

同じ空の下



つなんじかん



けつとのほかげ

日の落ちた石垣田

目の前に広がる 2000 個の灯り

耳をすませば太鼓の演奏と

蛙の鳴き声があたり一面に響き渡る

ひんやりとした空気のなか

ぽっと石垣を照らす灯影^{ほかげ}

広報 つなん

No.672

6.20

もくじ -contents-

features

- 04 **特集**
新・地域おこし協力隊
- 04 **地域おこし協力隊とは**
- 06 **協力隊の紹介**
- 08 **QUESTION CORNER**
活動の報告・地域の発信



regulars

- 10 見て・知って・得をする かわらばん
- 14 つなんまちかどスケッチ
- 15 病院歳時記 年金コーナー
100日運動 議会コーナー
- 16 こんにちは 地域包括支援センターです
- 17 はい保健師です
健康づくりア・ラ・カルト
- 18 広報ライブラリー ペンリレー
- 19 つなんの文芸
- 20 いきいき大好き津南町
- 21 Tapでいこう!! 津南石造物散歩
- 22 農業委員会の窓
- 23 あどあど通信 ジオサイトを探検し隊!
- 24 なじょもん通信 戸籍の窓
広報編集室 人口動態



町では津南音声訳の会さんに広報つなんの音声訳を委託しています。
お聞きになりたいかたはホームページをご覧くださいか、詳しくは総務課（Tel 765-3112）までお問い合わせください。

地域の未来づくり

津南大型新人3名加入



新たな可能性を秘めた年

新・地域おこし協力隊

地域と地域、人と人をつなぐ

3年という限られた時間にできること

現在、津南町では三箇地区、中津地区、芦ヶ崎地区、秋山郷地区で地域おこし協力隊の受け入れを行っています。地域の過疎・高齢化が進行するなか新たな風として、地域文化や魅力の発信を行っています。



町長から辞令交付を受け、正式に地域おこし協力隊員となった4名

主な活動は

「地域おこしの支援」

具体的には地方自治体が都市住民を受け入れ、地域おこし協力隊員として委嘱し、一定期間以上、農林業の応援や、水源保全・監視活動、住民の生活支援などの各種地域協力活動に従事してもらいながら、当該地域への定住・定着化を図る意欲・積極的な取り組みを国や町が支援しながら応援していく制度です。

津南町ではこの4月に2名、5月に1名、計3名の新隊員を受け入れました。3年目を迎える隊員を含め、4名の隊員が津南町のために日々活動をしています。今回はその4名の隊員を紹介します。

三箇地区担当



もろおか えみこ

諸岡江美子

きっかけ

妙高に住んでいたときに出会った限界集落のおじいちゃん、おばあちゃんに衝撃を受けました。山菜採りから米作り、蕪仕事など、自然と寄り添いながら生きる暮らしは、一見とてもシンプルなのですが都会とは比べものにならないくらい豊かでした。その姿に、ただただ「かっこいい!」「こんなおばあちゃんになりたい」という憧れの対象になりました。そこで、中山間地の暮らしをもっと近くで感じながら生きたいと思い、地域おこし協力隊やインターン、田舎暮らし体験などを検索したのがきっかけです。

Profile

生年月日：1987年生まれ（29歳）

出身地：千葉県船橋市

経歴：青山学院女子短期大学子ども学科を卒業後、東京都内の認可保育園で5年勤務。その後、新潟県妙高市にある国際自然環境アウトドア専門学校、研究科自然保育専攻に社会人入学。卒業後は津南町地域おこし協力隊に応募し、現在は3年目。

きっかけ

昨年10月に初めて秋山郷を訪れた事がきっかけです。

その時に秋山郷の大自然の美しさ、このような厳しい地域で人々が生活している事に衝撃を受けました。以前から、将来は自然が豊かな地域で生活したいと考えていたの、すぐにこの地域に住みたいと思いました。

いしだ ゆういち

石田裕一



秋山郷地区担当

Profile

生年月日：1980年生まれ（37歳）

出身地：宮崎県延岡市

経歴：小学校は宮崎県延岡市と石川県金沢市で、中学校・高等学校は滋賀県守山市で過ごす。19歳の時に東京都内の音響専門学校に入学。卒業後、東京都内のテレビ局に約5年間勤務。その後、首都圏のホテルや公共施設で接客・サービス業の仕事しながらバンド活動を行い、現在に至る。

きっかけ

2016年夏 秋山郷を訪れた際に、地元のかたより勧められたのがきっかけです。

田舎暮らしに興味があり、移住セミナーなどに参加しつつ地域おこし協力隊についても調べていました。その後、芦ヶ崎地区の募集を知り、これまでの自分の経験を活かせる良いチャンス、自分の人生の新たな目標にもなると思い応募を決めました。

中津地区担当



たきざわ ともみ

滝沢 友美

きっかけ

津南へは昨年6月に派遣社員として来たのがきっかけです。3か月の期間限定と思っていた津南もいつの間にか9か月もお世話になりました。夏に初めてみた本物の天の川や流れ星、四季を通して変わっていく風景と食べ物。雪の中で力強く生活されている津南の人たちの姿をみて、もっと津南を知り津南のことを知りながら、人と関わり合いながらできるお仕事に魅力を感じました。

みやざき かずみ

宮崎 和美



芦ヶ崎地区担当

Profile

生年月日：1967年生まれ（50歳）
 出身地：北海道小樽市（在任期間は東京が長い）
 経歴：1990年代、青年海外協力隊員として中東のJORDAN（ヨルダン）で2年間の活動。手工芸品の作製指導、作品製作、子供クラブのアシスタントなどを担当。帰国後、中東の民族舞踊を本格的に学び、自らのダンスグループ studio1002 を創立。現在も札幌・松本・東京・新潟で活動中。

Profile

生年月日：1984年生まれ（32歳）
 出身地：新潟市秋葉区（旧中蒲原郡小須戸町）
 経歴：専門学校卒業後、アパレル会社に約10年勤務。退職後、フィリピン・オーストラリア・ニュージーランドに語学留学。派遣社員で新潟県内の旅館・ホテルでの勤務を経て、現在に至る。

