

広報 **おん**

新潟県津南町

2012 No.608

2.20

tsunan.town



主な内容

- 大寒波による大雪..... 2-3
- インターネット議会中継..... 4-5
- 津南町の学童検診結果について... 6-7
- 町5大ニュース2011決定..... 10

18 豪雪の再来か？ 大寒波による大雪



↑集落公民館の除雪。地面からの高さ約 10 m は落下すれば命の危険があります。(大割野集落)



↑晴れ間には、高齢者による除雪姿が見られました。(加用集落)



↑豪雪＝津南町のイメージから報道陣が押し寄せました。(役場前)

平成24年豪雪の被害状況と対応

(2月16日現在)

①被害状況

- (1)人的被害 死亡1 重傷2 軽傷2
- (2)建物被害 住家：一部損壊1
非住家：全壊2 一部損壊9

②ライフライン

- (1)停電 被害なし
- (2)鉄道 飯山線2月1～2日 終日運休
2月3～16日 一部運休
- (3)路線バス 幅員縮小によりバス停2ヵ所休止

③その他

パイプハウス倒壊、屋根落雪で自動車2台損傷
用水路の雪詰まりで住宅1棟床下浸水

④町の取り組み

- ・除雪事故防止、雪崩に対する警戒の周知の徹底
- ・除雪体制の強化、除雪・雪崩パトロールの実施
- ・要援護者世帯約370世帯の住宅等の除排雪
- ・要援護者世帯の健康チェック、見守り支援など

雪による事故で負傷した場合や建物被害等があった場合は、総務課(Tel.765-3112)まで報告ください。



↑たまった雪を排出するため、一時国道を停めて処理にあたる重機



↑一晩の積雪量があまりに多かったので除雪が間に合わず倒壊したパイプ倉庫

12月末から降りはじめた雪は、徐々に高く積み上がり1月31日には役場前の積雪がついに3mを超えました。さらに1月29日には、屋根雪除雪中の転落により1人の人命が失われ、住宅や住民にさらに被害が及ぶ恐れがあることから津南町は、津南町豪雪対策本部を立ち上げました。

18豪雪以来といわれる大寒波により昨年の2倍もの積雪を記録した市町村もあり、国や県は、この大雪を災害としてとらえ新潟県災害救助条例や災害救助法の適用を決めました。町は、これらの国県の支援を受けて要援護世帯への除雪を実施することができました。

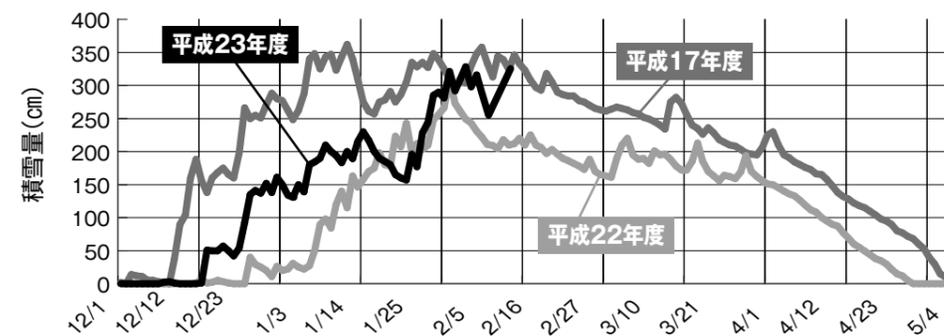
大雪のピークは過ぎたものの、まだ人的被害や建物被害も一部発生しているため、今後も除雪作業には注意が必要です。

さらに、気温が上昇してくると全層雪崩が発生する恐れがありますので、春までもうひと踏ん張り気を緩めずにごんばりましょう。



↑降り続く雪により、道幅が狭くなった生活道路(中深見集落)

年度別積雪量推移(役場前)



今年度の積雪量を昨年度と18豪雪時と比較したグラフです。今年度の積雪量は18豪雪に迫り、降り方も非常に似ています。ただし今年度は、18豪雪より降り始めが約10日遅いことや、1日あたりの降雪量が少なく、ゆるやかに積雪量が増加したことから、18豪雪時の最大積雪量362cmには届きませんでした。しかし2月上旬に積雪3mを超えているため、消雪時期は、5月の連休前後になりそうです。

運営委員会でのやりとりを
ちょっと拝聴



数百万もかかる中継システムをいきなり入れなくても、安価にできる方法を検討してみようじゃないか。

無料で動画をインターネットで流せる方法があります。カメラとパソコンを持ってきたので、議場で試してみましよう。

インターネットじゃお年寄りが見られないだろ

議会の情報公開手段のひとつだから、お年寄りには別の手段を充実させればいいのでは。

カメラは、3000~10,000円くらいで買えるらしいな。

4台あれば、切り替えながらできるね。
※今回は1台のみ

誰がパソコンを操作するんだ？

手が空いている議員でもいいんじゃないか

そういうわけにもいかならう...

中継には、職員をあてて、機器も安く揃えられそうだから、とりあえずやってみようじゃないか



議場でカメラに映る範囲などを実際に確認する議員の皆さん

とりあえずやってみよう！から始まる
インターネット議会中継

3月議会から議会一般質問をインターネットで生中継（録画もあり）する試みをはじめます。議会中継の本格的なシステムを導入するには何百万もかかるため、実験的に、安価で利用できるインターネットサービスを利用して議会中継をはじめます。

2月29日(水)午前10時から
インターネット議会中継開始

町 議会の様子を見てみたいという声は前からありましたが、平日の昼間に議場に足を運ぶことは、なかなかできないというのが現状です。

町議会は、今町がどのような問題を抱え、それにどう取り組んでいるかを知りたいへん貴重な場です。

これまでも、議会の様子を町民の皆さんに知ってもらう手段として、議会傍聴や議会報以外に、議会中継を加えたいという意見がありました。実現できずには、ありません。

議会中継をこれまで導入できなかった一番大きな要因は、「中継システムの導

入費・維持費」が高いことです。議会中継に特化した機器は、すでに市場にあり、実際、議会中継システムを導入している市町村もあります。しかし、その導入経費は高額で導入後も維持費を負担していかなければなりません。さらに、導入効果が高ならず発揮されることも限りません。このような問題があり、これまでも必要性があり、検討はされてきたものの、システム導入まで踏み切れずにいました。それが、議会運営委員会によって高価なシステムを導入せずに別の方法で議会中継に挑戦することになりました。



