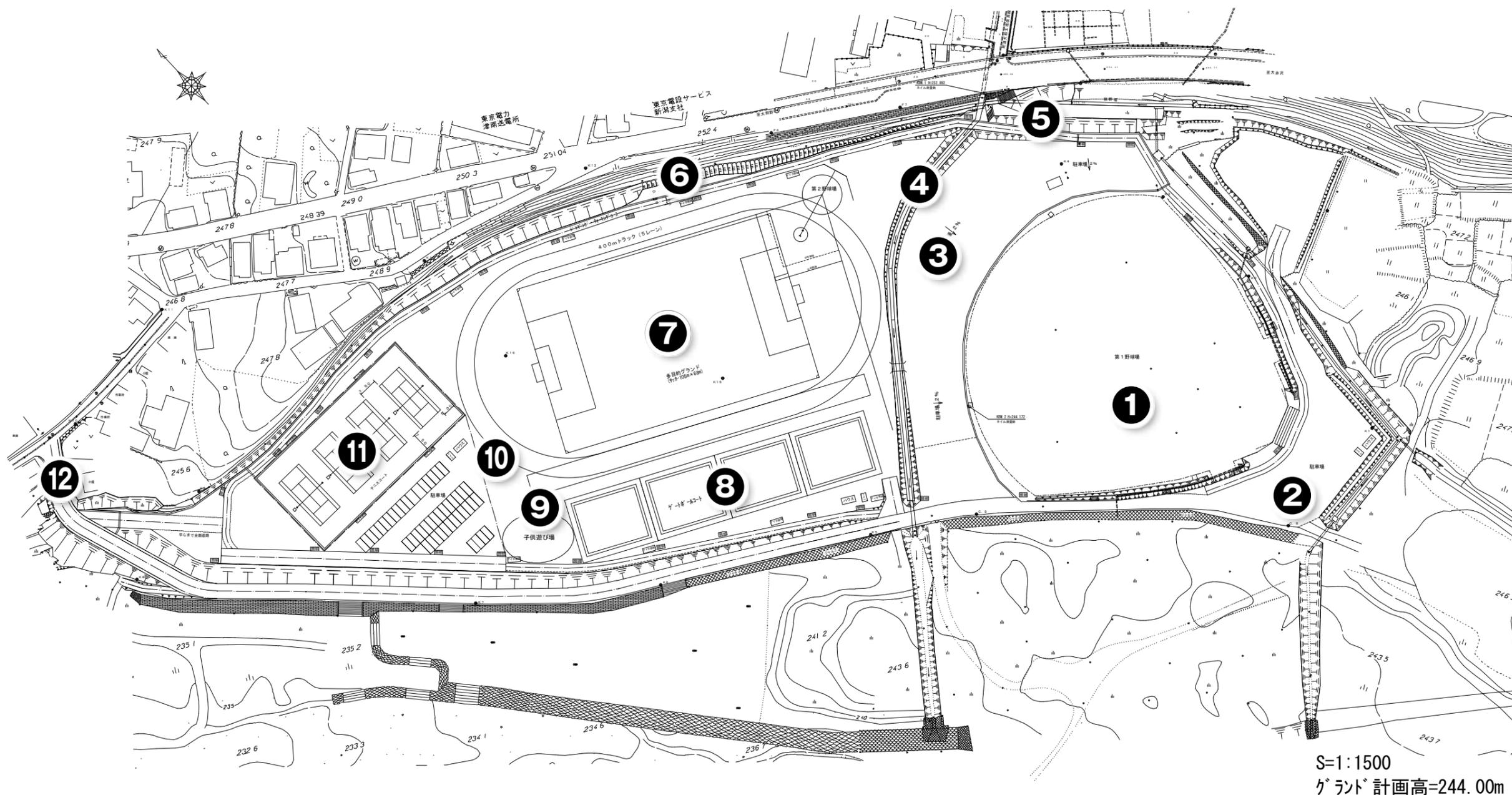
昭和56年の台風で、完成したばかりの公園が流されました。写真は、今にも流されそうな野球場付近の小屋です。



全天候型3面を含む5面のテニスコートがあり、テニス愛好者たちにより活発に使用されていました。

# NEW 中津川運動公園の概要です。

中津川運動公園全体について、次のような変更が加えられる予定です。細かな点については、地図の項目ごとに確認してください。なお、基本的には、この計画で進めますが、今後も予算などの範囲内で、皆さんの意見を加えて変更する可能性があります。



S=1:1500  
グラウンド 計画高=244.00m

① 野球場は、基本的には現状のままですが、マウンドなどの整備は行いません。

② 整地を行ない駐車スペースを拡充します。

③ 野球場外野ネット裏を整地し駐車場にします。

④ 現在の土砂搬入路は、取り除きます。水路は残ります。

⑤ 国道から直接降りられる歩道(階段)を作る予定です。

⑥ 1周約1kmのジョギング・ウォーキング周回路を整備する予定です。

⑦ サッカー場やサブ野球場も兼ねる多目的グラウンド、400Mトラックを整備します。

⑧ ゲートボールコート4面を整備します。

⑨ 子ども広場ができる予定です。

⑩ 水洗トイレを設置します。

⑪ テニスコート4面を整備します。

⑫ 進入路。現状の進入路を拡幅改良する予定です。

## ご意見募集します。

町民の皆様にご愛され、たくさん利用される施設を目指すため中津川運動公園の計画について、一般住民のかたからもご意見を募集します。また、3月4日(金)午後7時から総合センターで中津川運動公園の整備計画の説明会を行います。

なお、進入口や、配置など予算の大幅な変更を伴うものや、河川法や県との協議に影響を与えるものについては、ご要望に添えないこともあります。

■ 締め切り 3月8日(火)  
■ 募集先 〒949-8209  
新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡丁2608-3  
教育委員会 生涯学習班  
TEL 025-765-3134 fax 025-765-4991  
メールアドレス: kyoiku@town.tsunan.niigata.jp

# 町5大ニュース2010決定

昨年末に募集した町5大ニュースに、たくさんの応募をいただきありがとうございました。お寄せいただいた全22項目に1位5点、2位4点と順に得点をつけ集計し、2010年の町5大ニュースが決定しました。



新町長誕生(津南町長選挙)



