



広報 **つな** 新潟県津南町



夢追人



2013 No.623

5.20

tsunan.town

祝 成人式

卒業後進学した人、
都会で働き始めた人、
地元就職した人。
中学や高校を卒業した後に、
久しぶりにあわせた顔は、
なんだかみんな、いい笑顔。

一人ひとりが思いを胸に
参加した成人式。
ほっとするのもつかの間、
ここは終わりにじゃなくて通過点。
育ててくれた両親や、
先生方に感謝しながら、
自分の夢へ向かっていく通過点。



- ①当日は実行委員自らの手で司会進行。
- ②コントの他豪華景品をかけたビンゴゲームでは、お笑い芸人「うしろシティ」のお二人(左側:金子学さんは津南出身)も盛り上げに一役かっただきました。
- ③この日の為に会議を重ねてきた実行委員の皆さんお疲れ様でした。充実した顔(表紙下段右側上)が印象的でした。



成人を迎えての決意



やまおか まま
山田 田さん

私は現在、群馬県の大学で看護師になるための勉強をしています。課題や試験など大変なこともあります。充実した毎日を過ごしています。

故郷である津南町を離れてみて感じることは、津南の人の温かさや自然の素晴らしさです。そのような津南町で生まれ育ってきたことを誇りに思います。そして今まで育ててくれた両親や家族、かけがえない仲間への感謝の気持ちでいっぱいです。

成人を迎えて大人としての第一歩を歩み始めました。今まで以上に社会の出来事に関心を持たなければなりません。自身の行動や発言に責任を持ち、自分を見失わず

に一日一日をたいせつにしなが
社会に貢献できるよう努力して
きたいです。

あと2年間の学生生活では勉強だけではなくさまざまなことを学び、医療に携わっていく者として人を思いやる気持ちを忘れず過ごしていきたいと思います。患者さんに「ありがとう」と言ってもらえるような看護師を目指して勉学に励みたいと思います。そして常に責任感と向上心を持ち続け、多くの人の命を救えるような看護師になり社会に羽ばたきたいです。



わき みつる
涌井 光さん

月日が経つのは早いもので、この間まで制服を着て学校へ通っていた私も、ついに成人を迎えました。二十歳になってより感じることは、大人になるうえで

と、周囲の人の愛情です。

3月に専門学校を卒業し、私も社会人の仲間入りをしました。頭では分かっていたものの、実際の職場は楽しいことばかりではありません。失敗したり怒られたり落ち込むことも多いです。ですが、だからこそ一つ一つの仕事に責任を持ち、最後までやり遂げることがたいせつなんだと身をもって知りました。この先、嫌だと思うこともたくさんあると思いますが、逃げずに立ち向かっていける大人になりたいと思います。

そして、生まれてからここまで育ててくれた両親、家族には感謝してもしきれません。どんな時でも見守り、さまざまな言葉や方法で支えてくれました。また、友達や先生、地域の方々にも何度も助けられ、力をもらってきました。本当に私は人に恵まれて生きていると思います。今まで自分がもってきたものに少しでも恩返しができるよう、感謝の気持ちを忘れずに日々を過ごしていきたいです。

この津南で生まれ育ち、こんなに

も素敵な人達に出会えたことを本当にうれしく思います。二十歳という節目を迎えた今、多くのことを体験し、泣いて笑って、自分という人間をもっと成長させる一歩をしっかりと踏み出していきたいです。



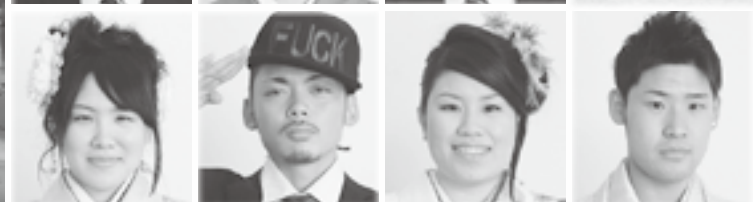
新成人代表 江村 武之さん



新成人代表 石橋 卓さん

二十歳はた
ちの顔

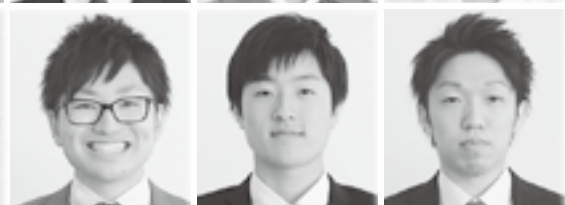




個人・集合写真は、記念品(写真の額)と合わせてお渡します。
 式典参加者には、連絡ハガキを送りますのでそのハガキを持参し
 文化センターにおいてください。

■お問い合わせ

津南町教育委員会 生涯学習班 Tel.025-765-3134



暮らしの載 情報満
見て・知って・得をする！

かわらばん



人権擁護委員制度を ご存じですか？

6月1日は、人権擁護委員法が施行された日です。

新潟県人権擁護委員連合会では「人権擁護委員の日」である6月1日を中心として皆さんとともに一層の人権尊重思想の啓発に努めます。

津南町には、法務大臣から委嘱された人権擁護委員がおります。相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

■相談会
6月13日(木)
津南町役場 3階 第2委員会室
午後1時半～4時

- 人権擁護委員
- ・渡邊トシ(反里口)
TEL 765-4257
 - ・山田隆一(芦ヶ崎)
TEL 765-2422
 - ・高橋芳子(十二ノ木)
TEL 765-1501
 - ・本山佐利(反里)
TEL 765-4024
- お問い合わせ