議場でパソコンを使ったテスト。議会の様子をインターネットで確認できることで、より議会を身近に感じられるようになる！

インターネット
議会中継の見方

議会中継は、議場に用意する1台のカメラにより USTREAM（ユーストリーム）というインターネット動画配信サービスを利用して行う予定です。

このサービスは、個人がインターネットを通じて動画を不特定多数の人に配信するために利用され、低画質のものであれば無料で利用できます。

ただし、機器や通信環境の影響により動画が途中で一方的に見られなくなる可能性もあり、中継専門の高価なシステムに対して安定性に欠ける可能性があります。しかし、それらも実際にやってみないとわからない問題ではあります。

■配信日時

- 2月29日 午前10時～午後5時（予定）
- 3月1日 午前10時～午後5時（予定）
- （両日とも正午から1時間は昼休み）

■配信内容

津南町議会一般質問

■配信方法

USTREAM

■アクセス方法

津南町ホームページ

→新着情報

（議会一般質問をインターネット中継します。）

→USTREAMによる議会中継について

↳注意事項に同意してアイコンをクリック

【注意】

- ・インターネット議会中継をご覧になるためには、インターネットを使える環境（パソコン等）が必要です。
- ・接続方法や、通信環境の整備に関するお問い合わせはご遠慮ください。

「とりあえず」でもいい。やってみよう！

町議会運営委員会では、多くのかたから議会を見ようために、「とりあえず」安価なインターネット動画サービスを利用して、議会の様子をお伝えすることにしました。この「とりあえず」は、「まずは、やってみよう」という議員の前向きな声から決まったことです。あとは、この機会をどう皆さんが活かすか。議会が多くの町民の皆さんに見て聞いてほしいという「町議会」をぜひご覧ください。

津南町の 学童検診結果について

町では平成18年度から、児童生徒生活習慣病予防対策事業として、小学校4年生以上の希望する児童生徒に血液検査（血中脂質・血糖）を実施しています。平成21年度からは、保護者や学校の協力のもと、大人にいちばん近い中学3年生は朝食を食べずに登校し空腹時の採血を行っています。この事業を始めて6年が経過し、小学4年生で初めて血液検査を受けた子どもたちが中学3年生になりました。当初からご指導をいただいている西村理明先生に子どもたちの実態について聞いてみました。

津南町の成人は、 健康状態良好だが…

津南病院にて、平成18年から糖尿病外来を担当させていただいております西村理明と申します。石川院長を筆頭に町の多くのかたと協力して、津南町の皆様の健康状態を調べていただきました。その結果から、いくつかのことが分かりましたので、町民の皆様にお知らせし、津南町の今後の健康福祉に役立ててもらいたいと考えています。

検診の結果から、津南町の成人のかたでは、肥満、糖尿病、メタボリック症候群の割合が、全国調査の結果と比較して著しく低いことがわかりました。一言で言えば、津南町民の健康状況は極めて良好であるということです。

しかしながら、年齢別に検討してみると、特に若い世代である40歳代では、50歳以上の世代で見られるような特徴が見られないことがわかってきました。つまり、津南町にお住まいの若い世代は、おそらく生活習慣が欧米化して、全国平均に近い肥満、糖尿病、メタボリック症候群の割合となつてきているのではないかと考えております。

若いうちに 糖尿病の発症を予知する

生活習慣病の代表である糖尿病の発症を予知することはできないのでしょうか。実は、糖尿病が発症するかなり前から、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの効きが悪くなる、インスリン抵抗性が出現することがわかっています。このインスリン抵抗性は、朝御飯を食べないで採血することで調べることができます。



さて、がらつと話題を変えさせていただきます。生まれてから成長する過程で、何歳頃からの肥満、もしくは体重の変化が将来の糖尿病などの生活習慣病につながるのかについて、現在、世界中で検討されています。その結果で共通していることは、おそらく10・15歳前後に太っていた人、もしくは急に太った人が、将来、糖尿病などの生活習慣病になるということです。

津南町の中学3年生を 採血して調べた結果は…

そこで津南町の中学3年生とその関係者、津南町、津南町教育委員会等の多数のかたの協力のもと、平成21年度から中学3年生を対象に空腹で採血を行い、インスリン抵抗性の実態を調べていただきました。

その結果、インスリン抵抗性をもつ生徒の割合は、男子の10・6%、女子の16・9%もいることがわかりました。



原因は、ジュースや お菓子を食べる 生活習慣

昨年の春、中学3年生全員を対象にアンケートをしました。ジュースもしくはお菓子をほぼ毎日摂る生徒が約1割、週4日以上摂る生徒が約2割もいました。この生活習慣を変えていかないと、将来、津南町において生活習慣病が増加してしまうのではないかと危惧しています。また、このような生活習慣の実態がわかってきましたので、小児においても、生活習慣病を早めに見つけるための腹囲測定（よくテレビのCMでみられる胴回りです）を検診に取り入れたほうが良いのではとも感じております。

以上、これまでの活動でわかってきたことをご説明いたしました。今後とも、津南町の皆様の健康に少しでも貢献できるように精進してまいりたいと存じます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

やせているけど、 糖尿病予備軍

この生徒たちは皆太っていると考えていましたが、調べてみて驚いたのは、その中で約3分の2の生徒が、やせていたことです。

インスリン抵抗性あり、と診断された生徒には、私の外来に来ていただくようお願いしました。お話ししてみ、共通していたのは、皆ジュースもしくはアイスクリームをほぼ毎日摂っているということです。

“児童生徒生活習慣病予防対策事業” 取り組みの背景は…

平成17年5月の国民健康保険の医療費の状況を見ると、働き盛りの年代の生活習慣病が問題となりました。また、食生活が欧米化し、夜型の生活リズムによる不規則な生活習慣などにより、子どもたちの食事が油脂類や糖質などの過剰摂取、偏った食事内容になっています。このような生活習慣の積み重ねは、子どもたちの将来の生活習慣病発症の大きな要因になりえます。家庭では、親自身もそうした食生活の傾向にあり、生活習慣病予防のためには家庭の意識づけが重要となっています。さらに、10代の喫煙が増加しており、子どもたちの喫煙による健康障害が問題となっていました。



これらを最小限に食い止め、将来の生活習慣病、肺がんを予防するため、学校現場の教育だけでなく、家庭、地域ぐるみで取り組んでいく必要からこの事業を始めました。

目標は、『義務教育時代を将来に向けての健康づくりの基礎づくりの時期』と位置づけ、子どもたちは自分の身体に関心を持ち、保護者は子どもの健康づくりの重要性について理解を深め、家族ぐるみで規則的な生活リズムと食習慣が確立されるよう生活改善ができ、さらには町全体の健康意識が向上し、生活習慣病予防ができる。ことを目指しています。

平成24年度は、西村先生から子どもたちの血液検査結果からみえてきた健康状態について保護者や町民の皆さんにご講演をいただき、町全体の健康づくりに役立てたいと考えています。



つな まちかど スケッチ

Tsunan Event Sketch.