あっちいっす 記録的な猛暑



三箇小・津南原小閉校



米農家大打撃



町議会議員補欠選挙

2010年の1位は、やはり新町長誕生でした。5期20年の小林町政にかわる町長の誕生に注目が集まったようです。それに続く2位は「記録的な猛暑」でした。全国的な異常気象でもありましたが、津南も、あっちい夏でした。

3位は「三箇小学校・津南原小学校の閉校」でした。思い出深い学び舎との別れに涙されたかたも多かったのでは。

4位は「米農家大打撃」でした。猛暑の影響などで、米価低下、品質低下、収量低下の三重苦が米農家を襲いました。

5位は「町議会議員補欠選挙」でした。町長選に先駆け、空席だった4議席を争う選挙が行われました。

さて項目当てクイズの正解をお知らせします。1位から5位まで順位どおり全て正解したかたは、西澤喜美さんと石沢フミエさん、5項目を順位違いで正解したかたは内山健治さん、反り目驍さんでした。

久々に全問正解者が出ました。おめでとうございます。豪華？賞品をお送りしますのでお楽しみに!!

# 第42回津南町小学校スキー大会結果

2月13日(日)に町小学校スキー大会が開催されました。入賞者をお知らせします。



応援にも力が入った女子リレー

- 男子クラシカル**
- 4年以下2km ①若井潤(上) ②藤ノ木陽向(中) ③風巻駿也(外) ④志賀世那(中) ⑤中澤貴大(中) ⑥村山大雅(外) ⑦風巻尋翔(外) ⑧滝沢修斗(外) ⑨福原佑之介(外) ⑩石田健(音)
- 5年3.5km ①恩田優(津) ②涌井夏輝(外) ③鈴木混也(中) ④渡邊航(中) ⑤藤ノ木来夢(中) ⑥桑原淳哲(中)
- 6年3.5km ①風巻凱翔(外) ②磯部力(津) ③樋口虹至(中) ④樋口蒼生(中) ⑤大島武瑠(津) ⑥米澤利樹(津)
- 3×2kmリレー**
- ①津南A(米澤利樹・大島武瑠・磯部力) ②中津A(反り目樹・樋口蒼生・樋口虹至)
- ③外丸A(風巻凱翔・涌井夏輝・風巻駿也) ④津南B(恩田優・板場守生・大口智也)
- ⑤中津B(鈴木混也・桑原隆太・渡邊航) ⑥中津E(藤ノ木陽向・藤ノ木来夢・中山和敏)
- 男子アルペン(大回転)**
- 4年以下①板場令旺(津) ②上村光樹(上) ③福原詩悠(外) ④根津俊亮(外) ⑤涌井泰成(上) ⑥滝澤通彦(上) ⑦石橋柊人(津) ⑧涌井天斗(音) ⑨早川仁博(上) ⑩江村郁哉(外)
- 5年①島田悠弥(津) ②桑原悠登(外) ③江村史温(外)
- 6年①山田侑太郎(津) ②村山竣哉(津) ③丸山智博(外) ④狩野生実(上) ⑤保坂陽光(上) ⑥安喜律也(津)

- 女子クラシカル**
- 4年以下2km ①藤ノ木笑夏(中) ②飯塚芽依(中) ③藤木舞華(津) ④月岡樹音(中) ⑤藤ノ木愛菜(津) ⑥大平美菜(津) ⑦中島優香(外) ⑧山岸優梨(津) ⑨桑原あかり(中) ⑩清水愛(津)
- 5年3.5km ①富澤歩美(中) ②粉川向日葵(上) ③田中真柚(外) ④藤ノ木遥(津) ⑤江村凜莉香(外) ⑥涌井夕二(音)
- 6年3.5km ①桑原瑞歩(中) ②風巻玲花(外) ③入沢友梨奈(外) ④石澤真琳(中) ⑤福原沙季(外) ⑥滝澤恵美(音)
- 3×2kmリレー**
- ①中津A(富澤歩美・桑原比菜・乃・桑原瑞歩) ②外丸A(風巻玲花・入沢友梨奈・福原沙季)
- ③津南A(藤ノ木遥・藤木涼華・風巻美孔) ④外丸B(江村凜莉香・田中真柚・江村睦)
- ⑤上郷A(高波香里・粉川向日葵) ⑥石橋七花(津) ⑦中村風花(上) ⑧小島愛加(津) ⑨根津美里(津)
- ⑩金子まい(音) ⑪藤木音羽(津) ⑫涌井凜沙(音)
- 6年①福原理歩(外) ②柳沢映里香(津) ③滝澤楓(音) ④中澤伶香(津) ⑤滝澤莉央(津) ⑥桑原瑠泉(津)

**全国大会 出場おめでとう**

全国大会に進んだ小中高生をお知らせします。

大会結果は、藤ノ木光選手がフリー3位、クラシカル8位、柿崎祐司選手がフリー9位に入賞しました。また、津南中の山田大地選手は、県代表の駅伝メンバーとして区間4位と活躍したほか、津南小の米澤利樹選手も、3月20日に駅伝選手として出場予定と男子の活躍が目立ちました。

全国大会に出場された皆さん、入賞された選手の皆さんおめでとうございました。

※名前 出場種目(学校名・集落)  
※フリー・C クラシカル・R リレー

**全国高校スキー大会**  
(岩手県2月6日)

■クロスカン トリー男子  
3年 大島宗則 C  
(十日町 正面)

柿崎祐司 F・C  
(十日町総合 大割野)

2年 藤ノ木光 F・C  
(十日町 反里口)

安部拓也 F・C  
(十日町総合 陣場下)

**全国中学校スキー大会**  
(福島県2月7日)

■クロスカン トリー男子  
3年 高橋 開 F・C  
(津南中 見玉)

2年 藤ノ木祥真 F・R  
(津南中 秋成)

**全国都道府県対抗男子駅伝競争大会**  
(広島市1月23日)

■新潟県チーム 第6区  
3年 山田大地  
(津南中 源内山)

**全国小学生クロスカン トリーリレー研修大会**  
(大阪市3月20日)

■十日町地域チーム 駅伝  
6年 米澤利樹  
(津南小 正面)