甲種防火管理者新規講習

管内防火管理義務対象物に居住または勤務するかたで防火管理者として選任される予定のあるかたの講習会を開催します。

■講習種別および定員
甲種防火管理新規講習 100名

■期日 7月4日(木)～5日(金)

■会場 クロス10

■申込方法
受講申込書(問い合わせ先に配置、または十日町地域消防本部ホームページから取得可能)に、写真1枚を添えて、直接お申し込みください。

■申込期限
6月28日(金)

※定員になり次第締め切ります。

■受講料
4,500円(指定の振込用紙により振り込んでください)

■お申し込み・お問い合わせ
十日町地域消防本部予防課

山地災害防止キャンペーン

近年、山地の崩壊・土石流・地すべり等の山地災害が多発し、人命・財産に甚大な被害が及んでいることから、県・町では「子や孫へ 安心つなげる治山事業」をキャッチフレーズに、5月20日(月)から6月30日(日)までキャンペーンを行っています。

「山に亀裂が走る」「山から石が落ちてくる」「山のわき水が止まる、増える」「川がにごる、水位がさがる」「井戸水がにごる」「地鳴りがする」などは山地災害が起る事前の危険信号です。

危険を感じたら早めに指定された場所へ避難し、災害が起こったらすぐ110番か119番に通報しましょう。また、災害の危険がある場所には近づかないようにしてください。

ふだんから家族や地域ぐるみで山くずれのおそれがある場所や避難場所について話し合つとともに、危険がない時に、実際に自分の目で確認しておきましょう。

■お問い合わせ
新潟県南魚沼地域振興局農林振興部
TEL 025-772-8261
町建設課
TEL 765-3116

地震発生時の LPGガスの取扱いについて

新潟県LPGガス協会では、災害時ににおけるLPGガスによる2次災害を防ぐための注意喚起をしています。

日頃から次のことに注意をお願いします。

- ・地震発生時は、まず自らの身の安全を確保し、揺れが治まってから火の元を確認してください。
- ・LPGガス容器(ボンベ)周辺を確認いただき、容器の転倒や傾きがあった場合は購入されたLPGガス販売店にご連絡ください。
- ・LPGガスを使用中に震度5相当の地震があった場合に、ガスメーターで二次災害防止のためLPGガスを遮断します。(メーターに、B・C「ガス止め」の表示が出ます。)ご自身での復帰も可能ですが、ご心配のかたはLPGガス販売店にご相談ください。

■お問い合わせ
新潟県LPGガス協会
TEL 025-267-3171
町総務課 総務班
TEL 765-3112



NEWS 03 文化にスポーツに。ますますの活躍を期待します！
— 4/24 学術文化・スポーツ奨励賞発表 —



↑全国的なレベルでの活躍が認められ表彰を受けた皆さん

【学術文化部門 奨励賞】

平成 25 年 歌会始の儀

入選 宮沢 房良さん 高橋 健治さん

第 37 回 2012 日本写真家協会展

優秀賞 鈴木 耕治さん

【学術文化部門 特別賞】

第 32 回全日本学生選抜書道展

学会大賞 風巻 竜英さん

【スポーツ部門 奨励賞】

ノルディックジュニア世界選手権大会 出場

藤ノ木 光さん

スノーボードジュニア世界選手権 ハーフパイプ

5 位 佐藤 亜耶さん

第 50 回全国中学校スキー大会

男子 4 × 5 キロリレー 2 位 宮澤 真太さん

第 32 回新潟県スポーツ少年団総合体育大会

第 22 回ミニバスケットボール大会

準優勝 津南 B スリー チーム

以上のかたがたが受賞されました。おめでとうございます。

NEWS 04 新茶をたくさん摘みました！
— 5/12 狭山茶摘み体験ツアー —



↑楽しみながら茶摘みを体験する子どもたち

友好交流都市の埼玉県狭山市で茶摘み体験ツアーが行われました。参加者は狭山茶の新茶をたっぷり収穫し、その場で天ぷらにいただきました。津南ではなかなか体験できない農作業をしてみるのもいいものです。

つな
ま
ち
か
ど
ス
ケ
ツ
チ

Tsunan Event Sketch.



NEWS 01 交通安全 縁の下の力持ち
— 4/8 感謝状の贈呈 —



↑感謝状を授与された津南町の交通指導隊(指導員7名在籍)

それぞれが仕事を持つかわたら、自転車教室や幼児安全教室など、町で行う交通安全に対する啓発活動に取り組むみなさん。長年の功績を讃えられ十日町警察署と十日町地区交通安全協会から感謝状をいただきました。

NEWS 02 看板デザインを一新します！
— 4/18 秋山郷看板デザイン発表 —



↑県を越えて秋山郷の看板を統一

津南町を代表する観光地、秋山郷の新しい看板デザインが完成し、お披露目会が行われました。公募された 86 点の中から選ばれたのは和歌山県田辺市のデザイナー、北野公一さんの作品。今後、このロゴマークの入った看板を順次、設置していく予定です。