NEWS 01 おいしいカステラできるかな — 1/21、28 わんぱくキッズ教室 —



↑ 絵本に出てきたカステラ作りに挑戦する参加者たち。
子どもたちに人気の絵本「ぐりとぐら」に出てくるフライパンを使ったカステラ作りなどを通して親子の親睦をはかるイベント「わんぱくキッズ教室」が開催されました。参加者たちはフライパンで焦げないように絵本に出てくるカステラを作ってみました。みんなおいしくできたかな。

NEWS 02 ごちそーさまでした。 — 1/26 津南小学校給食試食会 —



↑ おいしく全部いただきました。2年2組の子どもたち
地場産の農産物を学校給食に提供してくれている地元のかたや、教育関係者などを招いた給食試食会が行われました。津南小学校は、地場産食材を年間 3600 kg 使用していて、なかでも「やつがしら」「ずいき」なども給食で出すことで、地元の食文化を伝えようと考えています。子どもたちは、野菜をよく食べ、残食も少ないそうです。モリモリ食べて、元気に育とう津南の子。

NEWS 05 要援護世帯の除排雪 — 2/8 津南町建築協議会ボランティア除雪 —



↑ 大割野地区の屋根除雪を行う津南町建築協議会の皆さん。
豪雪により災害救助法の適用を受け、要援護世帯の除排雪が業者や関係者によって行われています。連日の除雪作業で忙しいなか、津南町建築協議会のボランティアメンバーにより大割野の要援護3世帯が除雪されました。ありがとうございました。

NEWS 04 交通事故に気をつけて — ランドセル反射材寄贈 —



↑ 町交通安全協会長の半戸さんと反射材を手にする桑原教育長
津南町交通安全協会は、新入学児童のランドセルにつける反射材 75 個を寄贈しました。大雪で雪解けが遅くなりそうですから、皆さん事故に気をつけましょう。

NEWS 05 豪雪地の思い国に届け — 2/13 衆議院災害対策特別委員会視察 —



↑ 辰ノ口の雪崩危険箇所を視察する村井委員長と泉田知事
大雪による被害状況の現地確認に衆議院災害対策特別委員会(村井宗明委員長)が新潟県を訪れました。新潟県、十日町市、津南町は被害の状況を国に説明するとともに、除雪費や空き屋除雪の法整備などの要望を行いました。

病院 歳時記

⑩番の心電図室を のぞいてみましょう

津南病院主任検査技師 津端恵子

病院では年明けよりインフルエンザ流行の兆しが見られるようになりました。特にこの時季、外出時の「手洗い」「うがい」「マスクの着用」などが心がけてほしいと思います。さて病院の中には⑦の検査室と⑩の心電図室と表示された2つの検査室があります。⑦の検査室では主に血液・尿便などの検体を調べる検査が主になっています。

今回は⑩の心電図室についてお話させてもらいます。ここでは、心電図や呼吸機能検査、動脈硬化、超音波(エコー)検査などを行います。⑩の心電図は内科受診の患者さんはおなじみの心臓の検査です。「タベ心臓がぐーと締めつけられる痛みがあり、でも我慢してた」などお話をしてくださる患者さんに驚かされることもあります。そんな時は我慢せず、医療機関へ連絡をとり受診することが大事になります。

他に呼吸機能検査があります。「息をいっぱい吸って吸って、吐いて吐いて、最後まで全部出して〜!!」とかなりがんばらせるので、ちよつと苦手な方もいます。肺の機能を見る大事な検査になります。

動脈硬化検査は、動脈血管壁の硬さと下肢動脈の詰まり具合(狭窄)をみます。ご高齢でなくても進んでいるケースもあります。さていくつか紹介させていただきましたが、検査のことなどわからないことがありましたら、お気軽に職員にお尋ねください。

年金コーナー

国民年金保険料を 1年前納すると割引されます

平成24年4月からの国民年金保険料は月額14,980円になります。1年前納すると割引されます。

【平成24年度の割引額】
1年度分を現金で前納すると、3,190円分の保険料が割引されます。
(納付額176,570円)

1年度分を口座振替で前納すると、3,770円分の保険料が割引されます。(納付額175,990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、津南町役場で手続きが必要です。

届け出の際は、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、津南町役場の1年前納(口座振替)は、2月29日(休)が締め切りですが、申し込み先により、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。
【社会保険料(国民年金保険料)控除証明書】の再発行について
確定申告の際に添付する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を紛失されたかたは、六日町年金事務所等にその旨ご連絡をいただき、再発行のお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 025・765・3113

議会 会コーナー

＜実施された行事＞

- 【1月】
26日 議会運営委員会
26日 農業委員会・農協との懇談会(産業建設常任委員会)
- 30日 定期監査(地域振興課)

【2月】

- 6日 全員協議会
- 6日 議会運営委員会

＜今後の行事予定＞

- 【2月】
27日 定期監査(建設課)
- 29日 平成24年津南町議会第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、このコーナーでご紹介します。(敬称略)

- 3900日 中島博稔(陣場下)
- 3700日 桑原マサノ(貝坂)
- 3600日 桑原ミサオ(豊郷)
- 3200日 小山英一(割野)
- 3000日 石橋玲子(陣場下)
- 800日 中島陽子(陣場下)
- 100日 久保田ウメ(小下里)

主な運動：ウォーキング・散歩・ラジオ体操・健骨体操など。

町5大ニュース2011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25項目に1位5点、2位4点と順に得点をつけ集計し、2011年の町5大ニュースが決定しました。