↑全国3位の活躍をみせた藤ノ木光選手(写真は、中越選手権のもの)

NEWS 07 **津南町の10年先**  
— 津南町総合振興計画答申 —



↑ 町長に渡された新しい総合振興計画答申。

津南町総合振興計画（今後10年）ができあがり、町長に審議会長の吉野議長から答申されました。

NEWS 06 **ランドセルをいただきました。**  
— 就学援助品の寄贈 —



↑ 右から、西巻さん、町長と西巻さんの同級生涌井元収入役

大割野出身の西巻義道さん（現：千葉市議会議員）から、ランドセル2つと就学児童への文具などの寄贈を受けました。故郷を思う気持ちに感謝いたします。

NEWS 05 **だれか新・ご当地グルメ開発しない？**  
— 2/5 新ご当地グルメの開発提案 —



↑ これまでの事例を紹介するヒロ中田さん

全国各地で新・ご当地グルメの開発提案をしているヒロ中田さんが、町商工会で講演を行いました。数々の成功事例と失敗体験を持つヒロ中田さんが津南へ提案する新・ご当地グルメは、津南なめこ豆腐ポークめし!!

NEWS 04 **よく集めたもんだ。**  
— 2/6 Myコレクション展 —



↑ テレホンカードコレクションに見入る閲覧者

個人の収集物を集めたMyコレクション展がなじょもんで開催されています。トランプやカメラ、耳かき、スタウォーズグッズなどおもしろいコレクションばかりです。

NEWS 05 **津南においてと東京で叫ぶ**  
— 2/11 JBF東日本大会 —



↑ 保護者などの応援者に向けて体育館で演奏した壮行演奏会

津南小学校の音楽サークルが、県代表として全日本小学校管楽器合奏フェスティバル東日本大会に出場しました。演奏時に、町中に貼られている写真ポスターを出して津南をアピールしてくれました。

**つなん  
まちかど  
スケッチ**

Tsunan Event Sketch.



NEWS 01 **やった!! 滑れちゃった**  
— 1/23~親子スキー教室 —



↑ 親切指導で、みるみる上達。親も指導方法に感心。

はじめてスキーを滑る親子から、そこそこ滑れる親子まで、全3回の親子スキー教室が行われました。ニュー・グリーンピア津南のコーチの親切指導により、まったくの初心者でも午後にはリフトに乗れるようになりました。

NEWS 02 **降り続いた1月**  
— 1/31 雪害警戒本部設置 —



↑ 連続降雪で、雪処理が間に合わず高く積もった各地の様子

雪が降りやまなかった1月。役場前で1月10日から2月2日まで24日間連続で降雪がありました。連続降雪により除雪中の事故や、雪崩の影響で飯山線が運休するなど住民生活に影響がでました。町は、1月31日に雪害警戒本部を設置し、情報収集にあたっています。

**病  
院  
歳  
時  
記**  
子どものときから  
メタボを予防しよう

津南病院小児科 宮田市郎

近年マスコミでも数多く取り上げられ、メタボでお馴染みのメタボリックシンドロームは、21世紀の日本が克服しなくてはならない国民の生活習慣病です。メタボリックシンドロームとは、内臓に脂肪が蓄積し、高血圧・糖尿病・高脂血症などが認められる病態であり、放っておくと心筋梗塞などの心血管系イベントを引き起こし、生命が脅かされます。日本人はメタボになりやすいといわれており、今後、我が国の医療の重要なトピックスの一つとして注目されていくことは間違いありません。このメタボを予防するためには生活習慣の確立が始まる小児期からの介入が必要であることは論を待ちません。特に小児の肥満が増加している今日においては小児科医も含め国全体で戦略を練っていくことが急務だと考えられます。現状ではまだ国レベルでの明確な指針は決まっておらず、が、やはり基本は規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度の運動、そして定期的な健康診断の受診だと思います。

数年前から津南町では春の健診時に小学校4年生（中学校3年生まで）成人病健診の一貫として血液検査を行うようになった。これはとても画期的なことです。小学生は任意となっておりますが、全員受けられるのが望ましいでしょう。津南町の子どものための将来のためにもメタボを予防していきましょう。

アドバイザー通信  
**我が家の  
ごっつお**

**彩り大豆の揚げ煮**

紹介者 尾池三佐子さん（津原）

皆さんお元気ですか。1月は雪がよく降りましたね。立春とともに晴れ間も増えてきましたが、雪掘り疲れが出ていませんか。平成18年の豪雪を思い出したかたも多かったでしょう。今回は、春に向かって体によい豆料理を紹介します。何種類かの豆で彩りよく料理してください。

＜材料＞

- 青大豆・ひとり娘・平黒豆・大豆を各100g
- 片栗粉 サラダ油
- ④：しょう油大さじ5・砂糖（大さじ5）・水（カップ1）酢大さじ1

＜作り方＞

- ①豆は一日水に浸しておく。
- ②豆がふやけたらザルに上げ、片栗粉をまぶす。
- ③サラダ油を火にかけて②の豆を揚げる。中火でじっくり揚げ、キツネ色になったら取り出す。
- ④④の調味料を火にかけて③の豆を加えてかきまぜ水分がなくなったら出来上がりです。ほかに人参・少女子（素揚げして加えてもおいしいです）



PICK UP!

### 有害鳥獣捕獲を実施します

スイートコーン、加工トマト、ジャガイモ、枝豆などの畑作物や、子豚、ニワトリなどの家畜、キジ、ヤマドリなどの放鳥などの被害を防止するために、タヌキ、キツネ、カラス、野ウサギ、サル、イノシシ、ニホンジカの捕獲を行います。