国保だより

国保の手続きはお済みですか？

春は異動の季節です。就職、進学、引越など、国民健康保険への加入や脱退がある場合は手続きが必要です。

手続きがお済みでない場合は、左記の書類をお持ちのうえ、早めに役場窓口までお越しください。

▼国保加入者が、職場の健康保険に加入した場合（またはその扶養になった場合）

- ・国民健康保険証
- ・新たに加入した健康保険の保険証（またはその加入証明書）
- ・印鑑

※保険証は、新たに加入した人全員の分をお持ちください。

※職場の健康保険に加入した日から、国民健康保険証は使用できません。

▼職場の健康保険を脱退した場合（またはその扶養が外れた場合）

- ・職場の健康保険を脱退した証明書
- ・印鑑

▼国保加入者が、進学で津南町を離れて生活する場合

- ・学生本人の国民健康保険証
- ・学生証の写し、または在学証明書の原本
- ・印鑑

※津南町以外に住民登録を移すかたは申請ください。学生用の国民健康保険証を交付いたします。

▼子ども・県親・県障医療受給者証をお持ちのかた

保険証の内容に変更があった場合、受給者証の手続きも必要です。

新しい保険証をお持ちのうえ、手続きをお願いいたします。

手続きはお早めに

手続きが遅れると、保険料を遡って納付したり、保険証がないことで、医療費を全額（10割）自己負担したりする場合があります。

異動が生じたら、14日以内に届出をしてください。

■手続き場所

税務町民課（4番窓口）

■お問い合わせ
福祉保健課 保険班
Tel 765-3114

倒産・解雇などで
離職をされたかたは、
申請により
国民健康保険料が
軽減されます。

○対象となるかたは？

次の全てに当てはまるかたが対象となります。

- ・平成21年3月31日以降に離職。
- ・離職日の時点で65歳未満。
- ・雇用保険の特定受給資格者（倒産・解雇などによる離職）または、特定理由離職者（雇止めなどによる離職）に該当。

○軽減額は？

軽減は前年の給与所得をその30/100とみなして行います。

○軽減期間は？

離職日の翌日の属する月から離職日の属する年度の翌年度末までの期間です。

○軽減を受けるには？

軽減を受けるには申請が必要で
す。雇用保険受給資格者証、国民健康保険被保険者証、印鑑をお持ちいただき税務班窓口で申請ください。

■申請・お問い合わせ先
税務町民課 税務班

Tel 765-3113

妊産婦の医療費を
助成します

平成25年4月から、妊産婦への医療費助成が始まりました。

○対象者

津南町に住所を有する妊産婦

○対象となる医療費
母子健康手帳の交付を受けた翌日から出産した翌月末までの医療費（医療保険適用分のみ）

※平成25年4月1日以降の診療

○助成内容

医療保険等による給付後の自己負担額から次の金額を控除した額を助成します。

- ・入院…1日につき1,200円
- ・外来…1回につき530円(月4回まで)

○助成を受けるには

医療費はいったん医療機関窓口でお支払ってください。後日、申請いただくことにより、助成額をお支払いします。申請の際には次のものをお持ちください。

- ・医療費の領収書
- ・医療費の明細が分かるもの（領収書に記載がある場合は不要）
- ・印鑑
- ・母子健康手帳
- ・振込先口座番号等が分かるもの

■お問い合わせ

福祉保健課 保険班

Tel 765-3114

はい健師
で〜す



今月は
滝沢章子
保健師

運動を生活の中に

継続は健康なり!!

今年の春はなんだか寒さがいつまでも続きすっきりしないこの頃ですが、皆さん体調はいかがですか？

先日、健康相談で地域の公民館にお邪魔した時、参加者のおひとりのかたで足腰が痛み気になっていたため、水中運動に参加し、加えて2年前から腹筋、背筋を毎日続けているとの事。そのかたの経験から「続けていたら少しだけ楽になった。続けているからだね。続けなくてダメだね」とお話ししてくださいました。運動は大事!!と思ってもなかなか実践を続けるのは難しい事。まずまず健康体と思っていた自分自身ですが、最近左膝が痛み、歩行時妙な違和感…。様子を見ましたが変わりないため整形外科を受診。膝、腰のレントゲンを撮り、診察してもらった結果、悪いのは膝ではなく

腰の骨が変形しているため膝に故障が出てきているとの事でした。

痛みが取れたら腰部の筋力を付ける事を勧められました。

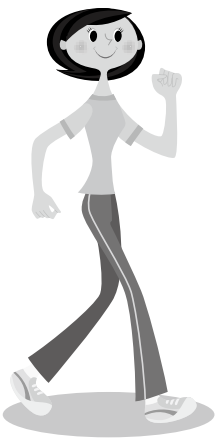
知らずのうちに体は故障を起こしてしまっているのだなあと実感です。そんなわけで運動の取り組みを実践することの必要性を改めて自分事としても感じているこの頃です。

足腰に痛みのある場合は無理をせず、少しずつ先生や訓練士さんにアドバイスをもらいながら実施することをお勧めします。

自分の体調に合わせて適度な運動を実践していきましょう。今健康班ではチーム100万歩の取り組みをしています。3人または5人のチームで一月間100万歩を目指すものです。

意識して歩くことで体調も良くなり、チームで声を掛け合いながら達成した時には仲間同士のつながりも深まりとても楽しいものです。

日頃の運動不足を解消したいかた、関心のあるかたどうぞ参加してみませんか。まずはできるところから実践していきましょう!!