東日本大震災・長野県北部地震

1位
(120点)

2011年の1位は、東日本大震災・長野県北部地震でした。1000年に一度ともいわれる大震災は、遠く離れた津南町にも連動地震を起こしました。日本経済をも揺るがしたこの震災は誰しも忘れられない記憶として残ったことでしょう。

それに続く2位は「念願の大倉バイパス開通」でした。津南町の大動脈国道117号線の難所がついに改善されました。この大雪で、その便利さを実感されているかたも多いのでは。

3位は「町議会議員一般選挙」でした。最年少新人議員のトッポ当選は、全国ニュースでも大



2位
(90点)



3位
(84点)



4位
(30点)

きくとりあげられ、町民の皆さんの関心の高さが伺えます。4位は「上郷中学校閉校記念式典」でした。地震などの災害でほんとうにたいへんな1年でしたが、いよいよ来月閉校です。そして5位は「新潟・福島豪雨」でした。お隣の十日町市には大きな被害を出し、まさに災害の1年となりました。

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位までの順位正解者は、ありませんでしたが、村山芳司さんと板場キヨさん、内山理枝子さんが5項目の順位違いで正解しました。おめでとうございます。豪



5位
(11点)

華々賞品をお送りしますのでお楽しみに!!

第43回津南町小学校スキー大会結果

2月12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。



男子大回転5年優勝 板場令旺さん(津南小)

- 男子クラシカル**
- 4年以下2km ①中澤貴大(中)②福原亨太(津)③恩田峻(津)④村山克輝(外)⑤江村海里(外)⑥園部太郎(津)⑦桑原貴大(中)⑧田中歩夢(外)⑨高波宙八(上)⑩服部充希(津)
- 5年3.5km ①若井潤(上)②志賀世那(中)③藤ノ木陽向(中)④風巻尋翔(外)⑤風巻駿也(外)⑥小林甲兒(上)
- 6年3.5km ①桑原淳哲(中)②涌井夏輝(外)③滝沢一真(上)④鈴木澁也(中)⑤渡邊航(中)⑥高橋健斗(中)
- 3X2kmリレー
- ①中津A(志賀世那・鈴木澁也・桑原淳哲)②中津B(藤ノ木陽向・渡邊航・高橋健斗)
- ③津南A(風巻竜雅・恩田優・藤ノ木亮)④上郷A(若井潤・山田将太・小林甲兒)⑤津南B(大口薫輝・丸山勇輝・山本晴輝)⑥芦ヶ崎B(滝沢一真・石田健・石田優夢)
- 男子アルペン(大回転)**
- 4年以下①小島駿(津)②涌井天斗(上)③山田航平(津)④滝澤遥(上)⑤高橋海玖亜(津)⑥涌井泰成(上)⑦涌井輝流(津)⑧石橋柀人(津)⑨桑原宙舞(津)⑩大島快斗(津)
- 5年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涌井佑輔(津)
- 6年①島田悠弥(津)②桑原悠登(外)③江村史温(外)④千葉柀斗(津)

- 女子クラシカル**
- 4年以下2km ①磯部あゆ(津)②山本理絵(津)③藤ノ木愛菜(津)④月岡樹音(中)⑤半戸菜月(上)⑥山本彩(津)⑦風巻奈沙(外)⑧渡邊倫(上)⑨高波舞(津)⑩高橋優翔(津)
- 5年3.5km ①高橋奏(上)②藤木舞華(津)③飯塚芽依(中)④藤ノ木笑夏(中)⑤山岸優梨(津)⑥清水愛(津)
- 6年3.5km ①富澤歩美(中)②藤ノ木遥(津)③粉川向日葵(上)④江村凛莉香(外)⑤田中真袖(外)⑥入沢紗也加(外)
- 3X2kmリレー
- ①津南A(藤木舞華・藤ノ木遥・磯部あゆ)②外丸A(江村凛莉香・田中真袖・入沢紗也加)
- ③中津A(飯塚芽依・富澤歩美・桑原比菜乃)④芦ヶ崎A(高橋奏・涌井夕二(上)・半戸菜月)
- ⑤津南B(藤木涼華・藤ノ木愛菜・山本理絵)⑥中津B(藤ノ木笑夏・志賀美優・藤ノ木こはる)
- 女子アルペン(大回転)**
- 4年以下①粉川桃花(上)②福原莉子(外)③中村旭(津)④福原鈴花(外)
- 5年①藤木美羽(上)②石橋七花(津)③半戸育(上)④村山愛海(上)⑤中村風(津)⑥小島愛加(津)
- 6年①金子まい(上)②藤木音羽(津)③涌井凧沙(上)

全国大会出場おめでとう

全国大会に進んだ中高生をお知らせします。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)
※F:フリー・C:クラシカル・R:リレー

全国高等学校スキー大会
(山形県1月30日~2月3日)

■クロスカントリ

3年 藤ノ木光 C・F
(十日町 反里口)

3年 安部拓也 C・R
(十日町総合 陣場下)

3年 高橋麻弥 C・F・R
(十日町総合 赤沢)

■アルペン

3年 金沢陽 回転
(十日町総合 押付)

全日本選手権スキー大会
(山形県2月7日~11日)

全国高校選抜スキー大会
(岐阜県2月18日~22日)

■クロスカントリ

3年 安部拓也 C・F・スプリント
(十日町総合 陣場下)

全国中学校スキー大会
(北海道2月1日~4日)

■クロスカントリ

3年 富澤勇太 C・F・R
(津南中 船山)

3年 桑原亜月 C・R
(津南中 反里口)

3年 滝澤幸那 C
(津南中 赤沢)

ノルディック

3年 藤ノ木光
(十日町 反里口)

世界ジュニア選手権大会
(トルコ共和国2月20日~26日)

3年 藤ノ木光
(十日町 反里口)

女子クラシカル リレー優勝
津南小(アンカー磯部あゆさん)

地域包括支援センターです

「高齢者見守りネットワーク」で、 高齢者をみんなで支えましょう

65歳以上の高齢者の人口は、現在、全国で2,900万人を超え、人口の約5人に1人は高齢者となっております。

高齢者のみの世帯も増えており、当町でも、全世帯のうち約24%が高齢者のみの世帯となっております。

○高齢者のひとり暮らしは 孤立しやすい

高齢者のひとり暮らしは、病気で倒れたり、家の中で転んでけがをして動けなくなったり、誰にも気づいてもらえない心配があります。ほかに、認知症で徘徊したまま自宅に帰れなくなったり、訪問販売などの悪質商法による被害も増えています。