この捕獲は、猟銃を用いるため危険が伴います。期間中、山などに入る際には猟友会地区責任者に連絡を取るようにし、事故防止にご協力ください。

なお、実施計画は、天候などの事情により変更する場合があります。

- 捕獲する期間  
平成23年2月20日(日)から3月21日(月)までの30日間
- 捕獲実施日程

期 日	地 区	場 所	責任者番号
2月20日(日)・3月8日(火)	北部	外丸地区一円	①
2月20日(日)・3月9日(水)	西部	羽倉・越手・寺石地区周辺	②
2月20日(日)・3月10日(木)	東部	美穂・所平地区周辺	④
2月21日(月)・3月11日(金)	南部	大赤沢地区周辺	③
2月22日(火)・3月12日(土)	北部	三箇地区一円	①
2月23日(水)・3月12日(日)	西部	相吉山地区周辺	②
2月24日(木)・3月13日(月)	東部	米原・堂平地区周辺	④
2月25日(金)・3月13日(火)	南部	見倉・清水川原・結東地区周辺	③
2月26日(土)・3月14日(水)	北部	十二ノ木・卯ノ木地区周辺	①
2月26日(土)・3月15日(木)	東部	反里口・太田新田・見玉地区周辺	④
2月27日(日)・3月16日(金)	西部	穴山地区一円	②
2月27日(日)・3月17日(土)	北部	小島・樽田地区一円	①
2月28日(月)・3月18日(日)	西部	中子〜妙育成牧場地区周辺	②
3月1日(火)・3月19日(土)	東部	津南原地区一円	④
3月2日(水)・3月19日(日)	南部	前倉・中ノ平・大赤沢地区周辺	③
3月3日(木)・3月19日(土)	北部	田中・菅沼・上野地区周辺	①
3月4日(金)・3月20日(日)	西部	沖ノ原・天上原・小下里・反里地区周辺	②
3月5日(土)・3月20日(月)	東部	大場地区周辺	④
3月5日(土)・3月20日(火)	南部	大赤沢地区一円	③
3月6日(日)・3月21日(水)	北部	外丸・三箇地区一円	①
3月6日(日)・3月21日(木)	西部	加用・百ノ木・日出山地区一円	②
3月7日(月)・3月21日(金)	東部	ニューグリーンピア津南周辺	④

※責任者の欄の番号は、地区責任者の番号と一致します。

■猟友会地区責任者

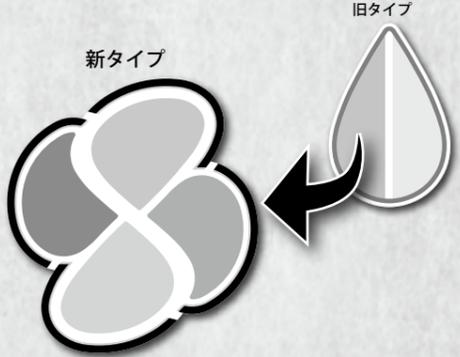
地区名	集落名	氏 名	電話番号
会 長	米 原	大口 友一	765-4463
副会長	米 原	大口 喜義	765-4464
北部①	貝 坂	桑原 清男	765-3569
西部②	赤 沢	滝沢 勝實	765-3592
南部③	大赤沢	石澤 敏博	767-2083
東部④	大 場	藤ノ木正明	765-3960

■お問い合わせ  
税務町民課町民班 TEL765-3113

### 新しい高齢運転者標識

2月1日から高齢運転者標識(高齢ドライバーマーク)に新しいデザインが導入されました。四葉のクローバーをモチーフとし、シニアの「S」を図案化したもので、若々しく元気な高齢者のイメージを表現しています。

70歳以上のかたは、高齢運転者標識を表示して運転するよう努めましょう。なお、新しい高齢運転者標識は、ホームセンター等で購入でき、当分の間は、これまでの標識も使用できます。



### 県長岡労働相談所をご利用ください

長岡労働相談所では、労働者・事業主を問わず、労働に関するさまざまな相談に常時応じています。お気軽にご利用ください。専門性の高い相談は弁護士や産業カウンセラーが対応します(要予約・原則1回)。

- 所在地 長岡地域振興局 (長岡市四郎丸町173-2)
- 相談時間 月曜日〜金曜日(休日を除く) 午前8時30分〜午後5時15分まで
- お問い合わせ 長岡労働相談所 TEL0258-376110

暮らしの 情報満載 見て・知って・得をする!

# かあらばん

### 3歳児健診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。

●1月11日実施

正面3区	江村 風馬(ふうま)
割野3区	大平 柑奈(かんな)
陣場下1区	宮川 ほのか
大割野3-1区	桑原 想大(そうた)
大割野4-1区	久保田 遥斗(はると)
大割野4-7区	久保田 楓斗(ふうと)
大井平	保坂 恭史(やすふみ)
段野団地	津端 汐風(せな)
船山第3	樋口 茉巳(まこ)

### ●乳歯のむし歯が招くリスク

平成21年度の、津南町の3歳児むし歯有病者率は25.4%(県平均20.6%)と、県平均に比べ高い数値となっています。津南町では3歳児の4人に1人はむし歯がある計算になり、これは県内30市町村(粟島浦村は該当者なしのため除く)の中で7番目に多い数字です。

乳歯は歯の質が未熟であるためむし歯の進行が早く、知覚神経も鈍いので悪化するまで気づきにくいという特徴があります。むし歯に気づかず放っておくとどうなるのでしょうか?

- 永久歯もむし歯になりやすくなる
- 歯並びが悪くなる
- 発音がうまくできなくなる
- 弱い歯質の永久歯になる
- かむ力が育たない
- 歯をたいせつにする気持ちが養われない

まだ上手に歯を磨けないお子さんの歯を守るには保護者の役目です。むし歯の進行を止めるには、まずは早期発見がたいせつです。お子さんの歯に関心を持ち、お口の中をよく観察してあげましょう。お子さんが将来「きれいな歯で良かった!」と思えるように今から気をつけていきたいですね。

■お問い合わせ  
福祉保健課 健康班  
TEL765-3114

### 在宅介護者の集い

在宅で介護をしている介護者に日ごろの疲れを癒し、心身ともにリフレッシュしていただくために「在宅介護者の集い」を開催します。

- 今年度第2回目の集いを計画いたしましたので、ぜひ参加ください。
- 日時・日程 3月5日(土) 午前9時30分 役場前出発 午前10時〜 午後3時 現地出発
- ・歯科衛生士による「口腔トレーニング」
- ・座談会など
- 正午〜昼食
- ・入浴
- ・じよんのびタイム
- 午後3時 現地出発
- 午後3時40分 役場前着
- 場所 十日町市 千手温泉「千年の湯」
- 対象者 参集人員約20名
- 次のかたを在宅で介護されているかた
- ・要介護認定者
- ・重度障害者
- 参加費 3,000円(当日徴収)
- 申込締切(定員になり次第、締め切り) 3月1日(火)
- お申し込み・お問い合わせ 津南町社会福祉協議会 TEL765-3774