健康づくり ア・ラ・カルト

自身の健康について

濱崎 充弘さん（赤沢）

私

は十年前に出家し、自坊の10代目住職としての生活をさせていたただいています。先代住職である祖父は口で多くを語らず、一言「読め」と渡す経本は1巻1800字以上あり翌朝から読経。間違える私は必ず叱られる毎日。言葉より体で多くを学びました。

人でもこの心が良好な人は健康を得ます。逆に愚痴や文句の私の方が不健康です。人間には、弱り果てた中でも生きる力や希望を見つけ出す機能があり、かえって病気を抱えた人の方が心の健やかさが大きいともいわれます。

夜になると線香に火をつけ、爪の付根に近づけたり離したり繰り返す姿が印象的で、これは祖父が健康の為に行う線香灸というものでした。この姿は私への健康教育であったと思えます。

その頃は介護の職に就き、病気や疾患で思い通りにならず苦しむ人が多くいる中で健康とは何かを考えるようになった。「健康になるにはまず幸せになることである」という言葉があり、仏法と健康は相通するものがあると感じます。人間には全人的苦痛というものがあ、心の深い所で例えれば「私はこれまで何の為に生きてきたのだろう」と、ため息に似た感情、これが良好であれば人は健康なのです。病気や障害、余命数週間、数日の

現在私は、健康増進温泉施設であるクアハウス津南に勤め、皆さんの健康作りのお手伝いをさせていただいています。昨年のリニューアルでは身体的に良好な肉体を造るにはもってこいのジム機器が設置され、多くのかたに喜ばれています。体の痛みや疲れ等、通われるかたもさまざまな想いを抱えて来られます。身体的トレーニングもたいせつですが、人と人が言葉と笑顔を交わし社会的コミュニケーションを得る事もたいせつです。笑う事だけでも細胞は活性化し、こういった運動で体内では通称、幸せホルモンと呼ばれる物も作られるのです。健康になるにはまず幸せになること…。心と体、両面から健康を目指しましょう。





『尾木ママの女の子相談室①自分についてのなやみ』

尾木直樹/監修 ホブラ社 1,900円(税別)

まわりの目がとても気になる。学校には行かなきゃいけないの？女の子の悩みに尾木ママが答えます。

G Wも過ぎ、夏に向かって気温がどんどん上がってきまし

たね。この時期、農作業で忙しいという方も多いのではないのでしょうか。

さて、今月の1冊では、小学校高学年から中学生の女の子向けの1冊を紹介しました。他にも『いじめ・ケータイトラブルのなやみ』『友だちのなやみ』『恋とからだのなやみ』『家族のなやみ』と尾木ママの女の子相談室①～⑤まで全巻、そろえていますのでご利用ください。

図書システム変更のお知らせ

津南町図書室のページからも蔵書検索サイトが開けます。

津南町図書室をあまり利用したことがないという方、意外と気になっ



○インターネットから蔵書検索が可能になりました。

蔵書検索はこちらから



↑津南町のホームページ画面右下のパナーをクリックしてください。

ていた本があるかもしれませんよ。

○本の予約がインターネットでもできるようになりました。

ホームページから予約をする場合、

事前にパスワードの登録が必要になります。申請書はホームページからダウンロードしていただくか、図書室窓口にもありますので、登録をお願いします。

その他

蔵書検索サイトからは、新着図書一覧や、ご利用状況(ご自身の借りている図書や予約状況等)が、確認できます。また、貸出ランキングといったさまざまな情報もご覧いただけます。

第55回こどもの読書週間

5月26日(日)まで

絵本や児童書を中心に子どもに読んでもらいたい作品を展示・貸出ししています。また、図書室内に「絵本・児童書紹介コーナー」を設けてあります。皆さんからお薦めの作品がありましたらぜひご紹介ください。

休館日

5月27日・6月24日

休館日は毎月最終月曜日(月曜日)が祝日の場合は翌日(火曜日)となっております。

Pen Relay

本とわたし

—— 桑原 悠さんから紹介する本

『十二国記 凶南の翼』

著者/小野 不由美 出版社/講談社

井ノ上 朱里さん(谷内)



『十二国記』シリーズは、12の国から成り立つ世界を舞台にした、異世界ファンタジーです。

この世界では、王は一代一代選ばれます。王が亡くなるとその国が荒れ、妖魔と呼ばれる怪物が現れて人を襲うようになります。

凶南の翼の主人公の生まれた国、恭国は、先代の王が亡くなって27年。主人公の身の回りにも、もう何日ももともな食事をしていない、という人が何人もいます。主人公の珠晶は12歳、恭国の首都に住む大金持ちのお嬢さまで。前にも書いた通り、食事さえままならない人がたくさんいる中で、彼女の家の窓には鉄格子がはめられていて、妖魔への備えになっているし、食事に困ったこ

短歌

砂丘

川風に吹き上げられる粉雪は

正面ヶ原を靡き渡れり

それぞれの居場所に人は生きゆかん

時雨の町にわれ戻り来ぬ

雪解水集めて勢ひ落つる滝

赤く濁れり山崩れしか

機の雲の白き幾条入り乱れ

津南の秋空混み合いており

ふたすじの飛行機雲のほどけゆき

やがて朧の羽衣となる

窓外の手摺に来たる鴨の和毛

春めきしきりに震ふ

雪残る段丘さくら開花すると

告げ来し人の笑顔ほころぶ

十ヶ所に灯明上げて神妙に

茶髪の吾息は拍手を打つ

ドックにて調べられたる吾が体

すべての数字細かく示さる

雪に耐へそれぞれ可憐な雪割草

花火のやうにパツと開きぬ

近きより山重なりて幾重にも

遠きは空に稜線の映ゆる

花びらの一つのごとき蝶の死へ

桜の花を散らし風過ぐ

樽田の緑の中に白鳥の

群れるる白の清きを見たり

貝澤 圭子

関谷 郁子

恩田 久美子

丸山 直子

小野寺 恒代

樋口 康子

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

長生学園

残雪の庭に立ちたる山茶菓の

春一番に辺り潤す

墓石を拭く手冷たし春彼岸

一つひとつの文字をなぞりて

開き初むこぶしの花枝ゆらしては

戻りし寒の風吹き過ぎぬ

この土地に生くるためにと求めたる

畑は逐次荒れ地とならむ

同時期に梅と桜と雪まつり

日本列島南に北に

個人………

的確に事を判断す人の居て

ホームの暮し心安けり

岩すげ俳句会 (四月)