このような困ったときに頼れる人がいないときには、まわりの人も助けを求めていることに気づけない場合もあります。孤立死などの悲しい結果を防ぐために

は、近所（地域）の皆さんが協力して、高齢者の「SOS」に早めに気付くことがたいせつになります。

○見守りネットワークで 早めに気づきましょう

「見守りネットワーク」とは、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活し続けるために、地域の皆さんで見守り・支えていくネットワークのことをいいます。ネットワークといっても、皆さんに特別なことをしてもらわうわけではありません。普段の生活の中で、無理なくできる範囲での気軽な声かけなどで十分です。そのちよつとしたことから、高齢者の異変や不調がわかることがあります。

○気軽な気持ちで 始めてみましょう

まずはあいさつから始めてみましょう。適度な距離を保った「さりげない見守り

り」が安心感を与えます。「あれ？」「おかしいな？」という小さな気づきがないと気づきづつです。

○「なにかおかしいな？」 と思ったら「連絡ください」

高齢者に気がかりなことを感じたら、ご連絡ください。高齢者の様子などを確認し、必要であれば支援やサービスを行って高齢者を支えます。

■連絡先

- 津南町地域包括支援センター
TEL 765・5455
- 役場福祉保健課
TEL 765・3114

○救急情報カード(マグネット)を 作成中です

ひとり暮らし高齢者のかたが自宅で具合が悪くした時など、緊急時の安全と安心を守る取り組みとして「救急情報カード(マグネット)」を作成しています。

このシートには、名前、住所、生年月日、電話番号の基本的な情報のほかに緊急時の連絡先、かかりつけ医、民生委員名、病院からでている薬の置き場所などが記入できるようになっています。

今年度末現在で75歳以上のひとり暮らし高齢者のかた、希望されるかたに配布する予定です。

完成しましたら広報紙やチラシなどでお知らせいたします。

「認知症見守りキャラクター」が決定

町内の皆さまから応募いただきました「認知症見守りキャラクター」が、昨年11月の認知症フォーラムの参加者による投票と関係会議の選考で決定しました。

選考会では、「温かみがあり、親しみやすい」「認知症サポーターと同じオレンジで分かりやすい」等の声がありました。

作品の応募および投票に、大勢のかたからご協力いただきまして、ありがとうございました。



愛称
「にんっこ」
※キャラクターは、雪だるまと津南特産の雪下人参を形取り、認知症の方を温かく包み込む様子を表しています。名称は認知症の「認」と人参の「人」に由来。

作者/大平ゆづみさん(割野)



「血糖値が高め」と 判定されたら・・・

そもそも「血糖」ってなに？

「血糖」は血液中のブドウ糖のこと。ブドウ糖は体を動かすエネルギー源として、血液の流れにのって全身に運ばれます。血糖値と呼ぶますが、その量を調節しているのがホルモンです。血糖値を下げるホルモンは「インスリン」だけなのに対して、血糖値を上げるホルモンは「グルカゴン」「アドレナリン」などいくつもあります。また、インスリンの効きが悪くなったり分泌が少なくなったりすると上がってきますし、生活習慣や食習慣によって上がることがあります。

血糖値が高いと困るの？

放っておけば糖尿病を発症してしまうかもしれません。ひとたび糖尿病になれば完治することはむずかしく、動脈硬化がす

すみ脳卒中や、心筋梗塞、網膜症、腎臓病などの合併症も発症しやすくなってしまいます。そこで、「ちよつと高め」な時から血糖値を上げない生活のヒントをご紹介します。

○野菜から食べる

食事が問題だとわかっているにも変えられない：そんな人にこそおすすめしたいのが「食事の最初に野菜を食べる」ということです。野菜に含まれる食物繊維が、食べ物の分解や吸収を遅らせて食後の急激な血糖上昇がおさえられ、自然と野菜の摂取量も増えますよ。

○今よりまめに体を動かす

特別な運動でなくても家事や通勤、職場など生活の中で「今よりまめに動く」だけでも効果があることがわかっています。またまとまった運動ではなく、こま切れ運動。ちりも積もれば！です。

また、町では今年も歩数計購入費助成事業を100個限定で行っています。

まだ少し余裕がありますので、この機会に歩数計を身につけてどのくらい歩いているか確認してみませんか。身につけるだけで歩数が増えるという傾向もありますよ。

日々の生活にちよつと変化をつけて、小さな積み重ねでも健康に役立ちます。

健康づくり ア・ラ・カルト

私の健康法 リハビリ

外丸 福原ハナ 91才

リハビリという言葉が、どういう事なのか、どういう意味なのかこの老人には分からないけれど、平成になってからリハビリ、リハビリと言う様になった。私はこれは運動とか訓練というような意味ではないかと思えます。言葉はどうであれリハビリは良い事だと思えます。私は過去70代から今までに色々4、5回も怪我や病気をしました。その後すつかり元になるためにリハビリをがんばって治しました。72才の時大腿骨骨折、今でも足に金が入っていますけど違和感はありません。

あの時のリハビリはとても大変でした。また骨折するのはと思う程痛かった。先生は「もう大丈夫だから元になりたかったらいくら痛くてもリハビリをやれ」と言われました。その時のリハビリ痛かったですね。今はその怪我の方は全然分らない様になりました。あの時、痛いと言うのでやめてしまえばこれだけに治らなかつたのではと思えます。今は、ヒザ痛でリハビリをやっています。膝が痛くて立ったり座ったり歩くたびに「いてーいてー」という様

になってしまいましたこれは他がいくら達者でも足が駄目になれば動けなくなる。今から寝たきりにはなりたくない。私は10年ほど前に水中運動に行つて健骨体操を習つていたのです。それからすつと思いついた時はやっていたのですが身を入れてやっていたしなかった。でもヒザ痛はそれをやるとヒザの周りの筋肉を強くすればある程度痛みが和らぐと聞いたので、それからは身を入れてやってみました。本当に痛みがだいぶ薄らいできました。今は平らな所は歩いてもあまり痛くなくなりだいたいぶ薬になりました。

始めてから1年以上になります。この年になればやめれば1日2日はよいけどまた後戻りしてしまうと思えますので毎日この健骨体操とデイサービスで習っている足の体操を組み合わせて1日1回やる事になっています。でもこんな簡単な事は自分がその気になれば毎日やれます。金も一銭もかからない。場所も選ばない。人様の世話にもならない。時間もかからない。一日一回思いついた時でよい。安い年金生活の老人でも毎日できます。この年になれば完全になんて治らないけど一寸ずつ駄目になるのを五分ずつに減ればよいと思つてやっています。



「和」の行事えほん①春と夏の巻

高野紀子/作 あすなろ書房 1,600円(税別)

「ひなまつり」の由来は?由来と意味を知れば季節の行事をもっと楽しめますよ!

