

広報 **のたん**

新潟県津南町

2011 No.602

8.20

tsunan.town

一歩ずつ前へ

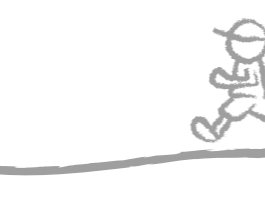
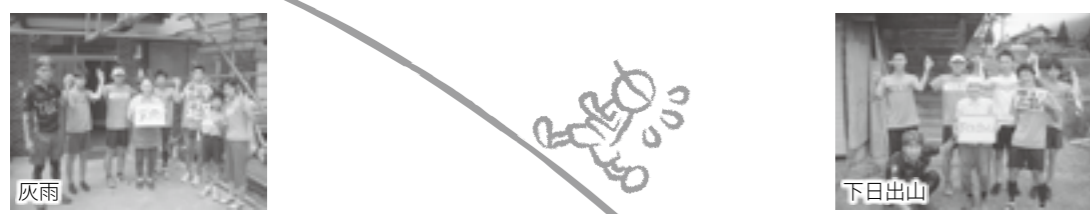


主な内容

- 「櫻～みんなで手をつなごう～」×がんぼう栄村... 2-5
- 農業委員会の窓(新しい農業委員紹介)..... 6
- かわらばん(会社・法人登記事務の取扱庁の変更)..... 8-9
- 第43回津南町小学校親善水泳大会結果..... 9-11



芦ヶ崎・上郷 エリア



3年前、津南町を中心に駅伝大会などに参加する駅伝チーム「心友懸走会」が、町をひとつにしたいと、町内全集落を走ってまわるイベントをはじめました。県内外の駅伝大会で上位入賞する実力を持つこの団体ですが、大人だけでなく、子どもも交え、駅伝以外の活動も広く行ってきました。

そして、今年は、東日本大震災（長野県北部地震）の被害を受けた津南町を、そして、被害の大きかった隣の栄村といっしょにこのイベントに取り組むことにしました。

さらに、新たな仲間として、栄村スポーツクラブ陸上部、自転車クラブのTBC（津南町）、おぞら自転車クラブ（飯山市）のサポートを得て、両町村118集落250kmを走り抜けました。当日の様子と、両町村全集落の写真を掲載します。誰が写っているかわかりません。



笑顔届けました。

津南まつりの開催にあわせ、津南町のころをひとつにしたいと、全集落をランナーが榎でつなぐ駅伝が3年前から行われていました。今年も、同じ東日本大震災（長野県北部地震）の被害を受けた津南町（新瀧原）と栄村（長野県）が県境を越えて協力し、新たな仲間を加えて、両町全118集落約250kmを走り抜けました。



『榎〜みんなで手をつなごう〜』×がんばろう栄村
津南町80集落・栄村38集落

笹沢 エリア





堂平



米原



見玉



平太郎



豊郷



大場



屋敷



太田新田



秋山郷
エリア



越渡



所平



切明



穴藤



船山新田



朴ノ木坂



美穂



和山



逆巻



船山



貝坂



源内山



上野原



清水川原



中深見



上段



津原



小赤沢



結束



石坂



ゴール!!

やったー!!
また来年も会いましょう!!



大赤沢



前倉



秋成



見倉



五宝木



反里口



箕作

道路の被害も
まだまだあるな。



栄村も全部
まわったよ!



泉平



横倉



天地



坪野



笹原



栄村
エリア



平滝



大久保



野口



当部



雪坪



白鳥



程久保



当部新田



北野



志久見



青倉



野田沢



長瀬新田



中野



柳在家



中条



小滝



堀切



極野



切欠



森



月岡



登渡



天代



長瀬

農業委員会の窓

新しい農業委員を紹介します

任期満了に伴う津南町農業委員会委員選挙は7月5日に告示され、立候補者が14人の定数を超えなかったため、無投票で当選が決まりました。農業委員会は選挙委員14人、選任委員4人の計18人で構成されます。



会長 上村芳男

3年に一度実施される農業委員の統一選挙が実施されました。津南町では、新人6人を含め、地域からの選挙委員が14名、議会、農協、土地改良区、共済組合からの選任委員が4名の18名の委員が決定されました。中には女性委員が3名含まれております。

3年間よろしくお願いいたします。

農業委員会は、地域の農業・農村の発展のため、優良農地の確

保と有効利用、担い手の育成・確保など、農地制度の適正執行と農業振興に向けた構造政策の推進を行政委員会として担ってききました。特に新たな農地制度のもと、農地の権利移動の許認可をはじめ、遊休農地への指導など、農業委員会が果たす役割はより重要性を増しております。

農地パトロールを中心とした遊休農地の解消と優良農地の確保、農家に対する訪問活動に積極的に取り組み、農業者の声を積み上げ、農政に反映すべく努力いたします。



振興部会長 高橋 松人 (小島)



農政部会長 桑原 高三 (十二ノ木)



中田 人士 (堂平)



藤木 正光 (米原)



志賀 義明 (船山)



中澤 義一 (見玉)



農政副部会長 石田 宏 (赤沢)



八重沢 敏明 (亀岡)



涌井 益夫 (穴山)



清水 作一郎 (田中)



大島 美英 (駒返り)



中島 一具 (小池)



村山 道明 (割野)



高橋 悦子 (谷内)



宮澤 由美 (赤沢)



樋口 久子 (反里口)



会長職務代理 涌井 直 (相吉)



会長職務代理 涌井 直 (相吉) 中子・城原・相吉 赤沢・新規就農者 秋成・反里口・石坂 岡・谷内・谷内ファームハイツ 正面・大割野・割野・美雪町

病院歳時記

津南病院内科医長 藤川 透

皆さんはピロリ菌というものをご存じでしょうか？正式にはヘリコバクターピロリ菌といいますが、経口的に感染して、主に胃粘膜に存在し、繰り返す胃潰瘍や萎縮性胃炎の原因になるといわれています。

最近、本態性血小板減少性紫斑病という病気や胃癌の一部にもピロリ菌感染が関連している事がわかってきました。

ピロリ菌が体内にいるかどうかは、胃カメラ中の胃生検(胃の粘膜をつまんで調べ)もしくは呼気検査(尿素呼気法)で当院でも調べられます。尿素呼気法は当院の人間ドックのオプション項目にもなっています。

