



主な内容

- 津南町認証米の愛称・ロゴ決定!! ... 2-3
- どの子もみんなつなんの子 4-5
- つなんまちかどスケッチ 6
- かわらばん(特定不妊治療費用助成事業ほか) ... 8-9

真心こもった津南のお米

津南町認証米の 愛称・ロゴマーク決定

町は、今後「売れるコシヒカリ」を第一に考え、今年度から認定基準を満たす津南産コシヒカリを「津南町認証米」とすることにしました。その「津南町認証米」を全国に広めていくために、愛称とロゴマークの募集をしたところ、多数の応募をいただき選考の結果決定しました。

津南町認証米の愛称とロゴマークを募集したところ、全国から、愛称3171点、ロゴマーク487点の応募をいただきました。

予想を上回る応募をいただいたため、1次選考を農協と町職員で行い、最終選考は、津南町認証農産物検討会議米部会で行いました。

選考の結果、愛称は、石川県白山市の熊田信幸さんの「津南・米・心（つなん・まい・はーと）」に、ロゴマークは、埼玉県狭山市の仲秋広志さんの作品に決定しました。

愛称の「津南・米・心」の応募コメントには、「真心のこもった津南のお米。私の真心を津南のお米に込めた。」と書かれていました。

「津南町認証米」はコシヒカリの中でも特別に美味しい、このロゴマークがあれば安心だと消費者に思っていただけの米作りを、今後進めていきます。

全国から、ほんとうにたくさんのお応募をいただきました。ありがとうございます。今後の津南町認証米「津南・米・心」の活躍に期待ください。

愛称3171点、ロゴマーク487点から選ばれました。



このマークが町が認めるおいしいお米のしるしです!!



発表会にお越しいただいたロゴマークの発案者、仲秋広志さん（埼玉県狭山市）。愛称の発案者、熊田信幸さん（石川県白山市）は、残念ながら、発表会は欠席されました。

津南町認証米について

津南町認証米は、栽培基準や品質基準をしっかりと満たす、特別なお米です。

厳しい基準をクリアした「おいしいお米」として消費者に認められることを目指します。

町では今作付から、この事業に取り組み、津南町認証米には、1俵あたり1500円を町から補助し普及の後押しをします。

今年は、昨年の同基準を満たす作付面積から、約100ヘクタール増えています。

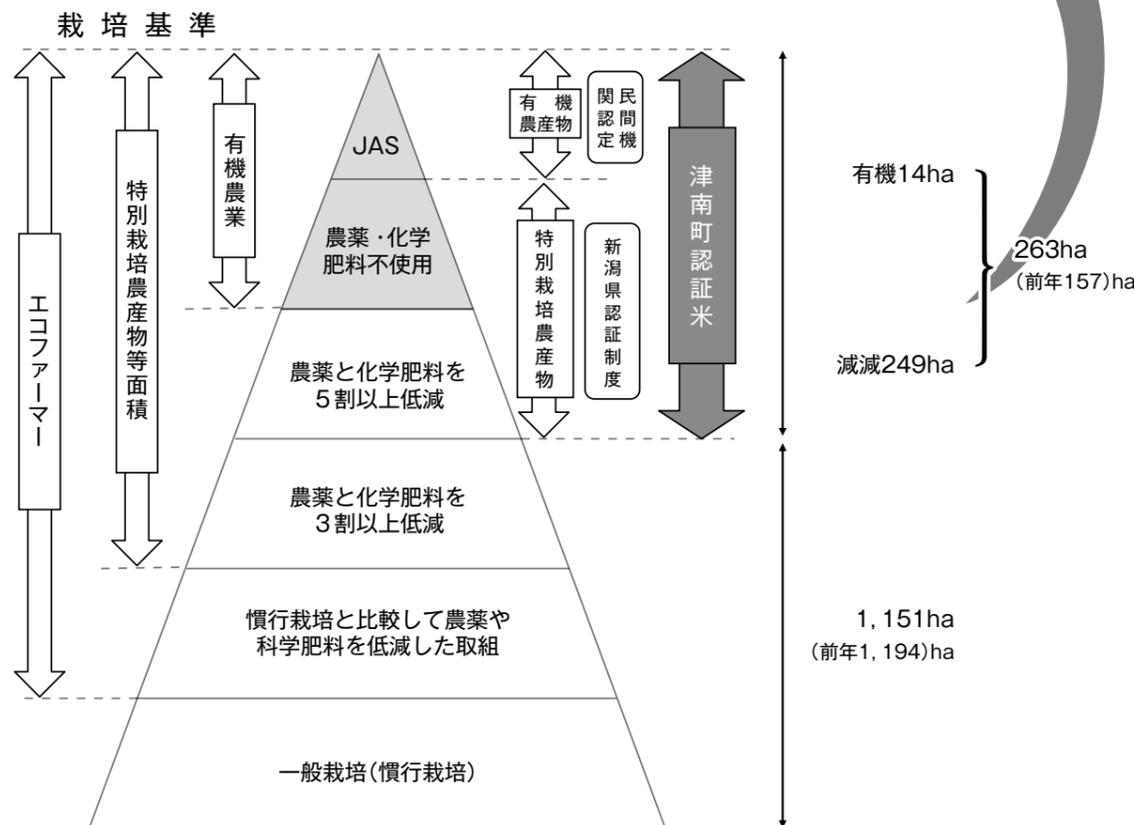
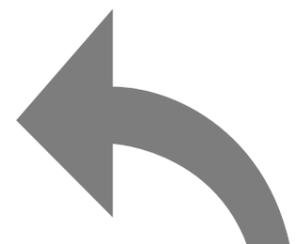
秋には、たくさんのお米がとれ、それぞれのパッケージと共に、今回決定したロゴマークと津南・米・心の愛称で店頭並びます。