滝沢 友美

中津地区担当！英語ペラペラ！



Question:

津南町に来て感じたことや
出身地と大きく違うところは？

四季を通して食べ物がおいしい！お米はもちろんですが野菜や果物など季節のものがとっても美味しく手に入ることは嬉しいです。

そして、頂き物が多い!! 着任当初はちょうど『雪下人参』が旬の時期で3回ほどいただきました。その後、畑でできた菜っ葉、山菜、アスパラ、お米など津南のかたがたは本当にいろんなものをくださいます。いつもありがとうございます。こちら津南ならではののかなぁと感じます。

出身地と違うところは地域のかたがたの繋がりが強いこと。地元も田舎でしたがあまり近所付き合いというものはありませんでした。地域の交流の場としても年に1回のお祭りで会うくらいで日々の交流が薄かったように思います。津南に来て地域の集まりの多さと、皆さんが普通に参加されていることにカルチャーショックを受けました。日々の集まりの中で交流が生まれて、情報交換をしたり、世間話をしたりして地域の繋がりが生まれているのだと肌で感じています。

諸岡 江子

三箇地区担当！3年目の先輩！



Question:

3年目を迎え、これからの目標や
挑戦したいことは？

津南町に「地域とかがわる拠点」を作りたいと思っています。最近よく「移住者が定着しないのはなぜか」という話題になるのですが、私は「観光」と「移住」のあいだのステップ（地域へのかかわり方の多様性）が津南町にないからだと思っています。全国の移住しているかたとお話すると、その地域を気に入って移住している人は大体何度もその地域に通っています。その地域に通う中で地域のかたとの関係ができなければ住む家を見つけたり、仕事を見つけたりすることがほぼ不可能だからです。そこに行くまでのもっと多様なかかわりかたを考えられる拠点を作りたいです。

また、移住するだけが地域を応援する方法ではないとも思っています。それぞれの家族や仕事の事情もあり「移住する」ってそう簡単なことではないのだと思います。結果として「移住」しなくても、「通う」「地域の商品を買う」などその地域を応援できる方法はいくつもあります。町の中だけで完結するのではなく、外とつながりながら地域をつなげていく、また外から来る人にとっては「移住」がゴールではなく、「地域とつながる暮らし方」を一緒に考えていく、そのために滞在拠点を作りたいと思い、これから徐々に準備を始めていく予定です。

宮崎 和美

芦ヶ崎地区担当！民族舞踊の先生！



Question:

得意なことや津南町で活かせる
なことは？現在の取り組みは？

これまで各地で、ベリーダンスをはじめとする中東民族舞踊のレッスンやイベントを20年余り行ってきました。

津南へ拠点を移したことを機に、こちらでも活動を始める予定です！

- ベリーダンス無料体験レッスン 7/19(水) 18:00-18:40
会場：クローブ座 多目的室
対象：女性のみ
- ベリーダンス合宿＆成果発表 11/18(土)、19(日)
会場：クローブ座劇場

現在は担当地区のPRを目的に下記のことへ取り組んでいます！

- ①芦ヶ崎地区(上段地域)他への観光誘客企画
※公共交通機関(飯山線や南越後観光路線バス)を使ったモデルコースの紹介。
- ②ダンスや音楽、セミナーなどの合宿誘致
そのほかにも地域の皆さんに仕事や生活以外にも輝ける場、活躍の場を作っていきたいです。あと、津南町各所でのネイチャーツアー、スターウォッチング、城跡ツアーなど短時間で手軽に楽しめる企画をしていきたいと思っています。

石田 裕一

秋山郷地区担当！バンドマン！



Question:

津南町に来て、特に力を入れている
ことは？

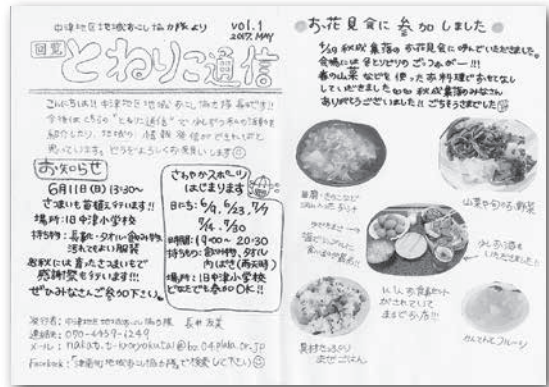
お米作りと畑、山菜採り、料理を勉強中です。今はあかね農園で枝豆やトウモロコシ、じゃがいも、オクラなど地元の人と協力しながら作っています。オクラは苦戦中です…。畑をやっていると、通りすがりのかたから声をかけてもらい、作物を育てるコツを教えてもらえるので助かっています。5月から6月は集落からお願いされ、田植えの手伝いをしました。機械で入れないところを手で植えたのですが、草刈りや畑に比べると大変な作業でした。田植えも手で植えるのも初の経験。今は機械で植えているけど、昔は全部手で植えていたかと思うと、昔のかたの偉大さを感じます。いずれは現在使っていない土地をお借りして、お米作りや畑、もしくは別の方法で土地を生かしていきたいです。

今回の田んぼや畑の経験のおかげで、地域の人とつながりができました。本当にやってよかったです！

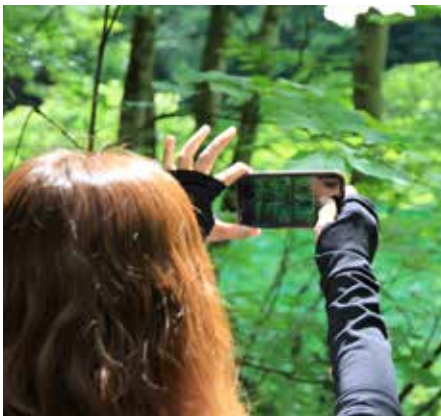
他にも猟銃についても興味があるので調査・勉強して、機会があれば免許取得に向けて動きたいと考えてます。

活動の報告・地域の発信

手書きの情報誌!
SNSで発信!
日々更新中!