### 精神保健相談

最近、急に気分が落ち込む、不安で落ち着かない、夜眠れない、人に会うのがおっくうだ、家に閉じこもり気味など、毎日の生活の中で混乱や不安があるかたや、そのご家族の相談に応じます。事前に予約が必要ですので、電話で申し込みください。(定員あり)なお、時間を指定させていただきますので、ご了承ください。

- 相談日時 3月2日(水) 午後2時〜4時
- 場所 津南町役場
- 相談医師 中条第二病院 須賀良一院長
- お問い合わせ 福祉保健課 健康班 TEL765-3114



## 議 会 コー ナー

- <実施された行事>
- 〔1月〕 26日 産業建設常任委員会 農業委員会・農協3者懇談会
  - 〔2月〕 4日 全員協議会
  - 4日 町内道路除雪状況調査(産業建設常任委員会)
  - 10日 産業建設常任委員会 津南町建築協議会懇談会
- <今後の行事予定>
- 〔2月〕 22日 議会運営委員会
  - 22日 新潟県議長会第62回定期総会
  - 〔3月〕 1日 議会第1回定例会開会

## 健康体づくり100日運動

毎月10日までに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)

- 3400日 藤ノ木キミ(堂平)
- 2900日 板場キヨ(辰ノ口)
- 1400日 柳沢 茂(陣場下)
- 300日 本山マサ(反里)
- 100日 和久井恵子(大割野)
- 涌井和子(割野)
- 松縄シズ(赤沢)

主な内容:テレビ体操、腹筋背筋、健骨体操など。

# 地域包括支援センターです

## 認知症地域支援体制構築等推進事業⑧

生活改善で認知症を  
予防しましょう  
認知症予防・認知症  
地域支援ガイド

町では昨年度から認知症のかたを地域でささえる体制づくりに取り組んでいます。

○心身機能の低下を防いで認知症予防・介護予防につとめましょう。

高齢期には、筋力や食欲の低下、引きこもりやうつ病など、さまざまな要因が影響することで、心身機能の低下につながる場合があります。

生きがいや目標を持ち、日ごろから積極的に活発な生活を送ることが、自立して過ごせる時間を延ばすことにつながります。

○食事と運動で認知症を予防し発症を予防しましょう。

☆脳や血管によいものを食べましょう。

「野菜や果物を食べましょう。」

野菜や果物をたくさんとっている人は、認知症になりにくいとされています。野

菜や果物に含まれるビタミンCなどの抗酸化作用が認知症予防に効果があるためと考えられています。

「青背の魚を積極的に食べましょう。」

魚をたくさん食べている人の方が認知症になりにくいとされています。特に「青背の魚」と呼ばれるサバ、イワシ、アジなどには、脳の伝達神経をよくし、脳の血流をよくする働きがある物質が多く含まれています。

☆有酸素運動をしましょう。

ウォーキング、水泳、体操などの有酸素運動を行うと、脳の血流が増すため、認知症予防に効果があります。

☆介護予防事業に参加しましょう。

人が生きていくために必要な機能（生活機能評価）の低下を防ぎ、介護や認知症などを予防しましょう。

津南町では、生活機能の低下が見られる高齢者のかたを対象とした介護予防事業を実施しています。

◇事業についてのお問い合わせは：

・津南町地域包括支援センター  
TEL 765・5455  
福祉保健課保険班  
TEL 765・3114

○『津南町認知症地域支援ガイド』を作成中です。

町では、認知症のかたを地域でささえる取り組みの中で関係機関や関係者と協議を重ねながら、認知症の支援ガイドとして『津南町認知症地域支援ガイド』を作成中です。

このガイドでは、認知症の知識や認知症のセルフチェックリスト、相談窓口や専門医療機関、介護保険サービスの紹介、徘徊の場合の連絡手続きなどが記載してあるほか、「わたしのメモ」として、緊急連絡先などが書ける欄を設けてあります。

ガイドは、町内全世帯に3月中に配布する予定です。

認知症に関してちよつと気になることがあった場合などに、確認できるよう、両面1枚の用紙になっています。手の届くところに置いていただき、ぜひ活用いただきたいと思えます。

○日常生活圏域ニーズ調査へのご協力をお願いします

町では、平成24年から3年間の介護保険サービスなどの事業計画策定の基礎資料として、『日常生活圏域ニーズ調査』

を実施しております。

対象となるかたには、1月21日付けの囑託員文書にて調査票を配布してあります。

また、この調査項目には、生活機能の低下の有無が確認できる質問項目も入っています。

調査結果から介護保険の要介護・要支援を受けていないかたで生活機能の低下が見られた高齢者のかたには、後日、結果とあわせて参加された方が良いと思われる介護予防教室のご案内などをさせていただきます。

二一ズ調査への回答・提出にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、福祉保健課への提出期限は3月15日(火)となっております。



今月は  
保健師長  
大口洋子

## 女性の健康週間が始まります

年 明けからの降雪によって続いた、毎日の除雪作業で皆さんの身体やこころの負担はいかがですか？

女性の健康週間は平成19年4月に策定された「新健康フロンティア戦略」において、「女性の健康力」が柱の一つに位置付けられ、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するために創設されました。

この女性の健康週間は毎年3月1日から3月8日までを家庭、地域、職域、学校などの生活の場を通じて、女性のさまざまな健康問題を社会全体で総合的に支援するものです。



けんこつ体操に参加する皆さん。

津南町では女性のがん検診や骨密度検診などの各種のがん検診や健康診査をはじめ、地区での食育や運動面の健康づくりに参加していただけるように紹介しています。

町には食生活改善推進委員が95人おり、集落単位での食を通じた健康づくり活動を進めています。

この女性の健康週間にあたり自分自身の健康づくりを振り返る時間をつくってみませんか？そして家族や地域、職場へと健康づくり実践の環が広がることを願っています。

## 健康づくり ア・ラ・カルト

# 食う寝る遊ぶ！これ一番！

貝沢政史 20歳代（鹿渡）

小さいころから、体を動かすことが大好きで、あらゆるスポーツに取り組んできました。そのおかげで、今の今まで大きな病気をすることなく、元気に毎日を過ごしてきました。

寝ること！これが一番です。津南町はお年寄りがとても長生きです。それは地元のおいしい食材を食べ、体をよく動かし、早寝早起きの生活をしているからだだと思います。

私が経験したスポーツの中でも、中学時代に出会ったユニニホッケーが特に印象に残っており、いつかまたやりたいという思いがずっと心に残りました。

大学を卒業し、地元に戻ってきた昨年の4月。地元の同級生に声をかけ、THC（津南ホッケークラブ）というユニニホッケーのチームを作りました。週に1回のホッケーの練習。気が知れた仲間と汗を流す時間は最高の楽しみの一つです。11月の大会では惜しくも予選敗退でしたが、次につながるいい試合ができました。これからも体力作りとして、続けていきます。