ブックタイム 広報ライブラリー 2月-如月-

BOOK TIME

冬

と春の境目である立春を過ぎ暦のつえでは、春を迎えました。今年はまだまだ雪が多く、私たちが暮らす雪国では、春はもう少し先... 2月20日頃は七十二候でいうと、「土脈潤起」...

今日は、春をテーマに本を紹介し

まず、春が待ち遠しくなる絵本『もりのこびとたち』

エルサ・ベスコフ/作・絵 福音館書店

森に住む小人たちは、どんな暮らしをしているのでしょうか。この本に出てくる小人の家族たちは、季節の恵みを大切にしながら実に楽しそうに暮らしています。...

次にご紹介するのは、春が来る前に、卵を産む小さな生き物『ハサミムシのおやこ』

皆越ようせい/写真・文 ポプラ社

ハサミムシはおしりにはさみを持った小さな虫です。このハサミムシは冬の終わりに卵を産んで、子育てをします。...



最後に、新美南吉の童話から一つご紹介いたします。

『にひきのかえる』

みどりの蛙ときいろの蛙が、畑の真ん中ではったり行き会いました。そしてお互いの体の色について話しているうちにケンカになってしま...

つなごの文芸

短歌

- 砂丘 春の兆しほのかに顕ちて 薄紅に雪椿の花二輪咲き初む 凍てる夜の数多の星の煌きて 我家の上にオリオン座かかる 除雪車の雪押す音を床に聞き 今朝積もりたる嵩推し量る 刈り小田にあまたのからす 集まりて降りては飛び立ち戯れ遊ぶ 碧ふかき淵の底ひにわが裡の 迷へる石をひとつ沈めぬ 早乙女花灸花とふ名もありぬ 尻尿葛に秋の深まる 山田家のトマトの覆は傘五つ 畠に立てて優しく見守る 青春をモンベ姿で生き来たる 戦時のドラマ実感の湧く(カーネーション)内山 解体の済みし更地にわが立ちて やりきれ無さに息深く吸ふ 忘れをり友の死直にわが胸に痛し よくもまあこの齢までも生きられたと 自分を自分で褒めてやりたり 暮れてなほ青深く澄む大空は 今星満ちてかがやけるはず 山荘の地炉に魚焼き酌み語る 君と二人の刻静かなり(浦井稔章さん)

長生学園

- 初雪の降りたる今日の忘年会 カルタの友と顔寄せ合いて 熟柿の向こうより出ず初の陽は 薄雲被りて朱く輝く 引き揚げ後励まし合ひて六十年 京都の友より梨が届きぬ いつもとは違ふ正月被災地に いざ出陣の気構へ持ちて雪下ろし 七つ道具を整へて行く 批々と降る雪空眺め嘆息を つく一月の寒き夕暮 岩すげ俳句会(一月) 杖の人手話の人ゐるどんだかな 本棚に載せて小さき鏡餅 どんどの火籠のぼるごと燃え盛る 喚声の拳がり左義長崩れけり 総区長殿よりお神酒どんど焼き 風吹けばどんだの煙子等を追う 書初や孫の手を取りハツヒノテ 手で丸めいささかいびつ鏡餅

Pen Relay

本とわたし

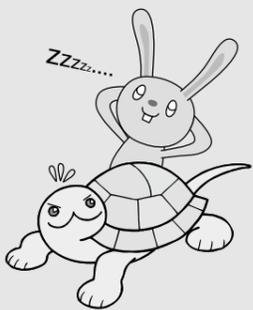
藤ノ木聖治さんから

紹介する本

うさぎとかめ

著者/イソップ

関口淳さん(卯ノ木)



うさぎとかめ

かめがのんびりさんぽをしていると、うさぎがとんできました。

「やあ、かめさん。きみはとってものろいね。これからのろがめとなまえをかえたらどうだい。」

かめはむっとしました。

「そんなことをいうんなら、どっちがはやいか、かけっこしてみようよ。」

「いいとも、やってみよう。」 うさぎはおおいそぎで、こやまのむこうにあかいはたをたててきました。

「いいかい、あのはたのところま

でだよ。よついでん。」

うさぎはぴょんとかげだしました。かめはのろりのろりはいだしました。

うさぎがとちゆうでかりかえってみると、かめはまだすつとあとです。「なあんだ。こころでちよいとひるねでもするか。」

うさぎはみちくさをへってへうへうねむりました。

かめはそのあいだも、いっしょうけんめいあるいて、うさぎをおいこしました。

はるのきもちよいかせのなか、うさぎはついついねむりこんでしまいました。

「しまった。ねすぎたぞ。」

きついたときは、かめはもうはたのまえです。

「はたやい、へへがかかったよ。」 あしのろいかめが、あしのはやいうさぎにかかったのです。

過信して思い上がり油断するのと、物事を逃してしまいます。

能力が弱く歩みが遅くても脇道にそれずまっすく進むことで最終的には、大きな成果を得ることができるといってお話です。

兎に角好きです。

次は、保育園からの友達で津南に帰ってきた大島章君を紹介します。

農業委員会窓

農業施策に関する建議・要望書

農業委員会の重要な役割の一つに、地域の農業と農業者の意見、要望等を国・県・市町に対し、「建議」として提言する業務があります。「平成24年度津南町農業施策に関する建議・要望書」を上村町長に提出し、意見交換を行いました。