津南町認証米のイメージ

栽培基準を満たす作付をし、収穫後にもさらに厳しい品質基準をクリアしたお米が「津南町認証米」です。

- 品質基準**
- ①一等米
 - ②選別基準 1.9 mm以上の網目使用
 - ③タンパク質値が 5.5%～6.0%
- その他**
- 種子及び苗の購入証票及び栽培履歴の確認ができること。



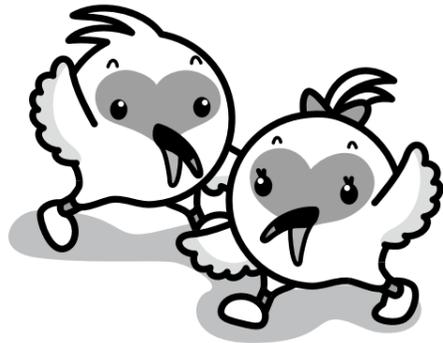
※節減対象農薬使用回数(成分回数)	慣行栽培基準 19回	県認証基準 9回以下
※化学肥料使用量(窒素成分kg/10a)	慣行栽培基準 10kg	県認証基準 5kg以下

どの子どもみんなつなんの子

～気配り・目配りで正しく育てよう～

津南町青少年育成町民会議では、「どの子どもみんなつなんの子」を合言葉に、町で、地域で子どもたちを育てようという活動を行っています。家の前を通る子どもたちにも積極的に声をかけ、みなさんの協力と気配り・目配りで正しく子どもたちを育てましょう。

町内全小・中学校は、7月下旬から8月下旬まで夏休みです。地域での子どもたちの様子を学校にもお知らせください。



安全に

生命は一つ！たいせつにしていますか

◆交通事故は、やっぱりとびだし！

- 狭い道路から広い道路へのとびだし、左右不確認の道路横断が、事故の一番の原因です。
- 自転車による事故が増えています。十分気をつけさせてください。(とびだし・無灯火・二人乗りなど)
- 自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶらせましょう。

◆防ごう水難事故

- 信濃川、中津川、清津川で遊ぶときは、必ず保護者がついてください。中学生は保護者の責任において判断してください。

◆不審者による心配な事案が増えています。

- 不審者に出会ったときの対応の仕方を話し合しましょう。(大声を出す、子ども110番の家の確認、警察への連絡等)

◆遊び場・遊び道具に落とし穴

- 人や建物に向けた花火が事故を引き起こした例もあります。

健全に

健やかに育っていますか

◆話し合い・ふれ合いをたいせつに

- 子どもとふれあう機会を多くもちましょう。子どもの話に耳を傾けてください。
- 生命のたいせつさを親子で話し合しましょう。

◆子どもたちの好奇心を正しい方向に

- 日ごろできない体験、町や地域が主催する行事等への参加を積極的にすすめましょう。
- 携帯電話やインターネットには、有害情報にアクセスする(接続する)可能性があります。フィルタリングサービス等を活用しましょう。

◆飲酒、喫煙、無免許運転、外泊はさせない

- 祭り等で子どもの飲酒、喫煙に十分注意しましょう。
- 子ども同士の泊まり合いや、ゲームセンター、カラオケボックス等への出入りは、やめさせましょう。
- 大人のちょっとした気配りで子どもが非行に走るのを防げます。(バイクや車のカギを外しておくことなど)

◆窃盗(万引き)はしない・させない・見過ごさない

- 万引きは犯罪です。店内での不審な行動を見かけたら、「近所の子だから」「親に悪いから」という考えは捨てて一声かけてください。
- 子どもが、買ってあげたものでないものを持っていたら「いつ・どこで買ったのか」借りたものであれば「どこのだれから借りたのか」必ず確認しましょう。

良い習慣を

目ごろの躰しつけはどうですか

◆心のこもった明るい挨拶のできる子に

- 親や大人が見本となって地域で明るい挨拶の輪を広げましょう

◆規則正しい生活リズムを！

- 「早寝、早起き、朝ごはん」を定着させましょう。
- ゲームやテレビ、インターネットをする時間を決めましょう。

◆よい言葉づかいで話せる子に

- 乱暴な言葉・聞き苦しい言葉を聞いたら、その場で、一声かけましょう。

◆服装・身だしなみがきちんとしている子に

地域で子どもを見かけたら、積極的にあいさつ、声がけをしましょう。



平成23年度津南町「心の教育」継続推進

明るく 元気に 心を込めて「あいさつ・返事・ありがとう」

津南町青少年育成町民会議 津南町教育委員会 津南町PTA連合会 津南町小・中学校 郡市学警連 津南町社会福祉協議会 津南町交通安全対策協議会 津南町保護司会 津南町更生保護女性会



つな まちかど スケッチ

Tsunan Event Sketch.

NEWS 01 東京に観光情報の発信拠点 — 6/14 観光協会等の東京事務所を設置 —



↑ 上村町長のとなりは、観光大使に任命されたニューグリーンピア津南:松崎和秋社長。

町観光協会と奥信越観光協議会は、ニューグリーンピア津南の首都圏本部事務所に東京事務所を置くことになりました。お互いに連携し、首都圏に津南町の観光情報を発信していきます。

NEWS 02 棚田で田植え&山菜料理 — 6/18・19 田植え体験ツアー —



↑ 孟宗竹の皮むきをする参加者たち。先っぽを折らずに剥けたかな。

結束集落の石垣田での田植え体験などのツアーが開催され県内外から8名が参加しました。全国農村景観百選にも認定されている石垣田での田植えや、山菜料理を通じて、秋山郷の魅了の一旦にふれました。