最後に、健康を維持するためには、しっかりと食べてしっかりと





いきいき  
大好き  
大津南町

# 来年度中に15店舗!!

## 津南町の「健康づくり支援店」協力店、ぞくぞく増加中

飲食店などを利用する皆さんに、健康に配慮した「情報」メニュー「サービス」「空間」の提供を行い、食生活の面から健康づくりを支援するお店を県は、「健康づくり支援店」として指定しています。

**津** 南町には、平成20年度に初めて2店舗の「健康づくり支援店」が誕生し、平成22年12月現在14店舗が指定されています。それぞれの店舗が「メニュー等に関する栄養情報の提供」などの支援のほか、地場産の旬の食材やこだわりの安心食材を使用し、健康に配慮したメニュー等を提供しています。

健康的な食事が身近に利用でき、町民の皆さんの健康づくりを応援するお店です。ステッカーを目印にご利用ください。津南町では、こうした「健康づくり支援店」を平成23年度までに15店舗に増やす計画です。



健康まつりで出店した店舗はどれも大人気でした。



『メニュー等に関する栄養情報の提供』  
例) 栄養成分表示、食事バランスガイドの表示



『健康に配慮したメニューの提供』  
例) 低カロリーメニュー、野菜たっぷりメニュー、おすすめカルシウムメニューなど



『健康に配慮したサービスの提供』  
例) 量や味付けの調整など

種類	店舗名	支援内容
総菜・弁当	メルシーつなん	☑
	セブンイレブン(正面店・十二ノ木店)	☑
一般食堂	(株)竜ヶ窪温泉 竜神の館	☑☑
	ぐるめかん大勝	☑☑☑
	喰い処 味郷	☑☑☑☑
	アミー	☑
	ぽばい	☑
	じょんのか	☑
	味処 か久栄	☑
	ニュー・グリーンピア津南(軽食堂すばる・喫茶ポールスター・バイキング会場)	分煙
寿司	寿司料理 多津美	☑

この  
ステッカーが  
目印!

## 見発見再まちの

### 津南の自然 その344 (2011.2)

## マス池の生き物たち ⑦

### ヨコエビ

**エ**ビと名がつく甲殻類ですがヨコエビは「端脚目」で、エビフライになる「十脚目」とは違います。体を横にして泳ぐことから名づけられています。ふ化後に浮遊幼生期(ソエア期)がなく、卵がメスの「育児のう」の中で発育して親と同じ形で生れるので、広範囲に移動分散することがないとされています。

自然界の中では生物の死骸や糞などを食べる分解者ですが、魚類などのエサにもなっています。海水・汽水域・淡水のみならず湿った陸地にも広く生息しています。

津南でも湧水のある冷たい流れの川や池に普通にいて、オスがメスを抱いているものをよく目にします。生殖のためだけでなく気に入ったメスを確保し保育する目的もあるようです。性格は意外に凶暴で、魚やカゲロウなどの水生昆虫にかじりついていきますので、魚といっしょに飼うのは避けた方がよいでしょう。な



じよもんでアルコール保存しています。その色が次第に褐色から脱色していき、ていくので動物性の染料として利用できるかもしれません。

2005年に報告された中条小学校の児童が研究した笹山遺跡エリアのヨコエビは北海道・千島列島の川や湖に多く、本州では琵琶湖の深いところにいる「アンナデールヨコエビ」の特徴にあてはまるとされましたが、この種は琵琶湖固有種で大変深いところにも生息する種類とされています。種類が多いので同一だと断定できませんが、今回マス池で採取した個体も第一胸肢の先端が角ばっている同じ特徴を備えていました。外来種ではなく、研究したイギリス人の名前がついているのです。マス池には魚の移植によって運ばれたとも考えられますが、津南に移動してきたのではなく、太古から定着している生物かもしれませんので、他の地域の個体を調査してみたいと思っています。

津南自然に親しむ会 村山郁夫

## 津南石造物散歩

165

つまり石仏の会  
文責 桑原和位

### 観世音菩薩(十一面観音)

津南町には、石仏の十一面観音は相吉集落、結東集落、所平集落の3体しかありません。

結東集落の十一面観音はお堂の前面に、所平集落の観音は墓地に祀られています。相吉集落の十一面観音は木祠の中に祀られています。

近隣の地域では十一面観音を六観音、七観音として造立されていますが、津南町にも六観音が日出山集落墓地に祀られています。十一面観音は見当たりませんでした。

十一面観音は頭上に本面を入れて11の顔を持つ仏様ですから、どなたでも識別できる観音様です。

十一面観音は、学研発行の『仏尊の事典』によりますと、人々のさまざまな苦難に対応するためにすべての方向に顔を向けた観音で変化観音のうちで、もっとも早く考えだされた観音のお姿だそうです。11の顔には慈悲を表す顔、怒りを表す顔、さげすみの笑いなどの顔が表現されているのだそうですが、石仏ではそこまで見分けられません。

日本では十一面観音が信仰されたのは奈良時代の中頃からといわれています。法隆寺の壁画の十一

十一面観音



津南町 相吉

# 図書カードが当たる 広報クイズ

わかるかな?