↑すべて手作りの情報誌（中津地区）



↑活動地区を探らし、Facebookにアップ



↑地域のかたと連携し、イベント計画！

活動の様子や情報を少しでも多くのかたへ知ってもらいたい

自分の言葉で発信

地域おこし協力隊は、町の広報紙や閲覧文書に合わせ、自分たちで作成した情報誌を発行しています。定期的に発行しているもの、不定期で発行しているもの

はあるもの、すべて自作。なかには手書きで作っているものもあります。文章

だけでなく、イラストを描いたり、写真を貼り付けたりと工夫をしています。また文章や言葉も隊員一人ひとりの「味」が出ていますので、人間性が伝わってきます。情報誌で伝えること

おもに発信していることはイベントの告知や報告、地域のお知らせです。そのほかに、イベントや活動に参加した感想やメッセージを載せています。担当地域に特化した情報をまとめているので、より身近なものに感じることができます。

この情報誌は新聞や広報紙とは少し違った意味を持っています。内容は日々の活動報告や告知を載せていますが、そのほかに必ず載せていること、それは「連絡先」です。地域おこし協力隊のほとんどは過疎・高齢化が進んでいる地域を担当し、地域密着で活動しています。連絡先を載せることで、名刺のような役割を果たしています。地域のかたがたが連絡しやすいという環境をこの情報誌は作っています。地域や人とのつながりを作るツールのひとつです。

SNSを使ってリアルタイムで発信

SNS?と感じるひとも多いかもしれませんが、世の中では若い人だけでなく幅広い年齢層がSNSを使っています。地域おこし協力隊もこのSNSを使って、情報発信を行っています。



↑ Facebookで「津南町地域おこし協力隊」と検索！



SNSで発信している内容は、手作りの情報誌と大きくは変わりませんが、情報誌とは全く違った意味を持っています。それは津南町以外の地域や人に発信できることです。またリアルタイムで発信できるので、ほかの地域に住む人へ津南町の魅力をすぐ伝えることができ、新たな人の流れを作ることでもできます。これも重要な役割のひとつです。ぜひ、下記のQRコードを読み取って、いろんな情報をチェックしてみてください！

暮らしの
情報満載

か わ ら ば ん

見て・知って・得をする

「津南ひまわり広場」 かかしコンテスト参加者大募集！

津南ひまわり広場に創作かかしを立てて津南の夏の風物詩、ひまわり広場を盛り上げてみませんか？

応募資格

個人・団体・町内外を問わず募集します。

コンテスト開催期間

7月28日(金)～8月20日(日)

※津南ひまわり広場開園期間となります。

■賞金 かかし大賞 30,000円

銀賞 20,000円

銅賞 10,000円

参加賞 5,000円

(出場数によって変動あり)

審査

津南ひまわり広場にこ来場いただいたお客様から投票していただき各賞を決定します。

お申し込み方法

津南町役場地域振興課まで電話でご連絡ください。申込書をお持ちの場合は、申込書に必要事項を記入し提出してください。

TEL 765・3115

夏だ！キャンプだ！サバイバルだ！！ 高校生・大学生サポーター大募集！！

津南町青少年育成町民会議では今年

の夏もサバイバルキャンプ2017を開催します。キャンプに参加する子どもたちの野外活動やご飯の支度などをサポートしてくれる高校生・大学生を募集します。

サバイバルキャンプに参加する小学生

のお兄さんお姉さんの役割も担っていただきます。魚釣り、山菜採り、カヤック

など野外体験活動を小・中学生と楽しみながら、みんなで自然を満喫しましょう。

■応募資格 高校1年生～大学4年生(アウトドア経験の有無性別は問いません)

■会場 無印良品津南キャンプ場
なじよもん

■日時 8月1日(火)～8月4日(金)

※4日間すべてに参加できなくても結構です。

■定員 15名

お申し込み方法

7月18日(火)までに、津南町公民館へ連絡をお願いします。(TEL 765・3134)

■その他 ささやかですが謝礼をお支払いします。

水道・下水道メータ検針

7月5日(水)から、町営水道及び下水道メータの検針を行います。正確な検針のために、ご協力をお願いします。

■日程 7月5日(水)～3日間(予定)

検針期間中のお願い

・メータボックスは地面に設置されています。メータボックス上に物や車等が乗っていると検針できませんので、移動をお願いします。

・メータ付近に犬を繋いでいる場合、検針期間中は別の場所に繋ぐなどのご配慮をお願いします。

・メータボックスが草や土で隠れてしまったり、メータボックスの内部が土や水で埋まってしまうたりしないようにご協力をお願いします。

■お問い合わせ 建設課 上下水道班
TEL 765・3116

津南町老朽危険空き家等 除却費補助事業

町では、町民の安全・安心の確保及び景観の維持を図ることを目的とし、次のとおり老朽危険空き家等除却費補助事業を実施します。

対象となる建物

・町内にある現在使用していない建物で周囲の建物や通行人に被害が及ぼす恐れがあると町が認めた建物

対象者

・空き家の所有者または、所有者から委任を受けた者

・町税等の滞納がない者

対象工事

・空き家解体工事の工事費

・運搬費、処分費、解体工事等に係る諸経費

施工業者

・町内に本社もしくは営業所を有している、一般建設業許可を受けた者または解体工事業者として登録された者

補助率・補助限度額

・対象工事費の50% (千円未満切捨て) 限度額50万円

■申請期限 9月29日(金)