ピロリ菌感染が確認され、なお前述の疾患を持っているかたは除菌療法という治療法を受けることができます。(ただピロリ菌陽性というだけでは除菌療法はできないので注意してください。)除菌療法は、抗生剤二種と抗潰瘍剤の計三種の薬剤を一週間内服するという方法で行い、それで除菌できなかった場合は二次除菌法というものもあります。

ご自分が当てはまると思われたかたはぜひ当院内科外来を受診してみてください。

年金コーナー

付加年金をご存じですか？

付加年金は、老齢基礎年金とあわせて受給できる終身年金です。付加保険料を納められるかたは、自営業者などの国民年金の第一号被保険者のかたです。半額免除などの一部免除を含め、保険料を免除されているかたは、付加保険料を納められませんが、60歳以上65歳未満のかたなど、国民年金の任意加入者のかたも付加保険料を納めることができます。ただし、国民年金基金に加入中のかたは、付加保険料を納められません。

付加保険料と付加年金の額

付加年金の額は、「200円×付加保険料を納めた月数」の式で計算されます。

例えば、付加保険料を5年間納めたときの総付加保険料額の24,000円(400円

×60カ月)に対し、65歳から老齢基礎年金といっしょに支給される付加年金の額は年額12,000円(200円×60カ月)となり、付加年金を2年間受給すると、納付した付加保険料総額と同額になります。お申し込み方法 付加年金に申し込まれるかたは、印鑑と年金手帳を持参の上、住民票のある市区町村でお申し込みください。

【お問い合わせ】

・六日町年金事務所 TEL 025・716・0800
・税務町民課町民班 TEL 765・3113

議会コーナー

＜実施された行事＞

- 〔7月〕 26日 町村議会広報研修会(新潟市)
- 〔8月〕 2日 全員協議会
- 4日~5日 町村監査委員研修(新潟市)
- 5日 議会報No.183号発行
- 10日 22年度事業現地監査
- 10日 22年度財政健全化審査

＜今後の行事予定＞

- 〔8月〕 26日 第3回津南町議会定例会一般質問締め切り
- 29日 議会運営委員会
- 〔9月〕 2日 全員協議会
- 6日~7日 第3回津南町議会定例会開会

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)

- 3700日 中島博稔(陣場下)
- 3500日 桑原マサノ(貝坂)
- 3000日 桑原正輝(豊郷)
- 1600日 柳沢 茂(陣場下)
- 400日 和久井かつ子(大割野)
- 200日 柳沢ミサ(陣場下)
- 100日 涌井スズイ(外丸) 福原一井(外丸) 江村海里(外丸) 齋喜幸成(外丸) 根津佐智子(船山新田) 丸山ヨシミ(外丸) 大倉あさ陽(小下里) 若井栄一(穴山)

主な運動:ラジオ体操、健骨体操、さわやかスポーツ教室参加など。

暮らしの情報 載って・知って・得をする!

かわらばん

会社・法人登記事務の取扱いが変わります!

新潟地方法務局十日町支局が取り扱っている、十日町市・津南町に本店・主たる事務所等を置く会社や法人の登記事務について、9月20日(火)から新潟地方法務局法人登記部門において取り扱うこととなります。

なお、会社や法人の登記に係る登記事項証明書、印鑑証明書の交付事務(不動産・債権譲渡登記に係る概要記録事項証明書の交付事務を含む。)については、引き続き十日町支局でも取り扱います。

また土地や建物の登記事務(不動産登記事務)については、取り扱いの変更はなく、今までどおり十日町支局で取り扱います。

お問い合わせ

新潟地方法務局 法人登記部門
TEL 025・222・1561
(自動音声案内)

全国一斉無料 成年後見相談会

「司法書士と社会福祉士による相続・成年後見・介護・福祉無料相談会」

自分の体力を知っていますか? 体力・運動能力調査にご協力ください

津南町は文部科学省からの調査依頼を受け、体力・運動能力調査を実施します。この調査は、国民の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、体育・スポーツの指導と行政上の基礎資料を得ることを目的として実施しています。

測定内容は握力(筋力)、上体起こし(筋持久力)、長座体前屈(柔軟性)、反復横跳び(敏捷性)、20mシャトルラン(全身持久力)、立ち幅跳び(瞬発力)の6項目です。ご自身の体力を把握し、健康づくりに役立ててみませんか。

- 日時 9月7日(水) 午後7時〜受付
- 会場 津南町総合センター
- 対象 平成23年4月1日現在 25歳〜64歳まで町民のかた
- 持ち物 上履き タオル
- 動きやすい服装でおいでください(動きやすい服装でおいでください)
- 定員 先着36名(定員になり次第締切)
- その他 実施中の事故については応急手当以外の責任はおりません。各自保険にお入りください。

- 申込締切 8月30日(火)
- ※電話にてお申込みください。
- お問い合わせ 津南町総合センター TEL 765・5776

新潟県司法書士会と成年後見センター・リーガルサポートの共催及び社団法人新潟県社会福祉士の協賛で標記相談会が開催されます。

高齢者、知的障害者、身体障害者、精神障害者のかたの相続・遺言・介護・福祉・成年後見申立などに関わる問題につき、司法書士及び社会福祉士が相談をお受けし、問題解決のアドバイスをいたします。なお、相談は無料となっております。お、相談は無料となっております。お、相談の秘密は厳守されます。

- 日時 9月19日(祝)午前10時〜午後4時
- 相談会場 新潟会場 ガレツソホール(コープシティ花園) (新潟市中央区花園1-2-2)
- ・長岡会場 ながおか市民センター 2階 (長岡市大手通2丁目2-6)
- その他 相談は原則予約制
- お問い合わせ リーガルサポートにいがた TEL 025・2228・1727

PICK UP!