- 問題①** 食生活の面から健康づくりを支援するお店を県は「健康づくり支援店」として指定しています。津南町には、現在11店舗が指定されていますが、来年度までに何店舗の指定を目指しているでしょうか。
- ① 2店舗
  - ② 9店舗
  - ③ 15店舗

- 問題②** 国民年金保険料は、1年分をまとめて前納すると割引を受けられます。ところで、来年度の国民年金保険料は、月額いくらでしょうか。
- ① 15,020円
  - ② 16,020円
  - ③ 17,020円

■締切 平成23年3月10日(木) 当日消印有効  
■発表 先月号の答えは1-②、2-③です。  
正解者に図書カードをお送りします。

- 清水昭雄さん
- 貝沢常男さん
- 麻績文子さん
- 大口悠葵さん
- 涌井美波さん

ハガキの書き方  
裏 表

答え	津南町大野 津南町役場 総務課 総務班 行
住所・年齢 TEL	〒949-0292

※なんでもハガキでの応募はご遠慮ください。

# なんでも掲示板

サークル員募集や催し物案内などに  
利用してください。  
申込先 765-3112 内線225

## ♪♪「つなん合唱隊」♪♪ ♪♪隊員を募集しています♪♪

合唱経験あるなし…関係ありません。歌ってみたい！そんな気持ちが少しでもあるかたは、隊員になってみましょう。下は小4から上は70歳台までの71人の隊員が、無理をせず、出席できる時に文化センターホールに集まって歌っています。3月からの参加もOKです。お気軽にどうぞ♪

1. 練習日…毎週木曜日 夜7時30分～9時まで
2. 指導者…あの池田芳幸先生です♡
3. 会費…年会費6,000円/1人(高校生以下無料)  
家族会員2人目以降は3,000円/1人  
※楽譜の代金は基本的に個人負担です。
4. 活動…毎週の練習と時々のステージ出演
5. 連絡先…板場(Tel.090-2750-5047) ※17:30以降

### 【つなん合唱隊1周年コンサート開催!!】

- 日時 3月13日(日) 午後2時開演
- 会場 文化センターホール (入場無料)



## 津南フォーラムにご意見ください

私は、津南町地域振興協議会を契機に町民の意見を集約する場として「津南フォーラム」を立ち上げました。次の内容について検討しています。これらに関するご意見をお寄せください。

1. 津南町の地勢学的評価 首都圏に近いことを活用する
2. 時代の潮流 地方分権、価値観の多様化、人的交流の拡大、ハードからソフトへ
3. 津南町のあるべき姿 人口が少ないことを生かす、小コミュニティの活性化、相互扶助、環境保全、業種の育成、特に林業振興
4. これらの具体策 バイオマスタウン宣言、ニュー・グリーンピア津南のボイラー改修に伴うエネルギー源の変革、観光インフラとしての分乗ネットの構築、バイオエタノールと雪橇のBDF化への取り組み。  
3月10日(木)午前9時から約1時間文化センターで第2回目フォーラムを開催します。ローコスト滞在施設について打ち合わせをする予定です。

Tel.765-2090 内山 満(岡) 【幹事：滝沢元一郎】



# 本とわたし

—— 津端厚子さんから

紹介する本

## 家族っていいなあ

著者名/藤田市男 出版社名/新潟日報事業社

高橋 美津子さん (陣場下)

新潟日報を購読しているかた、数年前の金曜連載エッセーを覚えていませんか?

あのころ私は、金曜日のおじさんエッセーをとて楽しんでみにしていました。連載が終了するのを知った時は本当にかっかりしたのですが、それが一冊の本になり発売、すぐに購入しました。

藤田さんの両親、妻、娘、息子、愛犬、そして本人の日常がとてもあったかく書いてあります。

「家族エッセーであるから、良さそうところをみつくり、ほのぼのと仕上げているつもりだ」と藤田さんも書いていますが、その「良さそうところ」にとて癒され

# Pen Relay

るのです。  
エッセーのひとつ「ありがとう」の中から私の好きなフレーズを紹介します。

病気をしてから父のことが「いとおしくなった」と母は言う。以前は頑固で偏屈で、自分が悪くても謝りもしないオヤジであったが、いまはすっかり素直になって、母の言うことを聞くようになった。そして、なにより驚くことは、母に対し、ごく自然に「ありがとう」と言うようになったことだ。お父さん。あのまま逝かないでくれてありがとう。がんばってくれてありがとう。あなたはたいせつな人です。ありがとう。

家族に対して、面と向かうと、ちょっと恥ずかしくて言葉にできないこと、素直じゃない態度、この本に書かれてあるように自然に出来ればどんなにいいだろう。

藤田さんはこうも書いています。「アタリマエだと思っていたことをアタリマエにできている幸せ。それがとても大きな幸せなんだと今は気づいている」と。

私と同じ年の作者のエッセー集「家族っていいなあ」はPart3まで発売されています。残念なのは、私の家族が読んでいないこと。皆さんは、ぜひご家族で。

次は、つなん合唱隊の指導に、毎週十日町から来ていただいている池田芳幸先生をご紹介します。

# 年金コーナー Annuity corner

## 国民年金保険料を1年前納すると割引されます。

平成23年4月から国民年金保険料は月額15,020円になりますが、1年前納すると割引されます。

### 【平成23年度の割引額】

- ①1年度分を現金で前納すると、3,200円分の保険料が割引されます。(納付額177,040円)
- ②1年度分を口座振替で前納すると、3,780円分の保険料が割引されます。(納付額176,460円)

※口座振替による1年前納はお申し込みが必要です。

### 【口座振替のお手続き方法】

口座振替のお申し込みは、預金口座をお持ちの金融機関や六日町年金事務所、津南町役場でお手続きが可能です。届出の際は、年金手帳と預金通帳、通帳のお届け印をご持参ください。なお、津南町での1年前納申し込み(口座振替)は、2月28日(月)が締め切りです。お申し込み先によって、締め切りが異なる場合があります。事前にご確認ください。

確定申告の際に納めた国民年金保険料は忘れずに申告しましょう。

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市町村民税の社会保険料控除の対象となりますが、確定申告をする際は、納付した額を証明する書類の添付等が必要となります。

このため、平成22年中に納付した額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が、厚生労働省から委託された日本年金機構により平成22年11月あるいは平成23年2月ごろに送付されます。確定申告のお手続きの際は、必ずこの証明書や領収書が必要になります。証書が届いていないかたや紛失してしまっかたは、「専用ダイヤル」もしくは、お近くの「年金事務所」に電話をして再発行の手続きを行ってください。

### ■お問い合わせ

- ・控除証明専用ダイヤル  
TEL 0570-070-117
- ・六日町年金事務所  
TEL 025-716-0800
- ・税務町民課町民班  
TEL 025-765-3113

# なじよもん通信

NAJOMONTSUISIN

なじよもん初の“Myコレクション展”!!ほんとうに面白く、楽しい展覧会です。一度部屋に入ったらなかなか出て来れない!