- 建議・要望書の主な内容は次のとおりです。
- 一、稲作振興対策について
 - ① 認証米制度の栽培管理の徹底及び品質管理の統一
 - ② 津南ブランド米の独自販売経路への取組みと販売戦略の強化
 - ③ 生産調整への指導及び独自支援
 - 二、畑作振興対策について
 - ① 基幹作物栽培の推進と新規作目への取組み、土地利用型野菜の選定・導入
 - ② 認証制度を含めた津南ブランドの消費拡大、販売戦略の強化
 - ③ 基幹作物（アスパラガス等）の不作原因の究明及び増産への取組み
 - ④ 近隣市町村との連携を含めた有害鳥獣被害防止対策の強化と支援
 - 三、畜産振興対策について
 - ① 家畜排泄物処理法への適正指導の実施
 - ② 家畜伝染病の未然防止対策
 - ③ 耕種農家と畜産農家の連携による堆肥処理対策
 - 四、担い手・後継者対策について
 - ① 新規就農者（I・Uターン）への支援体制の強化
 - ② 後継者の確保、支援対策の強化
 - ③ 認定農業者、家族経営、農業法人への支援の継続
 - 五、地域振興対策について
 - ① 農業と観光の連携
 - ② 津南農業のPR活動の推進
 - ③ 地場産農作物及び米粉の活用促進と消費拡大

農業委員会の主な動き

- 【実施された行事】
- 【12月】 26日 第6回農業委員会総会
- 【1月】 26日 第7回農業委員会総会
- 【2月】 27日 第8回農業委員会総会
- 【3月】 27日 第9回農業委員会総会
- 【今後の行事予定】
- 【2月】 26日 第7回農業委員会総会 議会産業建設常任委員、JA農業委員会懇談会
- 【3月】 26日 第8回農業委員会総会 議会産業建設常任委員、JA農業委員会懇談会
- 【3月】 26日 第9回農業委員会総会 議会産業建設常任委員、JA農業委員会懇談会

大地に生きる



まるやま しげとし
丸山 茂利さん(48歳 外丸)

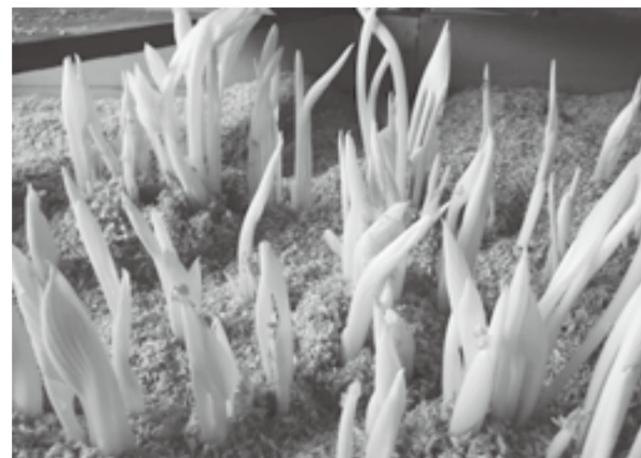
現在の水稲作付面積は3.5ha、作業受託も含めると経営面積は7haを超えます。外丸本村で唯一の専業農家で、積極的な経営規模の拡大を図り、外丸本村の農業を支える担い手として、今後も活躍が期待されます。

冬期農業 ウルイの軟化栽培

ウルイは休眠期を与えることにより、早出しが可能になるため、津南町では伏せ込みをする前約50日ほど雪室を活用して休眠期間を設けます。この株を12月上旬に電熱線を設置した出芽室の中に伏せ込み、30センチ位の粗殻で覆い水分調整をしながら加湿し、1月中旬から下旬にかけて収穫します。

当町では6年前に津南ウルイ生産組合が設立され、現在9名の生産者がウルイの軟化栽培生産に取り組んでいます。軟化栽培のため、自然光による緑化防止と保湿のため出芽室の上には二重三重の被覆をし、白く柔らかい物を出荷します。一度収穫した株は、出芽室から取り出し、春に分割して2年間畑で養成して再利用します。

ウルイは冬期間の農業として注目されるとともに、冬場の野菜として人気が高いです。



↑出芽室のウルイ

ほっかほかスープ

紹介者 滝沢綾子さん(赤沢)

アドバイザー通信 我が家の ごっつお

今年は、予想以上の大雪で皆様大変な日々をお過ごしでしょうが、春はもう少しです。今回は、体がポッカポカ温まるスープを紹介します。

<材料>

キャベツ小	1/2 個	トマト中	4 個
長ネギ	1 本	赤唐辛子	1 本
にんにく	1 かけ	サラダ油	大さじ 1 ~
玉ねぎ	1 個	(オリーブオイル)	
塩	小さじ 1 ~		

<作り方>

- ①キャベツは千切りにする。
- ②長ネギは小口切りにする。
- ③にんにくは、みじん切り、玉ねぎは荒みじん切り、トマトは皮をむき荒みじん切りにする。
- ④赤唐辛子の種をとる。
- ⑤鍋を熱して、油、赤唐辛子を入れ長ネギ・にんにく・玉ねぎを加え中火で炒める。
- ⑥3分ほど炒めたら、トマトを加え数分炒める。

- ⑦キャベツを加えよく混ぜ水を加える。
- ⑧塩で味を調え、キャベツが柔らかくなるまで15分位蓋をして煮る。

最初に長ネギ・にんにく・玉ねぎを炒めるのがこのスープの風味を出す秘訣です。今回は、味付けにこしょう・カレー粉も入れてみましたが、野菜も家にあるものやケチャップなど好きな味付けを試してみてください。



「好きな人には会いたい」話したい♡よねっ♡

私が結婚相談員をお引き受けしてから、早いもので一年が過ぎました。こんな私で務まるのかと正直不安を抱えてのスタートでしたが、先輩相談員の方々からご指導いただきながら、勤めさせていただいております。

結婚だけでなく、良い縁に恵まれるために、私自身が心掛けていることがあります。それは、できるだけたくさんの人と会い、会話することです。今はチャットやメールでのコミュニケーションが若い人たちの主流だと思いますが、その人を知るためにはやはり直接会って話をすることが大切だと感じます。好きな人には、会いたいって思いませんか？話をしたい、聞きたいって思いませんか？結婚したいと考えている皆さんに、そのドキドキ感をたくさん味わってほしいと思います。今の生活の中でどれくらいの人



今月も結婚相談員の1人、福原香さんからのあつ〜いメッセージをお届けします。結婚したい独身の皆さん♡ぜひ！お読みくださいませ♡♡

とコミュニケーションを取ることができませんか？その中で生涯のパートナーを見つけることができますか？私たち結婚相談員は、そこで迷っている人たちに、もう少し広いコミュニケーション空間を提供しています。