全国一斉 「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

法務局と人権擁護委員連合会では、9月5日(月)〜11日(日)まで「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間として、法務局職員または人権擁護委員が高齢者・障害者のさまざまな人権問題に関する電話相談を受け付けます。次のとおり、土、日も相談に応じますので、ご利用ください。

■電話番号 0570-003-110 (全国共通人権相談ダイヤル)

- 相談時間
 - ・9月5日(月)〜9日(金) 午前8時30分〜午後7時
 - ・9月10日(土)〜11日(日) 午前10時〜午後5時



下水道排水設備工事責任技術者認定試験及び受験講習会

平成23年度下水道排水設備工事責任技術者認定試験を次のとおり行います。

- 受験資格 次のいずれかに該当する人
- (1)土木及び、建築関係等の専門課程を卒業した人
- (2)高校卒業以上で実務経験1年以上を有する人
- (3)実務経験2年以上を有する人

- 受付期間 8月29日(月)〜9月9日(金)
- 受付場所 津南町役場建設課(申込用紙も建設課にあります。)
- 受験講習(参加は任意です) 講習日 10月25日(火)

子宮頸がん 予防接種の再開

子宮頸がん予防接種は接種希望者がたいへん多く、全国的にワクチンが不足しておりましたが、国の通知により初回の接種が再開されました。

- 助成対象者 平成7年4月2日〜平成11年4月1日生まれの子
- 助成期間 平成24年3月31日まで
- 接種方法 初回、初回から1ヵ月後、初回から6ヵ月後の合計3回接種します。助成期間内に接種し終えるには、9月末までに初回接種を済ませる必要があります。詳しくは、対象者に送付した通知をご覧ください。

- お問い合わせ 福祉保健課 健康班 TEL 765・3114

計量器の定期検査

計量法により、2年に1回の特定計量器(はかり)の定期検査が実施されます。該当されるかたは、特定計量器使用者調査書」を提出してください(調査書は地域振興課に用意してあります)。

- 対象となる特定計量器の具体例
 - ・商店・露店・行商などで、商品の計り

売りに使用するもの
・病院・薬局などで使用している調剤用のもの

・病院・医院・診療所・保健所・学校・幼稚園・保育所などで使用している健康診断、身体検査用のもの(体重計)
・運送業者などが貨物運賃の算出などに使用するもの(宅配便の取次店も含む)
・農業・漁業などに従事する者が、農産物・水産物などの計り売り又は出荷のために使用するもの

・工場・事業所などの原材料の購入・製品の販売・出荷のために使用するもの
※定期検査を受けない特定計量器を取引または証明に使用すると、計量法により罰せられることがあります。

- 調査書の提出期限 8月30日(火)
- 定期検査実施日 9月20日(火)〜21日(水)
- ※詳しい日時は後日、新潟県計量協会から、個別に通知されます。
- 検査実施会場 津南町総合センター
- 検査手数料 検査当日に会場で現金でお支払ください。
- お問い合わせ・提出先 地域振興課 商工観光班 TEL 765・3115

第43回津南町小学校 親善水泳大会結果

(7月28日開催 会場：津南小学校)
この大会に向けて練習してきた結果が出た入賞者の皆さん、おめでとうございませす。入賞者の中、各種目上位3位までを掲載します。()は学校名称略



- 5年生女子
 - 50m自由形①中澤桜紀(津南)②清水愛(津南)③大平実菜(津南)
 - 50m平泳ぎ①小島愛加(津南)②根津美里(津南)③大平実菜(津南)・山岸優梨(津南)
 - 100m平泳ぎ①高橋奏(若ヶ崎)②中澤桜紀(津南)③根津美里(津南)
 - 50mバタフライ①半戸育(若ヶ崎)※大会新記録
 - 50m背泳ぎ①中島優香(外丸)
 - 100m個人メドレー①半戸育(若ヶ崎)②高橋奏(若ヶ崎)



第32回 津南まつり 7月23日(土)

夏のはじまり恒例の「津南まつり」が行われました。今年もイベントを1日にギュッと凝縮した濃密スケジュールでの開催となりました。役場駐車場に設置された特設ステージを中心にたくさんの出演者が会場を盛り上げ、国道を通行止めにした民謡流しやお祭りパレードなど見どころ満載のまつりとなりました。今年は、栄村と会場を結ぶシャトルバスも運行され、3月で被災した町と村がひとつになって盛り上がりました。その効果もあってか、例年より会場はたくさんの人でにぎわいました。

↑特設ステージ前で踊るよさこい津南。



↑迫力の演奏を披露した「火焰太鼓」



↑栄村からかけつけてくれた栄ふるさと太鼓



↑津南からは、竜神太鼓が披露されました。



↑なでてみよう。なじもんの「ご神木」



↑マルマルモリモリ♪とってもかわいい!!



↑韓国ヨジュ郡から、郡主が訪れました。



↑たくさんのかたが参加した民謡流し



↑胎内の「やらにゃん」も応援にきました。



- リレー種目男子
- 200mメドレーリレー (50m×4)
- ①津南A ②中津 ③津南B
- 200mフリーリレー (50m×4) ①中津A ②津南A ③津南B

- リレー種目女子
- 200mメドレーリレー (50m×4)
- ①津南A ②中津 ③津南B
- 200mフリーリレー (50m×4) ①中津A ②津南A ③津南B

NEWS 02 床下浸水7棟、農地被害多数

—平成23年7月 新潟・福島豪雨—



↑住宅脇を流れる雨水(卯ノ木の神社脇)

7月27日から降り続いた豪雨により県内各地に被害をもたらした「平成23年7月新潟・福島豪雨」。津南町でも住宅床下浸水7棟の被害のほか、土砂崩れや畔が崩れるなどの被害を受けました。

NEWS 03 みんなで韓国に行ってきたよ

—8/2~5 韓国ヨジュ郡ホームステイ—



↑ヨジュ郡のほか、首都ソウルの宮廷「景福宮(キョンボックン)」にも行きました。

町内小中学生 33 名が友好交流都市の韓国ヨジュ郡へホームステイに行ってきたよ。子どもたちは、2日間一般家庭に寝泊まりし、韓国の暮らしを体験してきました。

つな なんと まちかど スケッチ

Tsunan Event Sketch.