点やがて船となり来て春の海

チエーンソーの唸りだしたる雪解山

春の気の行きつ戻りつ定まらず

常連の顔のれんより春隣

暖かや青空つかむ赤子の手

藁屑の一本垂れし雀の巣

老い二人話すことなく春炬燵

杉が雪落とす真昼の村静か

人の世に乱れあり春風強し

我が屋根に集ひはじめし百千鳥

柳沢 チヨ

富沢 キミ

板場 寛

滝沢 義正

島田 眞之

清水 貞子

兔月 房良

冬詩子

れい子

渡舟

酔花

芳司

妙 貞

寿子

とはありません。周りにいる子から
も「お嬢さま」と揶揄されています。

ある日、家出した珠晶は、黄海を
目指します。黄海とは、どの国にも
属さない、妖魔だらけの土地。黄海
の真ん中にある蓬山に行き、麒麟に
面会することを昇山といっています。王
はこの昇山者の中から選ばれます。
黄海に行くまでも、入ってから、
珠晶は何度も大変な目に会い、いろ
いろなことを学んでいきます。

物語も終わりのころ、王の責務を
正しく果たせる自信があるのかと聞
かれた珠晶が、そんなことを自分に
できるわけがないと答えたところが
すごく衝撃的でした。ではどうして
昇山したのかと聞かれた時の珠晶の
言葉が、すごいと思いました。

「義務だと思ったからよー！」

珠晶は「どこかに王がいるはずな
のに、そいつが黄海に行くのを怖がつ
ているから、どんだん人が死んで行く
んだ」と言います。でも人の事はかり
言っていないから、まず自分から。
「かっこいいなと思いました。私と同
じくらいの歳なのに、大人でもできな
い事をやってのけてしまっなんて。」

私は今、中等一年生ですが、覚悟ひ
とつで、なんて絶対無理です。12歳以
上の人が読むと、そのすごさがよく
分かります。私もいつか、珠晶のよう
な心の強い子になれたらと思います。
次は飯吉俊郎さんを紹介します。

ロコモティブシンドローム (運動器症候群)って知っていますか?!

ロコモティブシンドローム を予防する!!

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための体の器官や組織に運動器が衰えている、または衰え始めている状態で、略して「ロコモ」とも呼ばれています。放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護、さらには寝たきりの状態になってしまうこともあります。

正しい知識を持って早期に予防することがたいせつです。

ロコモティブシンドロームの怖いところは、症状が見た目にわかりにくく、水面下で障害が進行しているケースが多いこと。軽い腰痛だと決めつけて放っておくと、加齢とともに重大な疾患となる可能性も秘めているのです。自分の症状をよく知って、日頃からの予防策に努めることがたいせつです。

ロコモティブシンドローム?七つのチェック

次の7つのロコチェックなら、自分のロコモ度を簡単に知ることができます。もしひとつでも当てはまる項目があれば

ば、運動器の衰えを考える必要があります(ロコモ予備軍の可能性あり)。現状でひとつも当てはまらなくても、40歳を過ぎたら定期的にロコチェックすることをおすすめします。

●ロコチェック①
片足で立ったまま靴下を履くことができ
ない

●ロコチェック②
家の中でつまずいたり滑ったりするこ
とがある

●ロコチェック③
手すりがないと階段を上昇することが
できない

●ロコチェック④
15分(約1km)ほど歩き続けることが
できない

●ロコチェック⑤
横断歩道を青信号で渡りきれない

●ロコチェック⑥
2kg程度の荷物(1ℓの牛乳パック2
個程度)を持って歩くのが困難

●ロコチェック⑦
掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど
力のいる家事が困難

ロコモティブシンドロームの予防にとっても効果的なのはやはり運動です。スポーツに取り組むのもいいですし、自宅でも簡単にできるロコモーショントレーニング(ロコトレ)もあります。無理をせず、自分のペースで継続的に続けることがたいせつです。

●運動の例

水中運動・ウォーキング(目指せチーム100万歩)・ラジオ体操・ストレッチ・関節の曲げ伸ばし・健骨体操
※関節にあまり負担をかけず、筋力を鍛える運動がおすすめです。

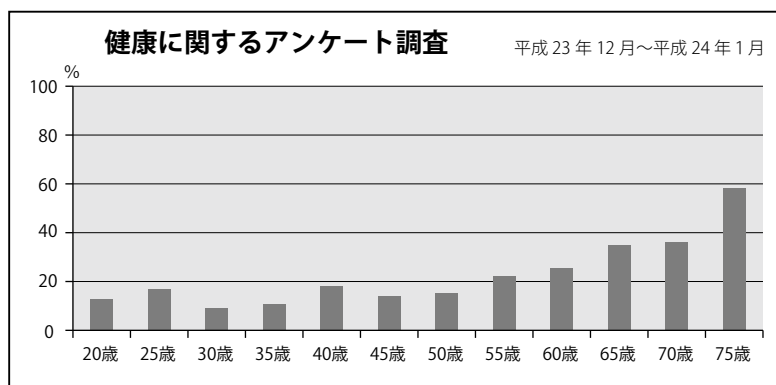
●ロコトレ1(開眼片脚立ち)
目を開けて片足で立つトレーニングです。左右の足を交代して各1分間ずつ、1日3回行いましょう。

●ロコトレ2(スクワット)
膝の曲げ伸ばしをするトレーニングです。深呼吸をするペースで5〜6回繰り返します。1日3回行いましょう。
※ロコトレについて、支えが必要なたは、机等に両手をつけて行ってください。



津南町の状況は?