NEWS 05 でこぼこ道路を力走!! — 7/3 笹沢駅伝 —



↑ 被害の大きかった小島集落内を走る選手たち。声援にも力が入ります。

震災の被害が大きかった外丸三箇地区を結ぶ笹沢駅伝が開催されました。まだ崩れた石垣や舗装の悪い道路ばかりですが、選手たちは軽やかに走りぬけました。

NEWS 04 満員御礼 — 7/4 マイタウンコンサート 津軽三味線 —



↑ ホール全体に響きわたる歌声と演奏を披露してくれました。出演されたこのお二人は、親子だそうですよ。

これまでクラシック音楽が中心だったマイタウンコンサートを今年は、津軽三味線と津軽民謡で開催したところ、ホールいっぱいのお客様がありました。

NEWS 05 インドからのプレゼント — 7/5 インド古典舞踊 オリッシー公演 —



↑ 音楽に合わせた踊りは、表情や指先でも表現をしています。

インド大使館、インド文化交流評議会が被災した津南を励ますため、インド古典舞踊団を派遣してくれました。独特の踊りや音楽など津南ではめったに見ることができない、インド文化に触れることができました。

病院 歳時記

野菜の世話づくりから

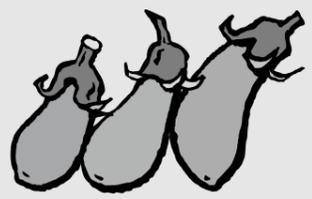
療養病棟副看護師長 山田康男

「ナスは3本立てにして」とプランターのナスとトマトの苗を囲み、野菜談義に花を咲かせているのは療養生活を送っている元農業の達人である患者さんたちです。

ここは、3階療養病棟の食堂。普段は3階のベランダに陽を浴びるプランターの野菜たち。今日はみんなが見えるよう移動してきました。レクリエーション活動の一環として患者さん達にお世話をお願いしています。苗一本で会話がはずみ笑顔が生まれ、いきいきと生きています。若い職員たちもそれを聞いて、「なるほど」。今後も野菜の成長を患者さんと共に楽しんでいきたいと思っています。

毎日同じ事の単調な入院生活の中で、いろいろな行事や誕生会を通じて少しでも笑顔でいられ、安心して療養生活をおくっていただけるようスタッフ一同支援していきたいと思っています。

療養病棟の廊下にはレクリエーション活動で楽しんでいる患者さんのステキなスナップ写真を掲示しています。療養病棟へ面会等でおこしのかたは、ぜひご覧ください。



アドバイザー通信 我が家の ごっつお 簡単冷や汁

紹介者 大関和子さん(上加用)

宮崎県の郷土料理「冷や汁」は、あじの開きなどを焼いてほぐしたものを入れますが、なるべく火を使いたくない夏、ツナ缶で代用します。

＜作り方＞

- ① 味噌とすりごまは、同量くらいを混ぜ、アルミホイルに広げ、オーブントースターかグリルで焼き目をつける。
- ② ①にだし汁を加え冷やす。
- ③ きゅうりを薄切りにし塩もみをする。
- ④ 豆腐を手で崩し、お椀に入れ②を注ぐ。
- ⑤ ④にきゅうり、ツナ、千切りにした大葉とみょうが

をのせる。
分量は大まかで、普通の味噌汁より少し濃いめの味に、きゅうりや豆腐も多めがおいしいです。焼き味噌が香ばしく、栄養満点です。地元宮崎では、ごはんにかけて食べるようですが、そうめんやうどんにかけても合いますよ。ぜひ試してみてください。

夏野菜たっぷりのバランスのよい食事で暑い夏をのりきりましょう。



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)

- 3400日 桑原ミサオ(豊郷)
- 3000日 小山英一(割野)、板場キヨ(辰ノ口)
- 800日 大倉 進(小下里)
- 700日 大倉マツイ(小下里)
- 600日 中島陽子(陣場下)
- 500日 中山シマ(大割野)
- 200日 福原孝子(外丸)
- 100日 吉野竜二(十二ノ木)、吉野涼二(十二ノ木)

主な運動:水中運動、ウォーキング、ジョギング、ラジオ体操など

議会 会コーナー

＜実施された行事＞

- 〔6月〕
- 24日 町村議長会監査委員会(議長)
- 28日 '11原水爆禁止キャラバン隊津南町訪問
- 〔7月〕
- 6日 全員協議会
- 20日 議員県外視察
- 21日

＜今後の行事予定＞

- 〔7月〕
- 22日 新潟県町村監査委員正副会長会議
- 26日 町村議会広報研修会
- 〔8月〕
- 2日 全員協議会
- 3日 決算審査
- 4日 新潟県町村監査委員会定期総会及び研修会(～5日)
- 10日 平成21年度事業現地監査

暮らしの満情報 見て・知って・得をする!

かわらばん

特定不妊治療費用 助成事業

平成23年度より特定不妊治療費助成事業の助成回数及び助成額が変わりました。

■助成回数
1年度につき、初年度は3回、次年度以降は2回まで通算5年を上限に助成します。

■助成額
全額助成（入院費、食事代、文書料及び消費税は対象外）

■申請手続き

治療終了後必要書類を福祉保健課健康班へ提出してください。

■その他

新潟県が実施する不妊に悩むかたへの特別支援事業との併用も可能です。併用する場合は県の助成事業を優先し、県の助成額を控除した額を対象とします。

■お問い合わせ
福祉保健課 健康班
TEL 765-3114

災害援護資金の貸付制度

東日本大震災（長野県北部地震）の被災者に対し災害援護資金貸付の受付を開始します。有利な貸付制度となっていますので必要なかたはご利用ください。

■対象者

津南町に住所のあるかたで、住居または家財の被害金額が、その価格のおおむね1/3以上である損害があった世帯の世帯主。ただし、次の所得制限額を超える世帯は、利用できません。

世帯人員	所得制限額
1人	220万円
2人	430万円
3人	620万円
4人	730万円
5人以上	1人増すごとに730万円に30万円を加えた額

■貸付限度額

被害の態様	限度額
家財の損害があり、かつ住居の損害がない場合	150万円
住居が半壊した場合	170万円 (250万円)
住居が全壊した場合	250万円 (350万円)

(一)：被災した住居を建て直すに際し、残存部分を取り壊さざるをえない場合

PICK UP!