NEWS 01 雨のち晴れ、幸せ満開

—7/31 ひまわりウェディング—

7回目をむかえたひまわりウエディング。今年のカップルは、加茂市の中村夫妻です。たくさんの参加者に祝福され幸せいっぱい結婚式になりました。



- 5年生男子
- 50m自由形 ①鳴海匡祐(津南) ②風巻尋翔(外丸) ③久保田豊(上郷)
- 100m自由形 ①滝沢修斗(外丸)
- 50m平泳ぎ ①若井潤(上郷) ②鳴海匡祐(津南) ③小林甲兒(上郷)
- 100m平泳ぎ ①風巻孝仁(津南) ②志賀世那(中津) ③小林甲兒(上郷)
- 50mバタフライ ①風巻孝仁(津南) ※大会新記録 ②風巻駿也(外丸) ③小野塚匠(津南)
- 50m背泳ぎ ①山田恭平(津南) ②小野塚賢人(津南) ③藤ノ木晴哉(中津)
- 6年生女子
- 50m自由形 ①金子まいな(若ヶ崎) ②服部未咲(津南) ③山田紗永(中津)
- 100m自由形 ①富澤歩美(中津) ②藤木音羽(津南) ③樋口真紀(若ヶ崎)
- 50m平泳ぎ ①江村凛莉香(外丸) ②服部未咲(津南) ③宮澤唯南(津南)
- 100m平泳ぎ ①板場日和(津南) ②涌井ダニエル(若ヶ崎) ③江村凛莉香(外丸)
- 50mバタフライ ①樋口知恵(中津) ②板場日和(津南) ③江口由麻(津南)
- 50m背泳ぎ ①粉川向日葵(上郷) ②江村睦(外丸) ③山田紗永(中津)
- 100m個人メドレー ①粉川向日葵(上郷) ②富澤歩美(中津) ③樋口知恵(中津)
- リレー種目男子
- 200mメドレーリレー (50m×4) ①若ヶ崎 ②津南A ③中津
- 200mフリーリレー (50m×4) ①若ヶ崎 ②津南A ③中津

地域包括支援センターです

〜取り組みを継続していきます〜

認知症のかたを地域で支える体制づくりに向けて

認知症地域支援体制構築等推進事業⑨

○モデル事業を振り返って

町では平成21年度、22年度の2年間、国のモデル事業である『認知症地域支援体制構築等推進事業』に取り組みできました。

モデル事業は平成22年度で終了となりましたが、事業の目的である、『認知症のかたや家族が地域で安心してくらするまち』を目指して引き続き町として事業に取り組みしていきます。

このモデル事業では3つの部会で事業を進めてきました。
今回は、各部会で取り組んできたことについて、ご報告をいたします。

☆予防・受診部会

○早期発見・相談・受診のための普及啓発・体制づくり

○予防及び普及啓発

・町民の皆様への認知症意識調査の実施
（平成22年12月〜23年1月にかけて実施）

☆見守り支援部会

〜見守り支援の充実〜

○認知症を正しく理解する。

- ・認知症寸劇の披露（町敬老式、認知症フォーラム）
- ・認知症サポーター養成講座の開催（18回、405名養成）
- ・老人クラブ認知症サポーターの選出（25名）

- ・認知症フォーラムの開催
- ・認知症地域支援ガイドの作成・配布

○語れる場・支え合う場作り

- ・介護者のつどいの開催 6回開催
- ・男性介護者の会開催 1回開催

○対応方法の学習（息抜き場）

- ・在宅介護教室の開催 9回開催
- ・介護者リフレッシュ事業 2回開催

○認知症アンケート調査結果について

昨年末から今年にかけて協力いただきました。認知症町民アンケートの調査結果の一部を報告いたします。

このアンケート結果を今後の認知症対策の参考にし、事業を実施していくことになっておりますので、町民の皆さまがたの引き続きのご理解とご協力をよろしくお願いたします。

配布数 7,500
回収数 5,690
有効回答数 5,176

・「認知症」を病気だと思いませんか。

- ①病気だと思う 3,339 (64.5%)
- ②思わない 539
- ③どちらとも言えない 310

・「認知症」と聞いてどんなイメージがわきますか。

- ①かわいそう 1,217 (23.5%)
- ②怖い 578
- ③危ない 663
- ④悲しい 955
- ⑤わからない 652

・認知症に対する不安や心配がありますか。

- ①ある（どちらかといえばある） 2,689 (52%)
- ②ない（どちらかといえばない） 1,140 (22%)

・津南町は認知症のかたやその家族にとってやさしい暮らしやすい町ですか。

- ①そう思う（少しはそう思う） 1,015 (19.6%)
- ②どちらとも言えない 2,750 (53%)
- ③そう思わない 323

・「認知症」について知りたいと思った時に、最も参加したいと思うものはどれですか。

- ①認知症予防のための事業 1,770 (34.2%)
- ②認知症講演会 828 (16%)
- ③認知症相談会 598 (11.5%)



今月は
上倉保健師

安心して救急医療を受診するために

毎年9月9日は「救急の日」であり、「救急の日」を含む一週間は「救急医療週間」とされています。

近年、「夜間のほうが空いているから」、「昼間は仕事があるから」などの理由で、軽い症状でも病院の休日や夜間の救急外来を受診するかたが増える傾向にあるそうです。このため、早急に治療を受けなくてはならない重症患者への対応の遅れが懸念されています。

そこで、じょうずに医療機関を利用するポイントを次にあげます。

■「かかりつけ医」を持ちましょう

かかりつけのお医者さんなら、普段の体調や、家族の様子、病歴なども知っている上で診察してもらえます。他の診療科や総合病院の受診が必要であれば、かかりつけ医に紹介してもらえます。気軽に

何でも相談できる「かかりつけ医」を持ち、早めの受診を心がけましょう。

■できるだけ昼間の診療時間内に受診しましょう

昼間の診療時間内なら、医師だけでなく、医療スタッフが揃っていますので、検査や投薬などもスムーズに受けられます。また、医療機関によっては夕方診療を行っているところもありますので仕事帰りに受診できます。

■休日救急当番医などをご利用ください

広報つなみお知らせ版の一面に毎回休日救急当番医が掲載されていますのでご利用ください。
また、お子さんの急病の際には「新潟県小児救急医療電話相談」をご利用ください。これは、医療機関が休みの土曜日、日曜日、祝日などの夜間に、お子さんの急病（発熱、嘔吐、下痢など）で困っているかたのために、経験豊富な看護師が、必要に応じて小児科医のアドバイスを受けながら相談にに応じてくれます。

【新潟県小児救急医療電話相談】

電話番号

025-2888-2525

または#8000

（午後7時から午後10時まで）です。

なお、ケガや急病等で、緊急に病院に行く必要があつて、軽症か重症か判断できない場合は、迷わず119番に通報し救急車を呼んでください。

健康づくり ア・ラ・カルト

健康について

村山雅美さん（十二ノ木）

健康について原稿を依頼されたために、自分が普段どんな取り組みをしているのか考えてみました。

しかし、思い返してみると日常で健康について特に意識していないことに気づきました。

そこで、他の人と比較して自分だけを取り組んでいるかなと思われれることを考えて見ました。

それは、サッカーでした。

サッカーは小学生からしています。今は週1回やっています。自分の中ではスポーツというより遊びの延長のような感じですが、メンバーは20代から40代と幅広く、いっしょにボールを追っかけています。無心になって汗をかき、それが、ストレスの発散となっていて、心身のリフレッシュにつながっていると思います。