若年層にも該当者が見られ、高齢になるにつれ増加傾向にあることが分か
ります。



この調査にロコチェックの項目を設け、各年代でロコモ予備軍の可能性のあるかたのパーセンテージを出しました。

ロコモティブシンドロームの早期予防のためにも、ぜひ、出来ることから始めていただき、継続していきましょ

Tapで いこう!!

Tapではつながりを理念に「人づくり」と「まちづくり」を目指し「あくしゅ・あいさつ・ありがとう」をたいせつにした活動を現在展開しています。

運動してみたいけど、なかなか一歩を踏み出せない...そんなかたは多いはず。今回はTapの運動教室を紹介します。

週一回から始める

エクササイズ♪

「お腹周りが気になる...」「最近、体力に衰えを感じる...」そんな悩みを抱えている皆さんのために健康で楽しい人生を過ごしてもらえよう、TapではELP(エンジョイ・ライフ・プロジェクト)という事業を展開しています。40歳以上の皆さんを対象に、エアロビクスと卓球を週に2回開催しています。



ELP	エアロビクス		町総合センター	ピンクまたは黄色のチケット1枚 または700円
	月	10:30~11:30		
	月	19:00~20:00		
	卓球		町総合センター	緑チケット2枚 1回500円
	月	20:00~21:30		
	水	13:30~15:00		
ロコチャレ60		そだき苑	1回200円	
火	10:30~11:30			

※Tap会員と非会員で参加料に差があります。

※会費または参加等、詳細はNPO法人Tap事務局(765-5776)までご連絡ください。

エアロビクスダンスは音楽に合わせて身体を動かすことで、じわっと汗が出てとても気持ちがよく、女性に人気の教室です。「どんな内容なのか心配」というかたはぜひ一度見学に来てみてください。楽しく気持ちよく身体を動かしましょう。卓球は、月曜日の夜と水曜日の昼間にラリーをしたり、おしゃべりをしたりして有意義な時間を過ごしています。運動に少しでも興味をもっている皆さん、「一歩を踏み出すのはいつ?」「今でしょ!!」

ロコトレにチャレンジ!

今はまだ、大丈夫だと感じている元気がなかつたこそ今から運動をして寝たきりにならない体をつくっていきませんか。

津南石造物散歩

オカネサマ(庚申供養) 4

192

つまり石仏の会
文責 桑原和位

津南町では、昭和の初め頃までは、庚申講中といわれる仲間集団がどの集落にもありました。その講中が61日目ごとに廻ってくる干支の庚申(かのえさる)の日を「お庚申さまの当たり日」といって、オカネサマの日はどんな行事を行ったのでしょうか。(集落での聞き取りに濃淡がありますので、違いなどお許しください)

当たり前になると、当番の家では「つたく」の一つで大変でした。家の主人が、床の間か仏壇の前に祭壇を設け、庚申軸を掛け、線香、灯明、神酒、果物、季節の花や、御飯や餅と精進料理の煮物類を供えました。内容も数量も家によって違ったようです。

祭壇の準備ができますと、「風呂呂が沸いたので来てください」と子どもの使い走りや講中の家を二度廻ります。汗臭い体では庚申様を拜む事が出来ないという信仰の姿勢から、入浴に潔斎の意味があることが理解できます。

風呂からあがるとお茶が出ます。お茶うけに煎り豆が用意されています。家を代表する男衆が揃うと「牡丹餅」や「黄粉餅」など軽い食事が出ます。それを食した後、お勤め(勤行といいますが)が始まります。勤行は講中によって多少異なつたようです。般若心経2~3回と庚申真言(オコウシンデ コウシンデマ

イトリ マイトリ ソワカ)を20回前後唱える講中と、庚申真言のみを20回前後唱える講中があります。

庚申真言の意味や唱える理由や回数などお聞きしたのですが、講中の勤行は、昔からそのまま継続しているので解らないとの事でした。

勤行が終わると本膳が出され、酒も出ます。本膳となると、祭壇に供えた同じ御馳走が並びます。いつもの酒盛りとなり賑わいます。3~4時間の長い酒盛りになつたようです。

酒盛が下火になつても、翌日の早朝までは解散はなく、徹夜の習俗は守られました。それは、庚申の夜に勤行に参加した者が眠ると、その人の体から三戸虫が抜け出して、天帝に罪過を告げられてしまつて、その後の延命招福が決められてしまつたという、中国道教の影響によるものだと先達の研究があります。