わたしの主張 十日町・中魚沼地区大会

中学生が毎日の暮らしの中で感じたこと、考えていることについて主張を発表します。ぜひ聞きにおいでください。

- 日時 8月9日(火)午後1時30分～4時30分
- 会場 十日町市 市民会館
- 出場者 郡市内の各中学校代表生徒13人
- 入場料 無料
- お問い合わせ 十日町地域振興局健康福祉部 企画調整課 TEL757-2400

町の子宮がん検診 休診のお知らせ

今年度、子宮がん検診が5月13日から始まり、8月15日までの対象者に検診の日程をお知らせしています。このたび、8月15日が津南病院産婦人科休診となりますので受診日を変更していただきますようお願いいたします。申込みをしているかたは受診日を変更する場合、連絡は必要ありません。

なお、8月15日以降の検診案内についてはこれから個別通知でお知らせします。

第2回つなん在宅介護教室 認知症講演会

家庭で介護しているかた、身内で介護しているかた、一般のかたで関心のあるかたの参加をお待ちしています。

なお、今回の講演会は、「認知症の家族教室 さくら会」を兼ねます。

- 日時 8月9日(火)午後1時30分～3時30分
- 会場 津南町役場3階大会議室
- 講演 『認知症を知る』
～認知症に関心を持つ人のために～
- 講師 新潟リハビリテーション大学医療学部リハビリテーション学科教授(医学博士) 伊林克彦 氏(津南町出身)
- 参加費 無料
- 申込締切 8月8日(月)
- お問い合わせ・お申し込み先 福祉保健課 保険班 TEL 765-3114

町内ナイター ウォークラリー

ウォークラリーは、作成されたコマ図(コース図)に従って、約2～3kmのコース上にある問題を解きながら歩くものです。ご家族の夏休みの思い出づくりにも、また大人の運動不足解消に、遊び感覚のあ

PICK UP!

司法書士による相続登記無料相談

司法書士の日(8月3日)記念事業として8月の1カ月間を「相続登記の特別無料相談月間」とし、県内の各司法書士事務所で相続登記についての一斉無料相談を実施します。

- 期間 8月1日～8月31日
※時間は各事務所に問い合わせください。
- 相談場所 町内では高橋五十雄司法書士事務所 (TEL 765-2582)
- 電話相談 025-228-1600 (平日:午前10時～正午・午後1時～4時)
- お問合せ 新潟県司法書士会 TEL 025-228-1589

- るウォークラリーへぜひ参加ください。
- 日時 8月3日(水)午後6時45分～9時
- 会場 津南町役場正面玄関前
- 対象 1チーム5名以内を目安。
子どもが参加する場合は、必ずチーム内に1名以上の大人が参加。
- 参加費 一人100円
- その他 懐中電灯をお持ちください(反射タスキのあるかたは持参ください)。小雨決行です。荒天で中止の場合は、午後6時に広報無線でお知らせします
- 申込締切 7月27日(水)
- お申し込み・お問い合わせ 津南町総合センター TEL 765-5776

年金コーナー

Amnity corner

障害基礎年金

国民年金は、65歳から老齢基礎年金が支給されますが、不慮の事故により障害基礎年金が支給される場合があります。

障害基礎年金は、障害の原因となった病気やケガの初診日が国民年金に加入中あるいは60歳以上65歳未満の間にあるかたが、一定の障害の状態になったときに支給されます。年金額(年額)は、障害の程度が一級のときが98万6,100円、2級のときが78万8,900円です。また、障害基礎年金には子(生計を維持されている18歳到達年度の末日までの子または20歳未満で一級・二級の障害の状態にある子)の加算額があり、その年額は一人につき22万7,000円です。(三人目以降は7万5,600円)

【お問い合わせ】
六日町年金事務所
TEL 025-7116-0802
税務町民課町民班
TEL 025-765-3113

年金受給のための条件

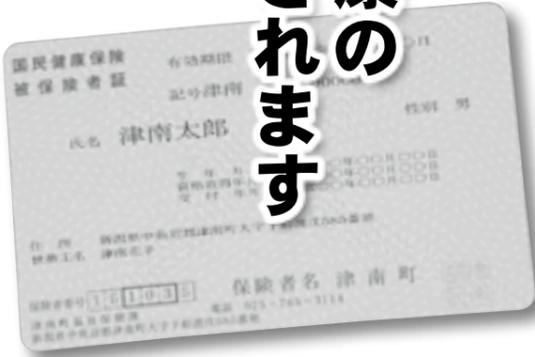
障害基礎年金を受けるためには、初診日のある月の前々月までの「国民年金に加入しなければならない期間」の