その他は朝食です。朝、食べない時は身体がだるい感じがします。朝食は一日の活力





「だいいょうぶ だいいょうぶ」

いとうひろし / 作・絵 971円(税別)

おじいちゃんから教わったよ。一ゆっくり、のんびり歩くだけでいい。いつもの世界が、こんなにも楽しいことであふれている。

ブックタイム BT BOOK TIME

広報ライブラリー 8月 - 葉月 -

8月も下旬、まだまだ残暑厳しいですが、暦のうえでは秋を迎えました。来月はお月さまがよく見える十五夜や、秋分の日、敬老の日などがあります。

今日は、その中の敬老の日にちなんでおじいちゃん、おばあちゃんが出てくる心あたたまる、そしてちよっぴり涙してしまつて絵本を紹介したいと思います。

「よかつたなあ、かあちゃん」

西本鶏介 / 文 伊藤秀男 / 絵 講談社

公園に遊びに来ていた男の子3人は、見知らぬおじいさんとおばあさんに会います。だけど、おばあさんの様子が少し変なこと、おじいさんとおばあさんの過去の悲しい出来事を知った3人は、その日以来おじいさんたちのことが気になってしま

います。それから、おじいさんたちの姿を見かけることはありませんでした。そんなある日、おじいさんが1人で公園にあわてて走って現れます。3人はもちろん「おばあさんは？」とたずねますが…。

「ぼくのおじいちゃんのかお」

天野祐吉 / 文 沼田早苗 / 写真 福音館書店



「おじいちゃんをよくわらう。あんまりわらうと、ないてるみたいだ。省略—おじいちゃん、よくごはんをこぼしてしまわれる。わざとつかえないふりしてる。おじいちゃん

はときどきとおくをみている。ないとおはおもしろい。」—本文より—

「おじいちゃんのおじいちゃんのおじいちゃんのおじいちゃん」

長谷川義史 / 作 B.L出版

「おじいちゃんのおじいちゃんってどんなひと!?」こんな素朴な質問から、ときは遙か昔へとさかのぼり…はてさてどこまでさかのぼる!?

「おじいちゃんのかお」 大好きなおじいちゃんとお風呂に入ると「こくらこくら」って言う。今度おじいちゃんと温泉に行くはずだったのに、おじいちゃんは…。

「おばあちゃん」

大森真貴乃 / 作 ほるぷ出版

おばあちゃん。昔から、働き者でみんなから頼りにされていたおばあちゃん。みんなおばあちゃんが、大好きです。

お知らせ

● ひまわり号

8月はお休みしていた移動図書室ひまわり号が9月からまた町内を巡回します。

大きな字で読みやすい本、また赤ちゃん絵本や季節の本などたくさんのお本を積んで走ります。皆様のお越しをお待ちしています。

■ 蔵書検索システム

9月から、図書室にある本について、利用者のかた自らがあるかないかを調べることができる検索パソコンが入ります。お目当ての本を探しやすくなります。どうぞご利用ください。

つなごの文芸

短歌

砂丘

五月晴に菖蒲に小菊あしらひて 笹ルスカスの曲線を活く 雨やみてふたたび鳴ける蝸の 甲高き声村に響けり

涌井 ユミ 関谷 郁子

立ち漕ぎの自轉車にや遅れ風来る 恩田 久美子

丸山 直子

湯気立つ白き芽水につかりて 思ひきりカーテンを引く七月の 朝の風にゴーヤ香り来

小野寺 恒代

立葵梅雨のさ庭に高く伸び 母の命日にさきかけて咲く クロアチアの赤きポニーは

樋口 康子

鬘を風に靡かせ天翔るがに よろこぶ笑顔思ひ浮かべて 大杉と桜の古木切られたり

上村 ミナ

わが家の歴史又一つ消ゆ 転倒といふ突発の不幸にて 余儀なく一月寝たきりとなる

内山 キク

ふるふる線香花火の珠おちて 闇にもどればせつなくなりぬ 体内に冷たき麦茶送り込み

風巻 京子

書かねばならぬ歌稿に向かへり 「森枯れ海はよれ大地動く」アイヌの唄を

月岡 ヨリエ

しみに聞く夜半(テレビ放映) 周りより徐徐に溶けたる田の水に 残れる雪の塊映る

萩原 光之

長生学園

地震より早三ヶ月池に入る 濁りし水に鯉も耐えおり 豪雪の峠の山は大地震に 木立もろとも崩落が見ゆ

滝沢 義正 柳沢 チヨ

俳句

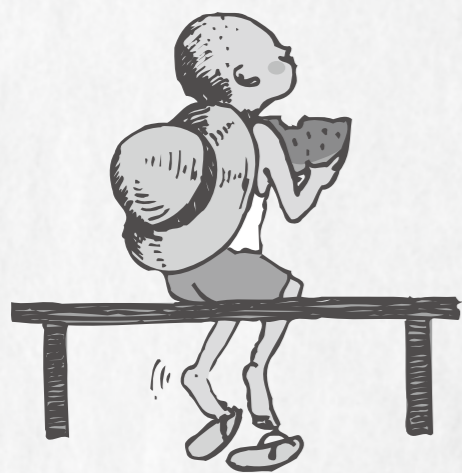
岩すげ俳句会(七月)

山中に入り海の日の句会かな 手作りの帽子も並べ登山宿 葉櫻や昔石けりした広場 寝不足に朝から蟬の騒騒し 登山者に道おしへ飴もらひたり 初蟬の声ひとしきり峡の宿 空蟬やどこかに力残したり 綿菅や苗場山頂風の道 葉桜や湯宿となりし廃校舎