青面金剛



津南町 結束



子は親の鏡

薬剤科 薬剤師 城田 佳生

先日、保育園の父母会に出席した時に、いただいたお知らせに書いてあった文章を紹介します。

『けなされて育つと、子供は、人をけなすようになる』『とげとげした家庭で育つと、子供は、乱暴になる』『不安な気持ちで育てると、子供は不安になる』『かわいそうな子だ』と言っていると、子供は、みじめな気持ちになる』『子供を馬鹿にすると、引っ込みじあんな子になる』『励ましてあげれば、子供は、自信を持つようになる』『広い心で接すれば、切れる子にはならない』『誉めてあげれば、子供は、明るい子に育つ』『愛してあげれば、子供は、人を愛することを学ぶ』『認めてあげれば、子供は、自分が好きになる』『見つめてあげれば、子供は、頑張り屋になる』『分かち合うことを教えれば、子供は、思いやりを学ぶ』『親が正直であれば、子供は、正直であることの大切さを知る』『やさしく、思いやりをもって育てれば、子供は、やさしい子に育つ』『守ってあげれば、子供は、強い子に育つ』

私も人の親になり、子供の成長を楽しみにしております。

Annuit corner 年金コーナー

保険料の免除申請を ご利用ください

今年度は月額1万5千40円の国民年金保険料を納めていたのですが、所得が少ないなど、保険料を納めることが一時的に困難な場合には、申請により免除される制度があります。

希望される場合は、役場の窓口か年金事務所まで申請用紙をご記入いただき、その後、年金機構の審査を経て決定となります。印鑑を持参していらしてください。支払が困難である状況は同じでも、免除を受けている場合と、単なる未納では、年金受給資格や年金額に大きな差が出ます。また、学生の間は納付が猶予される『学生納付特例』や30歳未満で所得が一定額以下のかたが申請・審査により受けられる『若年者納付猶予』もあります。これらの免除や猶予を受けた間の保険料は、支払いの余裕ができたときに遡って納付することも可能です。詳しくはお問い合わせください。



変更手続きは お済みですか？

退 職や就職により4月から新しい生活を送られている場合、国民年金についても変更になることが多いです。また、配偶者の就職・退職により3号被保険者の資格も異動します。これらの皆さんは、変更手続きが必要ですので、前の資格の喪失日や今の資格の取得日がわかるものを持参し、役場で手続きをしてください。

【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 765-3113

議 会 コー ナー

＜実施された行事＞ 〔5月〕

- 7日 全員協議会
平成24年度所管事業成果巡視
(産業建設常任委員会)
消防団との懇談会
(総文福祉常任委員会)
- 9日 旅館組合との懇談会
(産魚建設常任委員会)

＜今後予定されている行事＞ 〔5月〕

- 24日 新潟県特別豪雪地帯市町村協議会総会
(三条市)
- 28日 全国町村議長・副議長研修会(東京)
- ～29日
- 〔6月〕
- 4日 議会運営委員会
全員協議会
- 12日 平成25年第2回津南町議会定例会開会
- ～14日

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)

- 4100日 桑原マサノ(貝坂)
- 1200日 鈴木カヨ(船山新田)
- 1100日 本山マサ(反里)
- 1000日 和久井かつ子(大割野)
- 200日 富澤美津代(船山新田)、江村サダ(押付)、藤ノ木サチ(秋成)
- 100日 松尾芳枝(中深見)、中澤テン(中深見)、山本ふみ子(中子)、丸山咲音(割野)、藤ノ木寅一(太田新田)、反り目政代(中深見)

主な運動: テレビ体操、水中運動、健骨体操、ユニホッケー、ウォーキングなど。



農村地域生活アドバイザー 桑原 幸枝さん（貝塚）

皆さん、こんにちは。雪が消え一気に忙しくなってきましたね。

今号から新企画がスタートします。今まで、「我が家のごっつお」をお読みいただきましてありがとうございました。新コーナーもまた、お付き合いのほどよろしくお願いたします。

初回は、楽に収穫できるごぼうの作り方です。

- まず肥料袋の上下を切り筒状にします。
- 次に、畑に4本の棒を立て、袋を円形になるように通します。その中に土を詰めます。これを、いくつか作ります。
- 次に、上からごぼうの種を蒔きます。ばら蒔きにして芽が出て伸びてきたら、一つの袋に対して、8～10本位になるように間引きをします。

【ここでワンポイント!!】

この土の中に肥料を加えてはいけません。すらっとしたごぼうにならないからです。芽が出るまでは乾かないように水くれをしてください。

その後は、土の状態を見ながら、液体の肥料など水で

溶いたものを時々与えてください。秋には葉が茂り、立派なごぼうになります。

収穫するには一袋の脇を切り裂けば土が崩れ楽に収穫できます。

自分で作ったごぼうは、柔らかく香りもよくおいしいですよ。ぜひ、お試しください。



↑ごぼうの種を蒔く為に袋に土を詰めた様子

詳細は月刊こまち、町地域振興課・結婚相談員事務局、またはチラシにてご確認ください。
ここ数年は毎年、参加

いつになく寒さが厳しい今年、やっと津南町にも遅い春の訪れがやってきました。皆さん、今年度もどうぞよろしくお願いたします。そして今年、またまた今までにない計画を企画中！という事で皆さん楽しんで参加していただけるよう奮闘中です。
まず、第1回目は7月にニュー・グリーンピア津南で、「ひまわり♡Party in 津南」と題し、ひまわり広場散策とデザートビュッフェを開催します。津南町在住の男性と県内在住の女性が主となるパーティです。ぜひ応募してくださいね。