・工事をする前に事前に相談に来てください。

・相談に来ていただくと、町で補助対象となる空き家であるか調査し認定します。補助対象と認定されると、申請できます。

・工事着手前に申請していただかなければ、補助を受けられませんので、ご注意ください。

■お問い合わせ 建設課 土木班
TEL 765・3116

テニスを始めよう！ 平成29年度テニス教室開催

津南町テニス協会では小学生から一般の方を対象にテニス教室を開催します。経験者はもちろん、初心者のかたでも参

加出来ますので、ぜひこの機会にテニスを始めてみませんか？

■日時 7月21日～8月25日までの火曜日と金曜日(全10回)ただし8月15日はお休み。雨天順延。

■会場 中津川運動公園テニスコート

■時間 午後7時半～9時

■参加費 大人 300円/1回
子ども 100円/1回

■その他 テニスラケットは貸し出しできません。(ジュニア用もあります。)低学年向けにプラスチックラケット・スポンジボールも用意しております。

■お問い合わせ 津南町総合センター
TEL 765・5776

町長杯争奪！ 町民ゴルフ大会開催 参加者大募集！

第26回津南町長杯争奪町民ゴルフ大会を下記のとおり開催しますので、仲間を誘ってご参加ください。この大会は参加者の親睦が一番の目的です。町内在住か町内に勤務されている方ならどなたでも参加できます。単独での参加、ゴルフを始めたばかりの初心者の方も大歓迎です。参加して仲間の輪を広げましょう。ふりつて参加申し込みをお願いします。

■開催場所 十日町カントリークラブ

■開催日 7月30日(日) 午前9時48分～

■参加費 メンバー 11,500円、
ビジター 13,500円

(プレー代・参加費・懇親会費込み)

■申込締切 7月14日(金)

■お申し込み先 津南町公民館
TEL 765・3134

■その他 スタート時間、表彰式(懇親会)の場所と時間は、参加者に配布する組み合わせ表に記載し、お知らせします。

長岡市で消費生活サポーター養成講座があります

消費生活サポーターとは、消費生活に関する身近なサポーターです。消費生活に関する住民への情報提供や地域の茶の間での啓発講座講師などの活動を行っています。その養成講座が長岡市で開講されます。

皆さんも消費生活に関する知識を学び、地域における啓発や見守りなどの身近なサポーターとして活動してみませんか？
ご興味のあるかたは左記お問い合わせ先にお尋ねください。

■対象者 20歳以上の県民で、原則として全講座を受講することができ、サポーターとして地域で活動していただけるかた。

■期日 8月22日(火)、8月29日(火)、9月7日(木)、9月12日(火)、9月21日(木)、9月26日(火)の6日間。毎回10時～15時30分

■会場 まちなかキャンパス長岡
(長岡市大手通2-6)

■定員 30人程度

■参加費 無料

■申込締切 7月31日(月)必着

■お問い合わせ先

・NPO法人新潟県消費者協会
TEL 025・281・5558

・税務町民課 町民班
TEL 765・3113

下水道排水設備工事責任 技術者認定試験及び 受験講習会を実施します

平成29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

■受験講習及び受験の申込み
受付期間 平成29年7月3日(月)～平成29年7月21日(金)まで

受付場所 津南町役場建設課
(申込用紙は建設課にあります)

■受験講習
講習日 平成29年9月28日(木)
時間 10時～16時

会場 ハイブ長岡
受講料 5,000円

■認定試験
試験日 平成29年11月19日(日)
時間 10時～正午
(受付開始時間9時)

会場 長岡市さいわいプラザ

受験料 3,000円

■お問い合わせ

・建設課 上下水道班
TEL 765・3116

・(財)新潟県下水道公社 総務課
TEL 025・271・1151

参加者・スタッフ募集 越後つまり100km徒歩の旅

4泊5日で100kmを歩く小学生と、そのサポートスタッフを募集します。

■日程 8月7日(月)～11日(金)

■会場 津南町・十日町市
【参加者募集】

■対象 小学校4～6年生
■参加費 23,000円

■申込締切 6月28日(木)

■その他 詳細はホームページ
<http://echi100kmmain.jp/>
【スタッフ募集】

■内容 歩くサポート(同行)、生活支援全般、ボランティア研修

■対象 社会人で健康な人
■参加費 1日 1,000円

※食費・保険料
■申込締切 7月17日(月)

■その他 複数日、1日だけでも可
■お問い合わせ・お申し込み先

越後つまり100km徒歩の旅実行委員会
上村(TEL 090・3312・0403)

「メンタルヘルスと食生活」

(新潟県精神保健福祉協会記念講演会)

心の病気を治す特效薬となる食品はありませんが、食生活の乱れが心身の健康に大きな影響を与えます。心の健康を意識した食生活のコツを学んでみませんか？

■日時

7月5日(水)

午後3時～午後4時30分

■会場

大和公民館 大会議室

(新潟県新潟市浦佐5175-1)

■講師

新潟医療福祉大学

非常勤講師 長谷川美代 氏

■料金

無料

■お申し込み

不要

■お問い合わせ

新潟県地域振興局 健康福祉環境部

地域保健課

TEL 025・772・8137

家庭犬しつけかた教室を開催します

より深く愛犬とコミュニケーションをとりたいかた、しつけかた教室に参加してみませんか？

■日程

・7月5日(水)

座学のみです。愛犬は連れてこないでください。



・7月12日(水)・7月19日(水)

※3日間で1セットです。1回のみ参加はできません。時間は全て午後7時から午後8時30分までです。

■会場

新潟県十日町地域振興局健康福祉部

(十日町保健所) 講堂・駐車場

■対象 生後4ヶ月から1歳くらいまでの愛犬と飼い主(定員15組)

■参加条件

①愛犬に7〜8種混合ワクチンを接種していること

②愛犬は健康で清潔であること

③狂犬病予防注射を接種していること

■参加費

・動物愛護協会会員 1,000円

・動物愛護協会非会員 2,000円

■お問い合わせ・お申し込み先

十日町保健所

TEL 757・2707

※申し込み多数の場合は先着順とさせていただきます。

労働保険の年度更新

手続きはお早めに!!