草叢に消えては光る淡々と 蚩飛び交う闇夜の中に 柿の枝葉をもみゆする涼風の 実の成り処を見せ過ぎて過ぎゆく 震災も水害もしばし忘れさせ ひまはりの花と蟬鳴く声は

富沢 キミ 板場 寛 島田 眞之

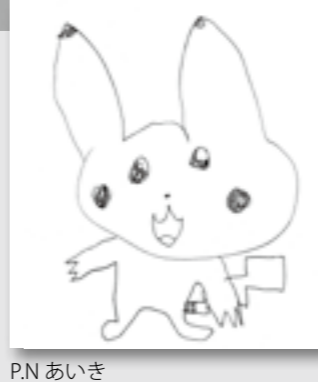
千年雄 れい子 しげる 渡舟 兎月 妙 貞 酔花 房良



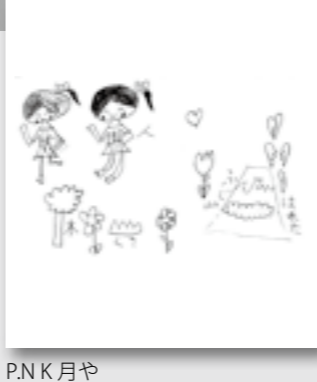
Illust Gallery イラストギャラリー たくさんのイラスト ありがとうございます。



P.N あらた



P.N あいき



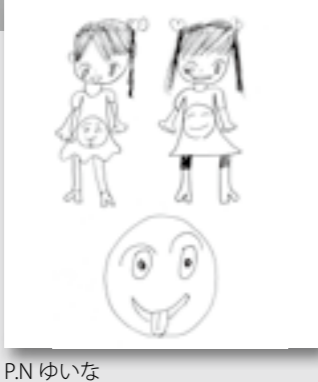
P.N K月や



P.N まなか



P.N パンジー小太郎



P.N ゆいな



P.N 光輝

「ストレスとこころの健康」

人生にストレスは避けられません。また日常生活にはストレスはつきものです。さまざまな人間関係（家庭、職場、親戚、地域など）家族の変化・病気・身体的・経済的な不安や、今回の震災などの生活の大きな変化もストレスになります。今月のいきいき大好き津南町コーナーでは、この「ストレス」について考えてみます。

ストレスって何？

もともとは物理用語で物体に圧力をかけるとゆがみがでる現象で環境の変化や人間関係などの圧力（精神的重圧）で心やからだのゆがんだ状態になります。刺激（ストレス）が加わると、こころは緊張や不安からいらいらし、落ち着かなくなったりします。からだは呼吸や動機が早まり血圧が高くなり、また刺激（ストレス）がなくなるとこころはリラックスし、気持ちも楽にほっとします。からだは呼吸や動機がゆっくりになり血圧も安定します。日常生活の中で刺激が加わっている緊張時と刺激がなくなっているリラックスしているときのバランスがとれているときは健康

です。ところが、刺激（ストレス）が強すぎたり長く続くとバランスが乱れて、こころやからだの不調が表面化します。（3月の地震やその後の余震など）いっぽうで適度なストレスは人生のスパイスとなり達成感や成長のもとになります。

◆災害後のストレス

災害体験（生命の危険、悲惨な体験、家財の喪失、生活環境の悪化、身近な人の死）は急性ストレス反応があります。異常な事態に対する当たり前の反応です。不眠、不安、いらいら感、注意・集中力の低下、さまざまな身体的訴え、フラッシュバック（恐怖がよみがえる）ことがあります。

◆ストレスのあらわれ方

- 心理面
不安や感情のマヒ・睡眠障害・孤独感・いらいら・怒りなど
- 思考面
集中困難・思考力の低下・混乱・記憶喪失・無気力など
- 行動面
怒りっぽくなる・興奮・取り乱す・閉じこもり・飲酒や喫煙の増加など
- 身体面
頭痛・肩こり・倦怠感・だるさ・胃のもたれ・下痢・食欲不振など
※ストレスはからだとこころの両方にあらわれるが、どこに大きくでるか個人差があります。

◆ストレスの回復

- ほとんどの場合は時間の経過（1～2週間）で改善・回復します。なかにはうつ病やアルコール依存症などの病気にすすむことがあります。
- 災害後のストレスの対応として
 - ・災害後のさまざまな反応は、異常な事態に対する正常な反応です。自分の気持ちやストレスに感じていることを素直に認めましょう。これは少しも恥ずかしいことではありません。つらい時はつらい。泣きたいときは泣く。溜め込まないようにしましょう。
 - ・家族や友人などほっとできる人と過ごす時間をたいせつにしましょう。素直な気持ちを出すことで気持ちが整理されることがあります。
 - ・自分の疲れをとるための時間をもつことが必要です。軽い体操、散歩、温泉なども効果があります。
 - ・主治医や専門家に相談してみるのもよいことです。相談することで前向きになります。

◆心身ともに健康に暮らしましょう。

- ・心身の不調が続くときはからだところからの「休め」のメッセージです。休養しましょう。
- ・睡眠と食欲はバロメーターです。睡眠時間は個人差がありますが6～7時間は必要です。お酒は1日1合以内にしましょう。
- ・適度な運動をしましょう。
- ・好きなことをするとからだところが喜ぶます。自分へのごほうびをあげましょう。
- ・困ったときは早めに専門家に相談しましょう。

皆さんの身近な相談の場に町の保健師や包括支援センターなどにもお声かけください。



見発見再まちの

津南の自然 その349 (2011.8)

津南町のホタル事情⑤ ホタルの殖やし方

ホタルの殖やし方方には3つのポイントがあります。それはホタルの産卵場を保護すること、さなぎになる場所を知ること、それからエサの発生を促すことです。

まず産卵場を保護する方法です。産卵は6月下旬から7月上旬で、水辺の草むらやコケに産み付けられ、ふ化に一月かかりますから、この時にあまりきれいに除草しないことが必要です。6月上旬までに除草剤を使わず草刈り機で飛ばしておき、7月いっぱいには除草をがまんしてみましよう。8月の盆草刈りで済ませられれば最高です。除草剤を使わないことは理想ですが、難しいのでこの時期を外してみてください。

次に、さなぎになる場所は水底から1m以内の柔らかい土の中ですので、コンクリート護岸が高ければいくらカワニナがいても幼虫が登れないので発生できません。町内の各地にはカワニナはいても

この条件に合わない場所がたくさんあります。

3番目にエサのカワニナについてですが、カワニナの主食は水中に発生するケイ藻です。庭の池に木や石が沈んでいるのを触ると表面がヌルヌルしています。これがケイ藻で、タンパク質に富んだ栄養となります。ケイ藻は光を好みみずので、川岸の木や草を刈って明るくしておくともよく発生します。水温は冷た過ぎず、無機塩類やミネラルを含む水が良いよう、この成分は植物肥料の「ハイポネックス」に含まれるものです。一番簡単な方法は木箱を庭の池に沈めておき、中にカワニナを放しておくことです。カワニナは5月から10月ころまで1日5個くらい稚貝を生みますのでよく増えます。最後にカワニナもホタルもよそから持ち込まないでその場にいるものを増やすことに配慮してください。両方ともその場固有の遺伝子を持っており、種の攪乱が起きないように注意しなければなりません。