まず結婚相談員が企画するイベントに参加してみてください。ただ今、3月に開催するイベントに向けて準備を始めています。少しだけ宣伝を「お料理しながら親交を深めてもらおう」という初の試みイベントです。詳細は広報つなんお知らせ版(3月5日号)をご覧ください。

お楽しみに♡♡

イベントだけではなく、個別の相談も随時受けておりますので、お近くの相談員に声を掛けてください。秘密は固く守られます。

1人でも多くの人が幸せになれるお手伝いをさせていただきますと思っています。

よろしくお願ひします。

結婚相談員 福原 香



戸籍の窓

おめでとう
おさいます (出産)

- | | | |
|----|------------|-------|
| 河村 | あい花 (十二ノ木) | 優太さん |
| | ゆめ花 | 夏希さん |
| 樋口 | 琉唯 (正面) | 悠也さん |
| | | 楓さん |
| 根津 | ふう太 (上段) | 寿夫さん |
| | | 育代さん |
| 貝沢 | まみ (鹿渡) | 嘉治さん |
| | | 優惠さん |
| 桑原 | いっさ (正面) | 友嗣さん |
| | | 未保さん |
| 宮澤 | ゆら (卯ノ木) | 克明さん |
| | のん | かおりさん |
| 高橋 | とうや (豊郷) | 登さん |
| | | 奈津子さん |
| 馬場 | ひろと (田中) | 将宏さん |
| | | 陽子さん |

すえながく
おしあわせに (結婚)

- | | |
|----------------|---|
| 藤木 直人さん (米原) | } |
| 小野塚春奈さん (十日町市) | |

おくやみ
もうしあげます (死亡)

- | | |
|---------|-----------|
| 藤木良子さん | (74歳・谷内) |
| 山田益軒さん | (93歳・中深見) |
| 中島かつさん | (97歳・小池) |
| 榎原カノイさん | (102歳・船山) |
| 半戸辰男さん | (89歳・朴木沢) |
| 津端定光さん | (42歳・上野) |
| 高野睦子さん | (55歳・正面) |
| 涌井いよ子さん | (79歳・宮野原) |
| 江村カツさん | (73歳・割野) |
| 本山アイ子さん | (79歳・反里) |
| 山田政春さん | (88歳・逆巻) |
| 半戸正信さん | (91歳・朴木沢) |
| 宮澤嘉男さん | (89歳・卯ノ木) |
| 瀧沢英次さん | (88歳・押付) |
| 大平廣平さん | (91歳・割野) |
| 齋藤悌二さん | (82歳・大割野) |
| 秋野 徹さん | (44歳・正面) |
| 小野塚吉光さん | (87歳・辰ノ口) |
| 島田真一さん | (51歳・赤沢) |
| 石澤キンさん | (76歳・逆巻) |
| 石沢ハツイさん | (75歳・駒返り) |
| 島田マサさん | (86歳・宮野原) |
| 滝沢富繁さん | (93歳・巻下) |
| 大平キセさん | (73歳・芦ヶ崎) |
| 森口清司さん | (88歳・宮野原) |
| 桑原健一さん | (68歳・反里口) |
| 石田正志さん | (73歳・赤沢) |

○なじよもん友の会主催 「マイコレクション展」会期終了迫る！ 3月11日(日)まで ※入館無料

今年で2回目を迎え、前回同様大好評をいただいております「マイコレクション展」がもうすぐ終了いたします。まだお越しでないかた、もう一度見たいというかたは、お気軽に足をお運びください。



マイコレクション展の様子

○第4回「縄文楽検定」のお知らせ

津南町も加盟する信濃川火焰街道連携協議会主催の「縄文楽検定」が開催されます。
実施日時:3月3日(土) 受付12:30~
初級13:30~14:30 中級14:50~16:00
試験会場:十日町市博物館 集会室 定員:50名
お申し込み:2月24日(金)まで、往復はがきにて申し込み
●お問い合わせ
十日町市博物館(〒948-0072十日町市西本町1丁目 TEL:025-757-5531)
過去問、テキストをなじよもん置いてあります。
詳細は、信濃川火焰街道連携協議会のホームページをご覧ください。
(<http://www.kaen-kaido.com/>)

○『津南の「魅力」を探してみませんか?』

～津南町ボランティア調査員の募集について～

津南町では、「文化的景観」や「ジオパーク」の認定を目指して、津南町の魅力や宝物を探しています。

あなただけが知っている津南の魅力や宝物を教えてください。

津南町の山、川、池、湧水、滝、森、奇岩、地形、風景、動植物、遺跡、伝説、風習、祭りなどの数や名前、位置などを独自に、そして、いっしょに探してくれる人を募集しています。ご興味あるかたは、なじよもん(☎765-5511)までご一報ください。

予約受付中!
当日受付も可
※ただし定員になり次第締切ります

3月		【なじよもん☎765-5511】		金額	対象
日時	プログラム	内容			
4日(日) 13:30~	わら細工	昔から育まれてきたわら細工の技術。自分の足にぴったり合ったぞうりを一足作ってみよう!		500	高学年から
11日(日) 9:00~11:00	スノーシューで森へ(Ⅱ) 野外	今日は、アップダウンのあるコースを自然観察しながら歩いてみよう。昇り降りにはちょっとコツがいるよ。動物の足跡ウォッチング。		300	低学年から
18日(日) 9:00~12:00	スノーシューで森へ(Ⅲ) 野外	今日は、歩く距離を伸ばしてみよう。足跡の主に出逢えるかな?途中で熱い縄文ハーブティーとブナの実クッキーで一息入れよう。		300	低学年から
20日(月) 9:00~15:30	スノーシューで秋山郷へ 野外	いよいよ秋山郷へカモシカを見に出かけよう!うまく会えるかな?今日のティータイムはドングリコーヒー。		500	低学年から
25日(日) 10:00~	春木山 野外	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

※友の会の皆さんは半額です。

津南町の人口

■人口10,913(-13) 男5,320(-12) 女5,593(-1)
2月1日現在()内は前月比
■世帯数3,625(-5) ■転入/9 ■転出/8 ■出生/8 ■死亡/22 ■婚姻/1