労働保険の年度更新手続きはお済みでしょうか。

●申告書の提出と保険料等の納付は、7月10日(月)が納期限です。まだお済みでないかたは、お早めに手続きをしてください。

●申告手続きは、電子証明書を取得することによって、パソコンから電子申告することが出来ます。

●口座振替を申告すると、第1期の納期が約2か月延長されます。平成30年度の年度更新に向けてご検討ください(平成29年度年度更新における口座振替の届出はすでに締め切っております)。

●詳しくは、お近くの労働基準監督署、ハローワーク、新潟労働局にお届けください。

■お問い合わせ

新潟労働局総務部労働保険徴収課

TEL 025・288・3502

所得税及び復興特別所得税の 予定納税(第1期分)の納税を お忘れなく

予定納税とは、前年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告に基づき計算した予定納税基準額が15万円以上である場合に、原則、その1/3相当額をそれぞれ7月(第1期分)と11月(第2期分)

に納めていただく制度です。(第1期分の納付期限は、7月31日(月)です。)

予定納税が必要なかたには、6月中旬に税務署から「平成29年分所得税及び復興特別所得税の予定納税額の通知書」が送付されています。この通知書の第1期の金額が今回納付する税額です。

また、予定納税額の計算の詳細は、「予定納税額の通知書」に記載されています。廃業、休業または業況不振などの理由により、平成29年6月30日(金)の現況で、平成29年分の「申告納税見積額」が、税務署から通知されている「予定納税基準額」よりも少なくなると見込まれる場合は、平成29年7月18日(火)までに「予定納税額の減額申請書」を税務署に提出してください。

■お問い合わせ

十日町税務署

TEL 752・3181

6月は 土砂災害防止月間です

日頃から気象情報等を確認し、大雨による土砂災害の危険度が高まった際には、県と新潟県地方気象台から発表される土砂災害警戒情報を避難行動の目安にし、危険を感じたら早めに指定された場所へ避難しましょう。

山やがけ、川などで異常な箇所を見つけた場合は、すぐに役場建設課 TEL 765

・3116へ連絡をしてください。

こころのボランティア 育成講座開催

こころの病気と障がい者に対する理解を深めるため、地域の皆さんと考える講座です。

■第1回 7月21日(金) 18時30分～

会場 千手中央コミュニケーションセンター
有田正知医師による講演会

「心の病気の理解」

■第2回 8月10日(木) 13時30分～

会場 十日町保健センター
障がい者の就労をテーマに当事者による講演

■第3回 9月8日(金) 13時30分～

会場(見学) 障がい者施設2か所を予定(講演) 千手中央コミュニケーションセンター

障がい者の支援者による講演

■詳しくは町役場等に設置のチラシまたは町ホームページをご覧ください。

■締切 7月17日(月)

■お申し込み・お問い合わせ
支援センターエンゼル妻有
TEL 750-7180



看護の世界で再び輝くために 平成29年度 看護職員再就職支援セミナー

現在、就職していない看護職員(保健師、助産師、看護師、准看護師)が安心して再就職できるよう支援するために、県内各地で再就職に向けたセミナーを開催します。

■内容 講義・演習及び施設実習

①基礎コース(3日間または1日間)

基本的な知識や技術を講義・演習形式で学べます。

②体験コース

病院等で実際の看護業務を体験することができます。

■実施日・会場

①基礎コース

日数	実施日	会場
3日間	平成29年6月26日(月)～28日(水)	新潟県看護研修センター 新潟医療人育成センター【新潟市】
	平成29年8月7日(月)～9日(水)	新潟県立看護大学【上越市】
	平成29年10月3日(火)・4日(水)・13日(金)	悠々健康村病院【長岡市】
2日間	平成29年11月27日(月)～29日(水)	新潟県看護研修センター 新潟医療人育成センター【新潟市】
	平成29年7月27日(水)	新潟県看護研修センター【新潟市】
	平成29年10月4日(水)	新潟県看護研修センター【新潟市】

②体験コース(受入れは6月から開始します)

上・中・下越の病院(27カ所)、訪問看護ステーション(5カ所)、介護保険施設等(21カ所)で体験が可能です。

■受講料 無料

(ただし会場までの交通費・昼食代は各自で負担下さい)

■主催 新潟県

事業受託:公益社団法人 新潟県看護協会

■お申し込み先・お問い合わせ先

各回開始日の2週間前までに、直接、下記に申し込んでください。

新潟県ナースセンター 再就職支援セミナー係
〒951-8133 新潟市中央区川岸町2-11
TEL 025-233-6011 Fax 025-265-4188

オオキンケイギクは 「特定外来生物」です

オオキンケイギクは5月から7月にかけて黄色のコスモスに似た花を咲かせますが、繁殖力が強く、生態系に被害をおよぼす恐れがあることから、平成18年に「特定外来生物」に指定されました。



外来生物法では、「特定外来生物」に指定された生物を飼育・栽培・保管・運搬・販売・譲渡・輸入・野外に放つことなどを原則禁止しており、違反すると罰則があります。

きれいだからといって自宅に持ち帰り、庭や花壇に植えないようにしてください。

<花の特徴>

- ・花の直径は5～7センチほどでコスモスに似た形をしている
- ・花びらは黄色で中央部も同じ色をしている
- ・花びらの先端には不規則に4～5つのぎざぎざがある
- ・高さは30～70センチほどで茎の先端に1つの花をつける
- ・葉は細長いへら状で両面に荒い毛が生えている

<対処方法>

- ・根を残さないように抜き取る(種子が出来る開花前に刈り取ることも効果的)
- ・種子が飛散するのを防止するため、ビニール袋に入れて密封し枯死させる
- ・燃えるごみとして処分する

<関連情報>

- ・環境省「日本の外来種対策」
<http://www.env.go.jp/nature/intro/index.html>
- ・環境省「外来生物法の概要」
<https://www.env.go.jp/nature/intro/1outline/law.html>

NEWS 03 通学路安全リーダー任命!

— 5月31日 上郷小学校 —



↑中嶋交通課長から任命書を手渡された登校班長

町内の各小学校で通学路安全リーダー任命式が行われました。任命されたのは各登校班長の高学年生。十日町警察署交通課の中嶋課長は「なくしたらいけないもの、それは“命”です。絶対に事故に遭わないでほしい」と熱い思いを小学生へ伝えました。この試みは県内初とのこと。任命を受けた登校班長は「班の仲間を守っていききたい。地域の人も元気にあそびたい」と言っていました。

NEWS 04 課題は運動?食事?健康生活をめざして

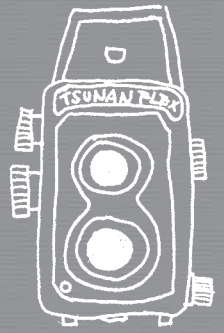
— 6月1日 総合センター —



↑各グループに分かれ、体力測定を実施

十日町・津南地域における地域職域連携推進事業の「働き盛り世代の生活習慣病予防モデル事業」と称し、(株)高橋工務所の職員約60名が体力測定を行いました。内容は3分間歩行、握力測定など計6項目。自分の思っているような結果が出ず、苦笑いをする人もいたり、思った以上の結果が出る人、さまざまでした。再度、秋に測定を行い成果を見る予定です。

つな ま ち か ど ス ケ ッ チ



Tsunan Event Sketch.