○なじよもん友の会主催

**「Myコレクション展～町内外の隠れコレクターを発掘～」**  
2月6日(日)～3月6日(日)

※会期に変更がございましたので、お間違のないように、お願いいたします。

耳かき、スターウォーズグッズ、トランプ、刀剣、テレホンカード、ノコギリ、写真機など所狭しと珍しく貴重なコレクションが展示されています。また特別協力展示として、「新潟県立歴史博物館友の会」様からの出展もあります。

○「中沢幸男写真展 四季の彩り～風景と花と～」  
1月22日(土)～3月13日(日)

地域ギャラリーにて開催しております。津南だから目に見える色とりどりの風景、皆様どうぞご覧ください。

※いずれの展示も、無料でご覧いただけます。どうぞお気軽にご来館ください。

○「SNOW WAVE」×「下船渡地区雪まつり」!!  
2月26日(土)

今年で5回目を迎えたSNOW WAVEがなじよもんに戻ってきた!今年はいわゆる「スノーボードの技の祭典」です!大会に出るだけが楽しみではありません、ライブに飲食店、キッズパーク、子どもだけでなく誰でも遊べるスペースもあります。誰でも参加できる、SMOW WAVE(すもううえぶ)も何だか気になります!

同時に午後7時～8時30分は、卯ノ木運動公園(消防南分署隣)で下船渡地区雪まつりが開催されます。下船渡地区公民館全域が雪だるまやスノーキャンドルでお出迎え!雪まつり広場では、たいまつ行列に始まり、「火焰太鼓」特別演奏、雪中はだか春木出し、雪中からす踊りが行われます。もちつきや福まき、振る舞いもありますよ。上記2つのイベント会場は、行ったり来たり出来る作りになっています。

伝統的な祭りと、若者が繰り広げる新しい競技大会!皆様ぜひ会場に足をお運びください。



予約受付中!  
当日受付も可  
※ただし定員になり次第締切りです

3月		【なじよもん☎765-5511】		金額	対象
日時	プログラム	内容			
6日(日) AM	☎ スノーシューで森へ	なじよもんの森をぬけて、善光寺街道を歩いてみよう。初心者コース・上級者コースあり。 堅穴住居でのティータイムもあったかいよ。		300	低学年から
13日(日) PM	アンギン編み	昔ながらの技法で幻の布アンギンに挑戦!		800	高学年から
20日(日) AM	☎ スノーシュー大会	スノーシュー大会!今年最後のスノーシュー体験。スノーシューをはいているんな競技に挑戦。優勝者には豪華賞品が!!		300	低学年から
21日(月) PM	紙すき(和紙のはがき)	春らしい模様を入れて和紙のはがきをすいてみよう。		800	低学年から
27日(日) AM	☎ 春木山	山から木を切り出して雪の上をソリで運ぶ昔ながらの作業です。縄の結び方・ガンタの使い方など失われようとしている技術を今に伝えます。		300	高学年から

※☎マークは、季節ものなど特別プログラムです。 ※友の会の皆さんは半額です。

## 戸籍の窓

おめでとう  
ございます (出産)

- 河田広誠(大井平) 修一さん 典子さん
- 久保田朱花(船山新田) 勝也さん サユリさん
- 河田泰輔(亀岡) 芳明さん 斐さん
- 石田丈士(反里) 修二さん 順子さん
- 涌井陽和(相吉) 淳さん 里子さん

すえながく  
おしあわせに (結婚)

- 藤木拓也さん(米原)
- 伊丹友美さん(長岡市)

おくやみ  
もうしあげます (死亡)

- 風巻ヨネ子さん (81歳・大割野)
- 久保田フミ子さん (81歳・羽倉)
- 石沢 禪さん (55歳・鹿渡新田)
- 滝澤喜幸さん (80歳・恵福園)
- 大口カ子さん (96歳・芦ヶ崎)
- 桑原チヨさん (95歳・所平)
- 滝沢カツさん (86歳・大井平)
- 内山一良さん (85歳・芦ヶ崎)
- 宮沢 運さん (83歳・卯ノ木)
- 高橋喜勝さん (94歳・赤沢)
- 涌井ハツイさん (87歳・宮野原)
- 福原ケンさん (92歳・外丸)
- 山田重吉さん (90歳・恵福園)
- 大口美代子さん (45歳・米原)
- 藤ノ木義家さん (85歳・太田新田)
- 滝沢マツ子さん (67歳・中子)
- 瀧澤 涉さん (50歳・結東)
- 小林博明さん (59歳・割野)
- 桑原徳政さん (82歳・秋成)

広報  
編集  
室

津南に戻ってから、あんなに好きだったスキーをしなくなりました。晴れた休日は雪下ろしがある子どもも小さかった。そんな⑥が、小学生になった子どもをきつかけに久々にスキーをした。吹雪なのにスキーをした。久々に出したゴーグルのスポンジはポロポロと取れた。また道具を買わな⑦くちや。少しうれしい自分がいた。

発行/津南町役場 〒949-8292 新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡585  
ホームページ http://www.town.tsunan.niigata.jp/ TEL.025(765)3111(代) FAX.025(765)4625  
電子メール info@town.tsunan.niigata.jp ■編集/総務課総務班

表紙の写真 津南町小学校スキー大会にむけて練習に励んでいた子どもたち。写真は、アルペン小学校6年男子優勝の津南小学校・山田侑太郎さん(関連記事:7ページ)

この紙は再生紙を使っています

### 津南町の人口

2月1日現在( )内は前月比  
■人口11,047(-17) 男5,393(-7) 女5,654(-10)  
■世帯数3,656(-3) ■転入/4 ■転出/9 ■出生/3 ■死亡/15 ■婚姻/0