保 だ よ り

国民健康保険 後期高齢者医療の 保険証が更新されます

現在お持ちの保険証は、平成23年7月31日で有効期限が切れるため、7月下旬に新しい保険証をお届けします。お手元に届きましたら、内容をご確認ください。



■国民健康保険証■

▼新しい保険証の色

空色

▼保険証の有効期限

平成24年7月31日

※次のかたは有効期限が異なります。

○平成23年8月1日現在70歳未満のかた

平成24年3月31日

ただし平成24年3月31日までに75歳になるかた：誕生日の前日まで

○平成24年7月31日までに次の年齢になるかた

70歳になるかた：誕生月の月末まで（ただし、1日生まれのかたは前月末まで）

退職者医療制度に該当し、65歳になるかた：誕生月の月末まで（ただし、1日生まれのかたは前月末まで）

※有効期限が平成24年7月31日以前となつては、期限が切れる前に新しい保険証をお送りします。

▼70歳かたの保険証

保険証に負担割合が記載されていますので、ご確認ください。

※負担割合が1割のかたは、平成24年3月31日まで1割ですが、それ以降は2割となります。3割負担のかたは、変更ありません。

▼届いた保険証は、必ずご確認ください！

職場の健康保険に加入しているにもかかわらず、国民健康保険証が届いた場合は、役場への手続きが行われておりません。保険の変更手続きは自動的には行われませんので、現在加入している健康保険証をお持ちのうえ、お早めに役場窓口までお越しください。

■後期高齢者医療 保険証■

▼新しい保険証の色

若草色

▼保険証の有効期限

平成24年7月31日

※後期高齢者医療制度の保険証は、役場の封筒とは異なる封筒で、1人ずつお送りしますので、ご注意ください。

▼限度額適用・標準負担額減額認定証

同一世帯の世帯員全員が住民税非課税のかたが対象となり、入院時の自己負担限度額や食事代が減額されます。

平成22年度に減額認定証を交付されたかたで、23年度も世帯員全員が住民税非課税のかたは、保険証とは別に減額認定証をお送りします。

※平成23年度に新たに減額認定の対象になったかたには、申請書をご案内しています。

■お問い合わせ

福祉保健課 保険班
TEL 765・3114

薬代が安くなるジェネリック 医薬品をご存じですか？

ジェネリック医薬品はこれまで効き目や安全性が確認されてきた薬と同等と認められた、低価格の薬です。ジェネリック医薬品を使用することにより薬代の負担の軽減につながります。

○薬代が安くなります

医薬品は開発に費用が多々かかりますが、開発期間が短くて済むジェネリック医薬品は価格も安くなっています。薬代として3割以上、中には5割以上安くなる薬もあります。

○安全性も品質も変わりません

ジェネリック医薬品には、これまで効き目や安全性が実証されてきたお薬と同等と確認された上で、製造、販売が認可されています。

○ジェネリック医薬品を使用するには

ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師・薬剤師にご相談ください。また、町国保の被保険者のかたには、ジェネリック希望カードを保険証といっしょにお送りしますので、ご利用ください。

結婚相談員から 愛を込めて

「出会い♡ふれあい♡プチパーティー in たなばた」開催!!

思いもしない早めの梅雨明けと連日の猛暑の中、今年度最初の結婚相談員会議主催の「プチパーティー」が7月8日(金)の夜に開催されました。

3月の地震直後に開催予定だったプチパーティー。会場は「ダーツバー」です。グループごとにダーツをしながら知り合いになってほしい：そんな相談員の願いを込めて準備させていただきました。参加者の年齢をいつもより少しだけあげて、男性は30歳から45歳、女性は25歳以上。会場の都合で参加者を12名までとし、少数でゆつたりと時間をかけて知り合うことを目的にしました。参加者は男性6名・女性5名の総勢11名。

今回は参加者同士が顔見知りというところもあってか、最初から和気あいあいとした雰囲気の中、約2時間半それぞれ話をしていたいただきました。相談員が状況を見ながらさりげなく各テーブルに入り、話を盛り



上げます。最後はできるだけ携帯番号やメールアドレスを交換してもらい、2次会へと移動してもらいました。パーティーは終わりましたが、相談員の仕事はここからです。「オレ○○さんがいいーと思ったんですけどダメかなあ？」「アドレス教えたのに○○君何にも言っていないけど…」等々終了後からの相談が多いのです。ここからが相談員の腕の見せ所！出会いのきっかけ作り！プチパーティーから生まれる相談に親身で対応して下さっています。

健康づくりの取り組み

前川由紀子さん（陣場下）

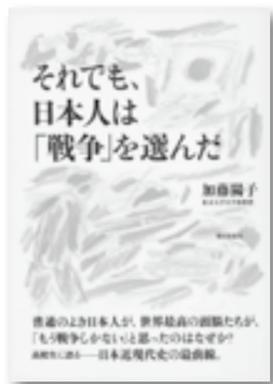
ア・ラ・カルト 健康づくり

我が家には2歳10カ月と10カ月の子どもがいるので、毎日規則正しい生活をするように心がけています。朝は早めに起床↓朝食↓つなつべ広場で遊ぶ↓帰宅後昼食↓昼寝↓家で遊ぶ↓夕食↓お風呂↓就寝：というリズムで平日を過ごしています。つなつべ広場や買い物に行くときは、三輪車で行くのが好きなので、そこでも少しは運動になっているかなとも思っています。

そして食事は三食きっちり食べることにたいせつだと思っています。親子も、なるべく野菜を多めにバランスよく食べているつもりです。今は、上の子と離乳食の下の子はモリモリよく食べるので、このまま何でもよく食べる子に育ってくれるといいな、と思います。

「食育」の面でも、今、庭で野菜を育てているので毎日ジョウロで水をあげたり、いちごをとって食べたりと楽しんでます。野菜も収穫して食べるのを楽しみにしているの自分で作った野菜を食べるとい経験をつけさせ