NEWS 01 田植え体験、入間川中学校

— 5月30日 下船渡本村 —



↑教わったとおりに苗を3本取って植える様子

青い空が広がるなか埼玉県狭山市入間川中学校の2年生、80名が下船渡本村集落で田植え体験を行いました。多くの子が初めての田んぼ、初めての田植えに驚きと笑顔に満ち溢れていました。

NEWS 02 苗場山麓ジオパーク振興協議会総会

— 5月31日 津南町役場 —



↑来年の再審査に向けて思いを語る町長

苗場山麓ジオパークは平成30年に4年に1度の再審査を迎えます。今年度はその再審査を想定し、やるべき事業内容の精査や防災学習を含めた平成34年までの長期計画立案を進めることとなりました。また、協議終了後は講演会を開き、一同が思いをひとつにしました。

病院歳時記

前立腺がんと前立腺肥大症の違い

泌尿器科 久保田 優子

前立腺は男性にしかない生殖器の一つで、前立腺液といわれる精液の一部を作り、精子に栄養を与えたり、精子を保護する役割を持っています。前立腺は直腸と恥骨の間にあり、膀胱の出口で尿道を取り囲むように栗の実大の臓器です。

前立腺肥大症は、頻尿、排尿困難、残尿感などの症状がみられるのが特徴です。これに対して前立腺がんは初期の段階ではほとんど自覚症状がみられません。がんが大きくなると前立腺肥大症と同じような症状が出現します。さらに前立腺がんは進行して骨に転移すると腰痛や歩行困難などをきたします。

前立腺がんは一般的に発症してから、臨床的ながんになるまで40年近くかかるといわれており、最もがんの中でも進行の遅いがんです。以前は転移がんが多かったのですが、最近PSA検査の進歩によりこのような進行したがんは減っています。診断として、直腸診、PSA測定、前立腺MRIで疑われる場合、前立腺生検が必要です。

当院でも前立腺生検を開始しました。気になる症状のある方は、月・木曜日泌尿器外来しています。お気軽にご相談ください。

年金コーナー

過去5年以内に 国民年金保険料の 納め忘れがあるかたへ

国民年金保険料の未納期間があると、納付月数が足りず年金受給資格が得られなかったり、受給額が下がったりします。

平成30年9月までの間は、過去5年以内の未納期間について後から納付する「後納制度」が利用可能です。

年金事務所へ申込書を提出すれば制度を利用できますが、審査に時間がかかることや、未納だった当時の保険料に比べ数百円の加算額がかかる場合があるなど、注意点もあります。詳しくは専用ダイヤルへお問い合わせください。

納付方法による、 国民年金保険料の 割引額について

今年度の国民年金保険料は月額16,490円ですが、次の納付

方法では割引があります。

【早割（口座振替のみ）】

通常の口座振替は、当月分は翌月末（例・4月分は5月末）に振替になりますが、振替方法を「早割」にしていたら、当月分は当月末に振替となり、保険料が50円割引になります。

【前納】

前納は、一定期間の保険料をまとめて払いする納付方法で、半年、一年、二年（※）から選択できます。それぞれ、同期間を元の納付額で取めた場合に比べた割引額は、次のとおりです。

（口座振替の場合）	
半年前納	1,120円の割引
一年前納	4,150円の割引
二年前納	15,640円の割引
（現金納付の場合）	
半年前納	800円の割引
一年前納	3,510円の割引
二年前納	14,400円の割引

※二年度分の納付書の発送は、年金事務所への申し込みが必要です。

【予約・お問い合わせ】

・六日町年金事務所
TEL 025・716・0802

議会コーナー



<実施された行事>

- 〔5月〕
 - 25日 津南町商工会総会
 - 31日~6月1日 全国町村議会議長・副議長研修会(東京)
- 〔6月〕
 - 7日 議会運営委員会 全員協議会
 - 9日 秋山郷道整備促進期成同盟会総会
 - 14日~16日 十日町地域広域事務組合議会臨時会
 - 19日 平成29年第2回定例会

<今後予定されている行事>

- 〔6月〕
 - 22日 ほくほく線開業20周年記念祝賀会
 - 24日 津南町森林組合創立50周年記念式典
 - 26日 新潟県町村議会議長会臨時総会
 - 30日 県内視察(総文福祉常任委員会)
- 〔7月〕
 - 5日 全員協議会 議会運営委員会
 - 7日 湯沢町議会との懇談会
 - 13日~14日 津南地域衛生施設組合議会
 - 19日~20日 県外視察(総文福祉常任委員会)

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)

- 5600日 藤ノ木キミ(堂平)
- 1700日 大倉欽一(小下里)
- 1600日 大倉一郎(小下里)
- 1400日 大倉マツイ(小下里)
- 1300日 渡辺秀子(正面)
- 1100日 石橋俊治(割野)
- 900日 涌井和子(割野)、福原孝子(外丸)
- 600日 保坂良雄(大井平)
- 300日 岡村智枝子(秋成)

主な運動・健骨体操、ウォーキング、ラジオ体操、テレビ体操など



こんにちは

地域包括支援センターです

津南町地域包括
支援センター
765-5455

高齢者の自動車運転について 一緒に考えてみませんか？

平成26年版交通安全白書によると、65歳以上の高齢運転者の事故は、年々増加傾向にあります。

事故防止に向けた対応や、高齢者の安全を守るためにはどうしたらよいのでしょうか。

高齢者の自動車運転による事故の原因

- 加齢による判断能力や身体機能の低下
運転時は道路状況に応じた、運転技術や判断能力が必要です。加齢に伴い、判断能力や身体機能低下が生じると、判断ミスや、とっさの運転操作の誤りにつながり、事故を起こしやすくなります。
- 病気による認知機能の低下
認知症などの脳の病気により、認知機能が低下し、正しい判断ができず、運転に影響をおよぼす可能性があります。