津南自然に親しむ会 村山郁夫



津南石造物散歩

道祖神(2)

あちらこちらと石仏探訪を楽しんでいて、道祖神碑と対面している時間が多くなります。像容の違いが対面している時間をより長くします。

道祖神の像容が、多様に造形化されていったのは、その地域の人々の道祖神信仰によるものが大きく影響していると考えなければなりません。また道祖神信仰者が石工に依頼して、道祖神碑を建立するにしても、人々の道祖神信仰の影響の大きさを考えない訳にもいきません。そう考える私は、その手掛かりを得るためとして、像容の違いをより多く見つけることから始めました。

参考書とした横山旭三郎著『新潟県の道祖神をたずねて』の本には、双体像の道祖神の像容について、その違いを次のように記述されています。

- ・並立像(男女の神が並んで立つもの)
- ・祝言像(男女の神が徳利・盃を持つつか、酒を酌み交わすもの)
- ・肩組み像(肩を抱き合うもの、又は肩を抱き手をつなぐもの)
- ・握手像(手をつないだり、手を合わせるもの)
- ・抱擁像(抱擁するか、接吻しているもの)
- ・道しるべ像(道を指すか道しるべ)

道祖神(燈六神)



津南町 前倉

171

つまり石仏の会
文責 桑原和位

- ・その他(高砂の爺、婆等の形)
- ・7種類に分類されています。
- また、文字塔についても7種類に分類されています。
- ・道祖神の文字を彫るもの
- ・燈六神と彫ったもの
- ・祖道神と彫ったもの
- ・妻の神と彫ったもの
- ・塞の神と彫ったもの
- ・猿田彦大神と彫ったもの
- ・歳の神と彫ったもの
- とあります。

(注) 燈六神と彫ったものは津南町に在る)

石仏探訪を楽しんでいて、御神体のほかに建立されている場所の違いもはっきり見えるようになりました。



本とわたし

—— 江村ひろみさんから

私が本と出会ったとき

紹介する本 「砂の器」

松本清張作(新潮文庫)

いしかわ たけし 石川 威さん (上郷逆巻)

私と本との関わり、それは小学校の高学年までさかのぼります。最初は偉人伝でした。よくあるでしょう野口英世とか福沢諭吉などです。俗にいう「エライ人」の伝記ですね。そればかり読んでました。そのせいかどうかわかりませんが人の名前、地名などに異常に興味を持つようになりましたね。住所録まで隅から隅まで眺め、会ったことのない人の名前と住所まで覚えていましたから、今ならストーリーカーと間違われそうです。

そのうち友人の影響もあり推理小説にハマリ始めます。シャーロックホームズなどの定番から入りました。ただ海外のは登場人物を覚えるのが大変で徐々に日本のものにシフトしていきました。漫画みたいに読めちゃうんです。

徹夜で読んだものがありました。その一冊が松本清張の「砂の器」です。ベストセラーでもあり映画化もされたのでご存じのかたも多いでしょうが上下巻二日で読んでしまいました。舞台も東京から島根、秋田と全国に及び地名好きな私にピッタリでした。感性の敏感な中学時代に読んだこともハマった一因だったのでしょうか。その他にも学校で薦められたもの、何々文庫の百冊なども一応は読んでいました。

しかし、その当時はその良さが分からなかった。つまらなかったです。単に難しい文章に慣れるという修行みたいなものでしたね。要はそこに書かれている背景を理解する知識がなかったわけです。ガキだったんですね。それから三十年以上経ちますがもう一度あの頃つまらなく感じた本を読もうと最近思い立ち中古で手に入れ読み始めまていますが、これがおもしろいんです。

社会人となり親となりで多少大人になったんでしょう。ただ思うんです。あの頃この本の価値がわかっていればもっと違った人間になれたのではと。それがいいか悪いかは分かりませんがね。でも昔の自分の考えを再発見し若返ります。老人のつぶやきですね。

皆さんも自分のお子さんが読んでいる本をこっそり読んでみたらいかがでしょう。それをさりげなく会話に混ぜる。見直されるかうざがられるか分かりませんが。

次は保健堂薬局の粉川英明さんをご紹介します。

アドバイザー通信 我が家のごつつお 夏にオススメの2品

紹介者 早河史恵さん(羽倉)

●えびとトマトの梅あえ

食欲の落ちるこの季節、おつまみにも、はし休めにもなるさっぱりとした和え物を2品ご紹介します。

<材 料>
ミニトマト アイコ…適量(好みの量)湯むきしておく
えび適量(ゆでてカラをむき冷ます)
梅干し 2個(包丁で細かくたたく)
しょうゆ…大1~2

<作り方>
ボールに梅干しと、しょうゆを入れ混ぜておく。そこにトマトとえびを入れ、和え、冷蔵庫で冷やしていただきます。



●おくらと大根の塩こんぶ和え

<材 料>
おくら…5本(ゆでて、細かく輪切り)
大根(せん切り、生のまま使います)
塩こんぶ…適量
レモン汁…小さじ1~2くらい

<作り方>
ボールに全て入れて混ぜます。塩こんぶとおくらのネバネバ感が後を引く美味しさです。

愛を込めて

結婚相談員から
今月の結婚相談員コーナーは、昨年12月に開催した「クリスマスパーティー」に参加してくださったがたのインタビューをお送りいたします。参加した思い〜結婚に至った経過まで、幸せオーラがお届けできたらと思います。

Q1「相談員主催のパーティーにどんな思いで参加しようと思いましたが？」
E子さん「私自身結婚したいと思っていて、勇気を奮い起こして新しい出会いがあるかなあと思って参加してみました。」

Q2「出会いのきっかけ作りパーティーに参加してみようと思いましたが？」
E子さん「もービックリしましたー津南にこんな素敵なさんおんなじ世代の人がいるのかってホントに驚きました。」

★さてー本題です!!