「それでも、日本人は「戦争」を選んだ」

加藤陽子 / 著 朝日出版社 1,700円(税別)
日清戦争から、日本がたどってしまった歴史を冷静に、かつ、世界の動きとともに読み解く一冊。

すっかり夏になりました。さて、もつと8月15日、終戦記念日を迎えます。今月は、「平和」をテーマに本を紹介したいと思います。

「へいわってどんなこと?」

浜田桂子 / 著

日本、中国、韓国の絵本作家が手をつなぎ作られた平和絵本シリーズの一冊。作者の浜田桂子さんは、他の国の絵本作家さんたちと話し合い、何度も見直し、書き直しを行い、完成させました。

「子どもたちの遺言」

谷川俊太郎 / 詩、田淵章三 / 写真

生まれたての子どもから成人を迎えた子どもたちによって語られる12の詩。写真と文とが重なって胸に響きます。

「貧困の光景」

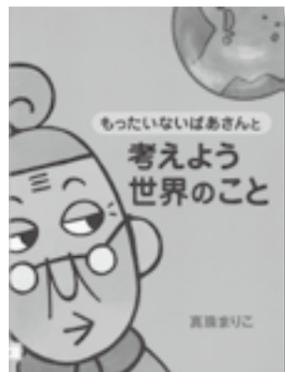
曾野綾子 / 著

本当の貧困とはどういうことなのか。実際に足を運び目にしてきた著者によって、貧困という根深さを真正面から記した一冊です。

「もったいないばあさんと考えよう世界のこと」

真珠まりこ / 著

世界に暮らす10人の子どものたちの現実が、絵とともに短い文章で表されています。それゆえに、考えさせられます。



「その手に一本の苗木を」

クレア・A・ニヴォアラ / 作

柳田邦男 / 訳

アフリカの女性として初めてノーベル平和賞を受賞したワンガリ・マータイさんの伝記作品。「モッタインナイ」という日本語を、環境と資源を守る合言葉として世界に広めて



夏休みおはなし会

8月10日(水) 午後7時、文化センター

「夏休みおはなし会」を開催します。これは、毎年「おはなしおかあさん」の皆さんと町公民館図書室が共催し、行っているものです。大型絵本や大型紙芝居、昔語りや人形劇など、保育園児〜低学年向けのおはなしの内容になっています。皆さんのお越しをお待ちしております!!

つなぐの文芸

短歌

砂丘

中津川中州に生ゆる木木の

眩し流れる水も青み帯びたり

わが日日を空しく過ごす愚かさを

人間ゆえと慰めており

かねてより興味ありたるタジン鍋

母の日の娘の贈り物なり

突然の激震に腕ひき寄せて

守られし手の感触残る

娘らは仙台の酒買ひ求め

父に勧めて励ましゆきぬ

木綿地の母の着物を解きつつ

繕ひ物する姿の頭つも

半夏生の今日降る雨は庭の辺の

片白草をひねもす揺らす

無言なる祖父に対して共に飲むこと

かなはぬと孫の嘆けり

自が兄への二男の便り最後には

「お袋頼む」と書いてありたり

若かりし時は落ちざりし体重の

病みたる今は十キロ減りつ

靴音で家族の誰と解るのに

最近新調したるものあり

青空を彼方に潜めて暮れ泥む

早春の空に浮く月淡し

たをやかに夢二の乙女佇てること

可憐に咲きしカルミヤの花

閑ぎ合ひ白波立つる信濃川

強き力に雪しろ流す

長生学園

上流に雨や降りけむこの朝の

信濃大川盛り上がりゆく

地下室のシャッター開けて待ちおれど

今年もつばめ姿を見せず

丸山 直子

小野寺 恒代

樋口 康子

上村 みな

内山 キク

麻績 初恵

滝沢 勝枝

風巻 京子

月岡 ヨリエ

鈴木 綾子

萩原 光之

板場 寛

滝沢 義正

俳句

岩すげ俳句会(六月)

うららかや話掛けたき道祖神

トラックに見えて昼寝の足の裏

お日さまも土もほっこり草萌ゆる

早乙女の一人はジーパン足長し

苗売りの植ゑる手順も添へて売り

をちこちにのぞく筍母校跡

木漏れ日のとどきて著我の花明り

猫も来て主の如く花筵

おだやかな日の終わるなり蛙鳴く

主なき庭の桜の散り急ぐ

店頭に春をお披露目プランター

ふはふはと河原に遊ぶ柳絮かな

峠越えかがり火灯る葉湯に

黄昏間近夫と出向けり

米櫃に米少なきを夫に告げ

被災せし人思い米研ぐ

ピーヒョロ〜鳶鳴く声きこえるや

震災の町眺めているや

柳沢 チヨ

富沢 キミ

島田 眞之

千年雄

房良

れい子

渡舟 貞

信夫

酔花

しげる

兎月

芳司

冬詩子 妙



Pen Relay

本とわたし

石澤イズミさんから

紹介する本 はんぶんちょうだい

江村ひろみさん

きつかけは読み聞かせ

私が、小学校1年生の時の担任の先生は、ゴミ捨て場から拾ってきた(一)という、古ぼけた黒い表紙の本を持っていました。毎日のように先生はその本の中から一つか二つ、短いお話を読み聞かせてくれました。

どう見ても楽しい本には見えないのに表紙が取れそうなくらい古いし、絵がない、そこから語られる物語の楽しさに、私はものすごく引き込まれてしまいました。私の本好きはここから始まったのだと思います。私にとって本は「不思議で楽しいもの」になりました。

ご紹介するのは、「はんぶんちょうだい」というお話です。

暑い夏の日、ウサギとサルが釣りに出かけ、スイカをエサに竿を仕掛けます。カメに、釣れたら半分あげる約束で竿の番を頼み、海で遊んでいると、

大きな大きな獲物がかかりました。慌てて釣り上げようとしますが、ずるずると海に引きずり込まれそうに!! 困った二匹は「はんぶんあげるから!」と叫びながら仲間に次々頼みます。みんなでセーので引っ張ると、とんでもなく大きな「なにか」が釣れました。

ところが約束通りみんなが「はんぶんちょうだい」と言い出すと、ウサギとサルは困ります。「釣れたのは一匹だけ、みんなは大勢だから半分ずつはあげられないよ!」当然みんなは怒り出します。

そこで、ライオンとクマが恐ろしいことを言います。「それならば、ウサギ(サル)を半分もらおうかな!」さあ大変。ウサギとサルはどうなっちゃうの?そして釣れたのはいったい何でしょう?