改正道路交通法が 施行されました。

平成29年3月12日から施行された改正道路交通法では、次の項目が改正されました。

- ①臨時認知機能検査・臨時高齢者講習の新設
75歳以上の運転者が、一定の違反行為をしたときに、3年に一度の免許の更新を待たずに受ける検査です。
- 臨時高齢者講習
臨時認知機能検査を受け、認知機能の低下が運転に影響するおそれがあると判断されたときに受ける検査です。実車指導と個別指導があります。
- ②臨時適正検査の見直し
改正前と異なり、認知機能検査で認知症のおそれがあると判定されたかたは、

違反の有無を問わず、医師の診断を受けることとなります。

診断の結果、認知症と診断された場合は、運転免許取消などの対象となります。

③高齢者講習の合理化・高度化
認知機能検査の結果によって、講習の内容が変わります。

75歳未満のかたや、認知機能検査で、認知機能低下のおそれがないと判定されたとき、講習時間が2時間に短縮されます。その他のかたは、個別指導を含む3時間の講習となります。



運転が心配… 家族や関係者で 話し合うことは？

○高齢者本人にとって、「運転の目的」や「運転の意味」を確認しましょう。
家族や関係者が、本人の思いを理解することで、協力して今後の取り組みができます。

○運転中止後の楽しみや移動手段について方法を探りましょう。
本人の楽しみとなる活動が地域にあるのか、代わりの移動手段（家族の運転代行や交通機関）が確保できるのか、確認しましょう。

どうに相談すればいいの？

- 運転技能や運転免許の自主返納など
↓最寄りの警察署、免許センター
- 認知機能や身体機能の低下など
↓主治医、認知症疾患医療センター
- 免許返納後の移動・外出支援や、高齢者福祉サービスなど
↓市町村窓口、地域包括支援センター



第8回 認知症フォーラム開催決定！

○日時
平成29年8月7日(月)
午後1時30分から

○会場
津南町文化センターホール

○テーマ
「認知症予防と体操〜身体を動かすことで認知症は防げる？〜(仮)」

講師
新潟医療福祉大学教授 小林量作氏

当日は、津南病院リハビリ科で作成中の介護予防体操をお披露目予定です。
またフォーラム前には、体力チェックコーナーなども企画中です。
みなさんでお誘いあわせのうえ、ぜひ足をお運びください。

はい
保健師
です



今月は
滝沢 章子
保健師

水中運動教室に参加してみませんか？ 平成29年度新規参加者募集！

町では水中運動教室をクアハウス津南で実施しています。

今年度9月から17年目となります。

継続者が多いのがこの教室の特徴です。

それは「水中では足腰の負担が少なく健康なかたはもちろん、膝、腰の痛みが気になるかたも負担が少なく運動できる」、「水中に入ることによってストレス解消」、「スタッフや仲間とのつながり」等が得られるからです。

「泳がないから」「水着を着るのは恥ずかしい」とはじめは足踏みしていたかたも参加しているうちに水中での運動の楽しさを実感していきいきとしている姿を目にします。

教室では年に一回、簡単な体力測定を行っています。先日実施した際も参加

者の多くは「できるだけ休みたくない」「これだけは続けたい、張り合いだ」と口々に話していました。

この教室は①日常生活を維持するための筋力づくり②転倒での骨折を予防するための骨づくり③物忘れの予防等の効果も期待できます。

左記のとおり今年度の新規参加者を募集します。運動したいけど何をしたら良いか悩んでいる、水中運動に関心がある、ちよつと気になるというかた、どうぞこの機会に参加してみませんか？
まずはお気軽にご相談ください。

■対象者

・60歳以上（平成30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29年9月～平成30年7月

・場所 クアハウス津南

・送迎 希望者は送迎あり

・参加費 18,000円

（教室外でのプール利用割引あり）

■申し込み方法

福祉保健課（健康班）まで電話か窓口
に直接お申し込みください。

■申し込み期限 平成29年7月14日（金）

■その他

現在参加しているかたには、別途継続参加申し込みの通知をいたします。

■お問い合わせ先 福祉保健課（健康班）

☎765・3114

健康づくり ア・ラ・カルト

水中運動参加者からの一言

辰ノ口 板場 キヨさん（77歳）

健康で日常生活ができること
これからも
続けたいと思う事

「お前、達者だの」と人によくいわれますが、自身に合った運動を継続的にやっているだけです。

まずは早朝の体操（約25分間）から始まります。これは昭和59年から実施しているので30年以上になります。

この年、家を新築して「長生きしなければ」と思ったのがキツカケです。

百姓、仕事も大事です。雪消えと共に畑とらめつこ。どの畑に何をやるうか？と考えるのも楽しみです。

春早々まいた「おかひじき」「ほうれんそう」が今食べ頃を迎えています。

水中運動にも参加しています。今年で、12年目になりました。現在10年連続の皆勤です。

また集落内で行っている健骨体操も15年目になります。

これは一重に指導してくださるスタッフの皆様のお陰だと感謝しています。

体調も良く冬の電気毛布とも無縁となり風邪など引いたことがありません。

運動はもちろん、恵福園のボランティア活動や集落のサロン事業など、これからも楽しみながら続けていきたいと思っています。

人から見れば「とびあがり」だと思われるかもしれませんが、自分でできる限りの事をやるのも健康のためだと思っています。

長寿社会の昨今、まだまだ私達の年齢は青年期をすぎたばかり「がんばろぞ」と思う反面やりたい事は山程あるのに身体が伴っていない歯痒く感じる時もあります。

一日使った体に、ご褒美に「夕食後ヨーグルトにたつぷりのきな粉を入れて食べる。」「就寝一時間前に温めた牛乳を飲んで寝る。」「幸せのひとつです。」「お前、達者だの」はありがたい言葉であると思