Q3「入籍したてのE子さんの相談員主催パーティーで出会った旦那様のことをパーティーの時からいーなあと感じていたんですか？」
E子さん「はい！思っていました!!でも：落ち着くまでにはやっぱり色々あって時間がかかりましたけど。思い起こせば、最初からステキな人だなと私は思っていました。」(旦那様もそうみたいでしたよ♡)

Q4「こういう風にしておつきあいが始まりましたか？」
E子さん「パーティーの時は電話番号やメールアドレスの交換もなくどーしよーと思ってたんですけど、私の友達と交換してて教えてもらって電話やメールするようになったりして、3回目のデートでしっかりとつきあいましょって言われて、でも知らないうちにだんだん連絡が遠のいてしまってた。それが：あの地震の朝に一番にメールが来て、心配してくれたのが彼で：不安なときに心配してくれる人っていいなあって感激してそこからまた連絡取り始めて今度はしっかりとつきあうようになった〜という経過があります。」

Q5「結婚しようと思った一番の理由は？」
E子さん「この人なら苦労してても何でも二人で乗り越えていけると思えたからかな?そう思えるように彼が精いっぱい守ってくれたし。」

Q6「津南の独身の人たちが伝えたいことがあったら？」
E子さん「結婚したら幸せになれるとずっと思ってたけど、幸せにしてみたらおっちゃんや〜と一緒に苦労して幸せを築いていくのが本当だし、そういう相手と結婚すべき。いくつになっても出会いはあるかもしれないけど、だんだん機会は少なくなっていくと思います。」

Q7「結婚相談員主催の出会いパーティーについて？」
E子さん「出会いの場としてパーティーは必要だと思います。旦那はいいやいやながらパーティーに参加したらいいけど、いやいやでもとにかく自分で動かなくちゃ何も始まらないですよ〜」

これからも「出会ったきっかけ」になればと結婚相談員はパーティーを企画していきます。ふるって参加ください。

また「結婚への相談」も各相談員が承ります。お気軽に声をかけてください。
津南町結婚相談員事務局
(TEL: 765-5454直通)

津南産農産物

ロゴマーク決定

津南産農産物のロゴマークは先に決定した認証米名称及びロゴマークとともに「津南町ホームページ」及び「月刊公募ガイド」で広く募集したところ189点の応募があり、その中から三条市の三巻さんがデザインしたロゴマークが農林産物販売会議で決定しました。

農産物販売会議は、町づくり検討委員会により、津南産の農産物について「津南ブランドを確立してアピールしたほうが良い」との提言から、販売に携わる団体、町内集出荷業者が集まり、有利販売に努めることを目的として平成22年2月に設立されました。構成メンバーは津南町農業協同組合、津南町森林組合、(有)大地、(有)フジミヤの4業者により構成され、基幹作物の販売について情報を共有し、より津南ブランド力を強化しながら有利性を追求しています。

また、既に新潟県内へ出荷する場合の運送業者を統一することで年間約300万円以上のコストダウンを図ることに成功しました。

今回決定した農産物ロゴマークは、今秋以降、アスパ



ロゴマークデザイン/新潟県三条市三巻保証さん

なじよもん通信

NAJOMON TSUISIN

夏の繁忙期からいよいよ秋の収穫シーズンに突入。秋ならではのおもしろ体験、ドキドキ体験をただいま企画中です。スケジュールはHPでご確認ください。
<http://www.najomon.com/>

○秋季企画展 植物繊維を「編む」 -アングンの里・津南の編み技術と歴史-

9月3日(土)～11月13日(日)

苗場山麓に広がる落葉広葉樹の森、人々は遙か縄文の時代から、その身近で豊富な植物を利用していました。縄文時代から続く編み技術に「アングン」があります。このアングンは津南町で再発見され、技術が解明されました。約7000年前の縄文土器の底部からは、アングンの痕が見つかっています。本展示では、「編む」に焦点をあて、古今の植物利用とその編み技術、民具資料、考古資料及び現生標本などを展示します。美しい「編む」世界をご覧ください。



アングンとは、カラムシやアカソの茎から取り出した繊維を糸にして、編んだものです。アングン編み台(写真下)を使って、縦糸と横糸を組み合わせて編みあげていきます。アングン袖なし(写真左)は、作業着として、山着物の上に着ていました。



● ご報告 ●

今年の夏も学校や、学年行事などたくさんの団体様からなじよもんをご利用いただきました。この場を借りて御礼申し上げます。引き続き、常時団体様の体験学習を受け入れていきますので、今後ともご利用ください。※なじよもんを利用希望の団体様は、がむしゃら塾スケジュールとは別に新たなプログラムを組みますので、いつでも遠慮なくご一報ください。
 TEL: 025-765-5511

戸籍の窓

おめでとう
 ございます (出産)

- 相田陽向(大割野) 昌行さん 多香子さん
- 村山花歩(小池) 祐樹さん 優花さん
- 高石 空(東京都) 啓仁さん 彩さん

すえながく
 おしあわせに (結婚)

- 樋口哲也さん(反里口) }
- 山田笑子さん(陣場下) }
- 河村優太さん(十二ノ木) }
- 山田夏希さん(十日町市) }
- 熊木圭太さん(十日町市) }
- 山田雅子さん(亀岡) }

おくやみ
 もうしあげます (死亡)

- 川井俊道さん (65歳・卯ノ木)
- 柳沢フミオさん (84歳・卯ノ木)
- 小野塚トミさん (85歳・辰ノ口)
- 桑原由美子さん (53歳・貝坂)

津南中等教育学校オープンスクール

- 日時 8月27日(土) 午後12時20分～受付
- 内容 授業参観・授業体験(小学生対象)、説明会、部活動見学等
- ※昼食は、カレーライス(無料)を用意しています。皆様の参加をお待ちしています。
- お問い合わせ 新潟県立 津南中等教育学校 TEL 765-2315

広報編集室

7月の豪雨後に県の防災ヘリに乗って、町内をまわり豪雨と地震による山くずれの被害を確認しました。せつかくなので、町の景色もたくさん撮りましたので機会があれば使いたいと思います。⑧

表紙の写真

東日本大震災(長野県北部地震)で被災した栄村と津南町の全ての集落をつなぐ駅伝が行われました。集落をつなぐ、みんなの手をつないで、この震災を乗り越えよう(=関連ページ: 2-5ページ)

この紙は再生紙を使っています

津南町の人口

8月1日現在()内は前月比
 ■人口10,965(1) 男5,353(-1) 女5,612(2)
 ■世帯数3,652(-1) ■転入/20 ■転出/16 ■出生/5 ■死亡/8 ■婚姻/7