結婚相談員会議 林トシ子

結婚相談員から 愛を込めて

者の中からゴールインしていただけるかたがいらして嬉しく思います。参加して良かったという声をいただくと、またがんばらなくちゃ。という気持ちになり、マンネリ化しないようにと私達も悪戦苦闘しています。

何でもそうですが、参加しなければ始まらない人間関係。参加することで、そこから新しい輪が生まれるはず。まずは新たな友達を作る事で交友関係を広げてみませんか？その新しい出会いがあなたの心の支えとなってくれるかも知れません。人はどんなに頑張っても淋しい時もあれば苦しい時もあります。そんな時をいっしょに乗り越えてくれる人が側にいると良いですね。

これからのイベント、ぜひ皆さん参加してくださいね。結婚相談員一同、待つてま〜す。

戸籍の窓

おめでとう おさいます (出産)

- 島田 唯衣(割野) 慎一さん 奈津美さん
- 大口 優星(十二ノ木) 雄太さん 真理さん
- 大平 彩心(割野) 良幸さん 由美子さん
- 久保田 千陽(大割野) 輝行さん 奈津子さん

すえながく おしあわせに (結婚)

- 熊谷 統さん(千葉県) }
宮澤垂矢子さん(卯ノ木) }
- 樋口和彰さん(正面) }
佐藤知穂さん(小千谷市) }
- 福原健之さん(外丸) }
林 舞香さん(東京都) }
- 江村大輔さん(巻下) }
丸山菜々子さん(外丸) }
- 内山拓郎さん(相吉) }
宮内咲さん(十日町市) }

おくやみ もうしあげます (死亡)

- 石橋嘉十郎さん (89歳・割野)
- 草津政吉さん (93歳・赤沢)
- 武居晴子さん (80歳・割野)
- 藤ノ木一敏さん (82歳・太田新田)
- 金子ノブさん (91歳・相吉)
- 桑原コトさん (80歳・陣場下)
- 石沢いさをさん (90歳・寺石)
- 石澤サダさん (92歳・上野)
- 小野塚壽一さん (62歳・辰ノ口)
- 根津甲子さん (89歳・鹿渡)
- 滝沢綾子さん (102歳・赤沢)
- 村山繁夫さん (79歳・十二ノ木)
- 樋口フヨさん (103歳・秋成)
- 栗原弘幸さん (75歳・秋成)
- 大平リツさん (93歳・割野)
- 江村春雄さん (76歳・小島)

広報編集室
今年の成人は、(C)が教育実習で受け持った学年でした。あの時の中学生が、成人を迎える。そういった意味で今回の式をとりわけ楽しみにしていました。あれから7年。みんな大人になったなあ。...どうりで年取ったわけだ(笑)(C)

ゴールデンウィークには、たくさんのお客様にお越しいただきました。

体験実習をされている皆さんの表情は、時に真剣、時に笑顔!終了後は達成感いっぱいの満足顔で帰られました!

今は、大盛況が予想される夏に向け準備を進めています!!



「縄文まるごと一日体験」の様子

● 春季企画展 滝沢秀一先生追悼企画展 「編み技術の民俗-アングインと蓑-」 5月26日(日)まで

大好評をいただいております当企画展も、まもなく会期が終了します。

津南町の民俗学者滝沢秀一先生は、「アングイン」研究の第一人者であり、その技術の解明および復元、伝承に尽力されました。そして、「蓑」についても研究をされていました。本展では、県内の「蓑」を中心に、「セナコウジ」や「テゴ」などの編み技術と比較しながらご覧いただけます。

どうぞ、さまざまな形の「蓑」と、匠達の技術をご覧ください。皆様のお越しをお待ちしております。



● 「宮苑書道会・古文書同好会・つまり石仏の会」合同展 6月1日(土)~7月7日(日)

津南町の公民館活動をされている3会の皆さんによる合同展を開催いたします。「書」・「古文書」・「石仏」による展示会で、日頃の調査成果や作品の数々を展示いたします。お気軽にお立ち寄りください。

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

6月		【なじよもん ☎ 765-5511】		金額	対象
日時	プログラム	金額	対象		
1日(土)	9:00~11:00 田植え(野外)	無料	低学年から		
2日(日)	9:00~11:00 水辺の生物観察会(船津川)	500	低学年から		
7日(金)	19:00~21:00 星空観察会(野外)	300	低学年から		
8日(土)	9:00~11:00 雑穀種まき(野外)	無料	低学年から		
	13:30~15:30 土器作りパートII	600	低学年から		
9日(日)	13:30~15:30 アングイン編み	1,000	中学年から		
15日(土)	9:00~15:30 バスで巡る津南の史跡(野外)	800	高学年から		
16日(日)	13:30~15:30 陶芸(作陶・皿作り)	800	中学年から		
22日(土)	9:00~11:00 雑穀ウロヌギ(野外)	無料	低学年から		
	13:30~15:30 土器作りパートII	600	低学年から		
23日(日)	13:30~15:30 桑の実のジャム作り	500	低学年から		
28日(金)	19:30~21:00 ホタル観察会(野外)	300	低学年から		
29日(土)	9:00~15:30 湧水調査(野外)	800	高学年から		
30日(日)	13:30~15:30 変わり笹だんご作り(雑穀入り)	800	低学年から		

※友の会の皆さんは半額です。

津南町の人口

■人口10,680(-10) 男5,185(-8) 女5,495(-2)

5月1日現在()内は前月比 ■世帯数3,622(1) ■転入/30 ■転出/29 ■出生/5 ■死亡/16 ■婚姻/7