ドキドキ、わくわくがいつぱいのお話です。大人になってからもどうしてもこのお話が読みたくて、本屋で偶然見つけたときの感激は忘れられません。

三人の娘たちもお気に入り、繰り返し読んでいました。未っ子はもう中学生ですが、手放したくない様子なので、もしかしたらもう一世代受け継いでいく絵本になるかもしれません。

次は石川医院、石川威さんをご紹介します。

いきいき
大好き
津南町

水中運動教室は

開始10年目を迎えました

「転倒予防・寝たきり予防・元気な高齢者づくりに効果あり」

今から10年前、津南町の高齢者率は、すでに32%超ありました。高齢者は「農業」を中心に何かしらの仕事をしているかたが多く、腰・膝・肩関節等に痛みを持つかたが多いことが問題となっていました。その頃、平成13年9月、明治学院大学高橋賢一名誉教授から「津南町を寝たきりゼロにする計画」が前小林町長に提案されました。
高齢者の健康増進を図り、健康で元気に農作業や自分のしたいことを生でできる身体づくりを目標に「水中運動教室」がスタートしました。

「水中運動教室」の三つの効果

① 転倒予防に効果あり!!

「水中運動教室」は日常生活動作に必要な「白筋」を強化します。「白筋」は階段の昇降や転びそうになった時に支える筋肉で、鍛えることで転倒予防に効果があります。
「水中運動教室」は水の特性（浮力・抵抗）を利用して、ひざや腰にかかる負荷を少なく鍛えることで健康寿命を延ばし元気な高齢者づくりに効果があります。

② 寝たきり予防に効果あり!!

事業を開始後3年が経過した平成17年度に、専門家等の協力を得て事業評価を行った結果、介護保険サービス（施設入所やデイサービス等）の利用状況から、水中運動教室利用者と非利用者では水中運動教室利用者の方が「介護保険の利用者が少ない」ことがわかり「寝たきり予防」効果があることが明らかになりました。

③ 元気な高齢者づくりに効果あり!!

平成22年度には、再度、新潟大学大学院医歯総合研究科健康増進医学分野・田辺直仁准教授の協力を受け、水中運動教室利用者と非利用者に身体の調子や関節の痛み等についてのアンケート調査を行いました。その結果、生活の質と体調の改善に効果があることがわかりました。

《生活の質のアップ》

「よく眠れるようになった」「よく食べられるようになった」「友達が増えた」「生活の張り合いが増えた」「外出の回数が増えた」

《体調の改善》

「膝関節痛が軽くなった」「転倒回数が減った」「腰痛は軽くなった」「肩関節痛が軽くなった」「あんまの回数が減った」「薬の量が減った」
また、現在、各集落で実施されている「健骨体操教室」にも参加されているかたは、体調の改善はさらに良くなっているとの結果でした。



「水中運動教室」に参加しませんか

- 対象者
 - ・年齢 60歳以上（平成24年3月31日現在）
 - ・自力歩行できるかた
- 実施内容等
 - ・内容 水中運動・健骨体操（週一回の実施）
 - ・実施期間 平成23年9月～平成24年7月
 - ・場所 クアハウス津南
 - ・送迎 希望者は送迎有り
 - ・参加費 1万5千円（教室外でのプール利用も可）
- 申し込み方法 福祉保健課 健康班(TEL765-3114)にお申し込みください。
- 申し込み期限 平成23年7月29日(金)

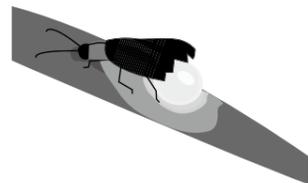
見発見再まちの

津南の自然 その348 (2011.7)

津南町のホタル事情④

カワニナ個体数調査

ホタル幼虫の上陸はゴールデンウィークころです。カワニナはその後食べられていないものとして昨年と今年の5月下旬にカワニナの個体調査をしてみました。その結果、下船渡本村において昨年は1㎡当たり大小合わせて約70個、今年度は約150個を確認しています。定点観測地300m間における数としては昨年が2万個、今年が4万5千個くらいです。一方ホタルの発生数はどうかと見ると、同じ調査区間において昨年は200匹程度、今年は多数発生しまして昨年の倍以上を観察しています。そうしますとホタル一匹当たりのカワニナは100個以上となることとなります。このことは、100個以上のカワニナがいて初めてホタル一匹を養えるということでもあります。



津南自然に親しむ会 村山郁夫

カワニナは1mm大きくなるごとに60%が死に、2年後には3%しか生き残れないという報告もあります。調査では、25mm以上を大として中・小と区分して比率を見たとき、1対4対18くらいの割合でした。ホタルは体の成長に合わせて順番に大きな貝を食べ、幼虫時代に22〜24個食べるそうだから、これを養うためにも大小合わせて100個以上の個体は必要なようです。

下船渡本村は今年たいへんホタルの数が多く見られました。川原の水田地帯で12haくらいですが、全体ではピーク時に400匹くらいであったと思います。これだけ自然界で密度が濃い場所は津南では他にありません。
水田用排水として流れる川が本流としてある他に、がけ地からの湧き水を集めて流れ、一年を通して水が枯れない条件が整っています。また、ミクリやヤナギモの水草、スナヤツメやドジョウ、アオハダトンボなど生き物全体にとってバランスがとれている環境にあります。もちろん地域の皆さんが協力して維持しているのですが、いつまでもたいせつに守りたいものです。

津南石造物散歩

170

つまり石仏の会
文責 桑原和位

道祖神

『野仏の里 つなん』の主な石造物の概要で道祖神について、次のように概説いたしました。道祖神は、ドウロクジン・サイノカミ・ドウソジンと呼ばれ、村に悪霊が入ってくるのを防いでくれる神であり、また旅路の安全を守って下さる神さまであり、夫婦和合・子どもの健康・家庭の幸せと五穀豊穡をもたらしてくださる神さまである」と表現されています。先達のかたから「これは辞書的な解説としては、最も普通のものと言ってもいいだろうと思います。」と、これからの勉強について、やんわりと指導いただきました。

また、古者のかたから、津南ではサイノカミではなく、サエノカミではないかとのこと指摘をいただき、そこに暮らしている人は、その地域の伝承の言葉で呼ぶのがよいのではないかとのご助言もいただきました。

石仏探訪で知った道祖神の形は、さまざまなものがあります。丸石や陽形の石棒を道祖神として紹介して下さった古老に出会うことができた。男女2体を彫った石仏の見どころを教えてください。古老の説明を楽しく聞くことができて嬉しかったです。

双体道祖神



津南町 辰ノ口

なじよもん通信

NAJYOMON T-SUNAN

なじよもんのひまわりもポツポツとつぼみをつけ、咲く準備を着々と進めています！なじよもんのひまわり畑の見頃は、8月上旬からお盆頃までとなっています。なじよもんは7月20日(水)から8月21日(日)まで無休です。企画展に体験実習にひまわり畑、皆様のお越しをお待ちしています。

○寺石「ガンガンボウ」写真展

7月16日(土)～8月21日(日)

毎年8月17日に行われる寺石地区の虫追い(ネズミ追い)行事、「ガンガンボウ」。小坂幸平氏撮影の「ガンガンボウ」の写真を、15点程度展示いたします。

○「日本の川 ちくまがわ・しなのがわ」絵本原画展

7月16日(土)～8月21日(日)

日本一長い、信濃川。信濃川は、長野県では千曲川と呼ばれ、津南町に入ると信濃川と名前を変えます。その長さは、源流、甲武信岳から河口の新潟港までおよそ367kmにわたります。この長い流域の様子を描いたのが、絵本「日本の川 ちくまがわ・しなのがわ」です。

本展では、この絵本の原画を一堂に展示し、描かれたイラストからテーマを抽出して、展示を行います。子どもから大人まで楽しめる展示です。



※体験については、全戸配布した「がむしゃら塾」をご覧ください。

戸籍の窓

おめでとう
ございます



- | | |
|------------|------|
| 小林ゆかり(割野) | 博憲さん |
| | 奏子さん |
| 野田愛未(赤沢) | 貴生さん |
| | 知秋さん |
| 小野塚朝飛(辰ノ口) | 克幸さん |
| | 彰子さん |

すえながく
おしあわせに



- | | |
|--------------|---|
| 石澤博幸さん(芦ヶ崎) | } |
| 田邊幸恵さん(十日町市) | |
| 山田宏幸さん(亀岡) | } |
| 山田朋実さん(大割野) | |
| 滝沢 卓さん(陣場下) | } |
| 村上沙紀さん(大井平) | |
| 村山祥雄さん(十二ノ木) | } |
| 福原順子さん(陣場下) | |

おくやみ
もうしあげます



- | | |
|---------|-----------|
| 桑原ユキさん | (76歳・貝坂) |
| 田中新一郎さん | (77歳・外丸) |
| 廣瀬眞青さん | (93歳・宮野原) |
| 志賀正幸さん | (64歳・船山) |
| 島田ヤイさん | (88歳・宮野原) |
| 滝澤貞治さん | (80歳・押付) |
| 村山 昭さん | (86歳・大割野) |
| 宮澤テルさん | (95歳・卯ノ木) |
| 滝沢定吉さん | (84歳・中子) |
| 桑原ミツさん | (94歳・貝坂) |
| 桑原清吉さん | (85歳・大割野) |
| 中島ミトさん | (94歳・大井平) |
| 村山マツさん | (93歳・恵福園) |

沖ノ原

ひまわり広場情報

■期 間
7月23日(土)～8月21日(日)

■駐車料金
普通車以下 300円
マイクロ以下 1,500円
大型バス 3,000円

■イベント
7月31日(日) ひまわりウェディング
8月13日(土)～21日(日) ひまわりライトアップ

■お問い合わせ
津南町観光協会 Tel 025-765-5585



広報編集室

津南町認証米のアイデアに全国から約3600点もの応募があったなんてすごいと思いませんか？なぞなぞに「なぜこんなに応募がきたか」というと、「月刊公募ガイド」という雑誌に掲載されたことが大きいようです。全国の公募情報をまとめた雑誌で、公募に興味があるかたの目にとまり、たくさん応募をいただくことができました。全部お見せしたいくらい力作ぞろいでした。ありがとうございます。㊦

表紙の写真

津南町認証米の愛称と「コト」マークを募集し選考の結果決まったのが、「コト」マーク「津南米・心」の愛称です。

関連ページ：2・3ページ

この紙は再生紙を使っています

津南町の人口

7月1日現在()内は前月比
 ■人口10,964(-9) 男5,354(-7) 女5,610(-2)
 ■世帯数3,653(-4) ■転入/12 ■転出/9 ■出生/4 ■死亡/16 ■婚姻/1