い「継続は力なり」を motto に生涯現役でありたいです。





『ほしい形が絶対見つかる！ 毎日リュック』

プティック社

両手があいて動きやすいリュックは、実用的で可愛らしくコーデイネートできるアイテムです。スタンダードなデイバックや、バックル使いのリュック、子ども用のトート型リュックからスマホポーチまで、自分らしいリュックとそのアイテムが見つかる1冊です。

・・・家読(うちどく)を始めませんか・・・
既に町内の小学校では、朝読書の習慣が定着していますが、家族で取り組む「家読(うちどく)」を実践しているご家庭は少ないのではないのでしょうか？この家読とは、読んだ本について家族で話し合い、読書の習慣を家庭にも広げようと2006年にスタートしたものです。本をコミュニケーションツールにして語り合うことで、お互いが理解しあい、絆を深める取り組みとして注目され、全国的に広がっています。「この本面白かったよ」「みんな何読んでいるの？」など、最初は簡単な会話から始め、少しずつ読んだ本について家族で話し合う時間を習慣にすることで、コミュニケーション能力や読解力、表現力が自然に身についてくると言います。家読は、子どもも大人も

6月の新着図書(一部掲載)

【大人の本】

- 『かがみの孤城』……………辻村 深月／著 ポプラ社
- 『凄腕』……………永瀬 隼介／著 文藝春秋
- 『宿命と真実の炎』……………貫井 徳郎／著 幻冬舎
- 『フォークロアの鍵』……………川瀬 七緒／著 講談社
- 『僕が殺した人と僕を殺した人』……………東山 彰良／著 文藝春秋
- 『ストラディヴァリウスを上手に盗む方法』……………深水 黎一郎／著 河出書房新社
- 『孤道』……………内田 康夫／著 毎日新聞出版

【子どもの本】

- 『ヒルダさんと3びきのこざる』……………ケンティン・ブレイク／文 徳間書店
- 『きゃべつばたけのぴよこり』……………甲斐 信枝／さく 福音館書店
- 『すばこ』……………キム ファン／文 ほるぷ出版
- 『ナンシー探偵事務所 呪いの幽霊屋敷』……………小路 すず／作 岩崎書店
- 『アランの歯はでっかいぞこわーいぞ』……………ジャーヴィス／作 B L出版

一緒に成長し、心の豊かさを育む活動となるので、家族で本を読む時間を作ってみませんか。

・・・図書室ベストリーダー・・・

5月に多く読まれた本をご紹介します。

一般小説

『夜姫』

『ツバキ文具店』

『ぼくの死体をよろしくたのむ』

『コーヒーが冷めないうちに』

『お師匠さま、整いました！』

自然科学

『行動しながら考えよう』

『知れば怖くない本当のがんの話』

新堂 冬樹／著

小川 糸／著

川上 弘美／著

川口 俊和／著

泉 ゆたか／著

絵本

『1%』

『みつけてごらん！のりもの』

『たまごにいちゃんとたまごねえちゃん』

『ふたごのパンダのぼうけん』

『からだII あいうえお』

・・・図書室の開館時間・休館日・・・

開館時間

平日 9時～18時

土日祝 8時30分～17時

休館日

6月26日(月)、7月31日(月)

『腎臓の疑問がみるみる解決する本』
『サイコパス』
『おしりたんでいふめつこのせつとうだん』
『パティシエ☆する記念日のケーキ屋さん』
『さてさて、きょうのおはなしは・・・』
『恐怖のお泊まり会』

児童書

『おしりたんでいふめつこのせつとうだん』

『パティシエ☆する記念日のケーキ屋さん』

『さてさて、きょうのおはなしは・・・』

『恐怖のお泊まり会』

『1%』

『みつけてごらん！のりもの』

『たまごにいちゃんとたまごねえちゃん』

『ふたごのパンダのぼうけん』

『からだII あいうえお』

・・・図書室の開館時間・休館日・・・

開館時間

平日 9時～18時

土日祝 8時30分～17時

休館日

Pen Relay

絵本は一生のたからもの

—— 桑原 聡子さんから

紹介する本

おじいちゃんがおばけになったわけ

キム・フォックス・オーカソン／文 エヴァ・エリクソン／絵
出版社/あすなろ書房

江村 かおるさん(大井平)

「もりのなか」「だるまちゃんとかみなりちゃん」などなど。幼い頃から絵本は身近な存在でした。そして、母になってからは、三人の子ども達と一緒に絵本の世界を楽しんできました。

絵本の読み聞かせってすごい！と思ったのは、長女のお誕生会で子ども達に「めきらもつきらどおんどん」を読んだ時でした。みんな瞳を輝かせて物語りの世界に入りこんでいる姿に感動したのです。その後、育児サークルや幼稚園で絵本を読む機会が増えていきました。

新潟では狭いアパートでしたが週一回「えほんのへや」を開いて読み聞かせプラスお茶会をしていました。3年のうち誰も来ない日が一度もなかったんです。だって、来ない日はお友達に電話をかけて呼び出していましたから。優しい友達に感謝です。

津南へ来て出会ったのが、読み聞

短歌

砂丘

助手席の吾が右足に自ずから
力の入る娘の運転に（免許取りたての娘）
夜明け前新雪積もる道の土
獣ら通りし足跡連なる
ブナ林の枯れ葉を踏みて歩みゆけば
木洩れ日入りて若葉輝く
玄関に黄のフリージアの花ふたつ
開きて香る月曜の朝
それぞれに思いを込めしランタンの
淡き灯りの夜空に浮かぶ
夫の言ふ「趣味の園芸」の小さき田に
我も付き合ひ堆肥を散らす
一步また一步と歩み近づくと
手を広げ待つ夫の顔やさし（孫風菜）
「裕次郎」の歌と日活ポスターに
囲まるる店にシラス丼食ふ（鎌倉）
咲く花と丸き蕾の混じりたる
秋明菊は風に靡けり
購買し三年日記に真向ひて
空欄なかれと独りつぶやく
八十歳近きわれ故決心し
最後の運転免許更新す
一月の日照時間を最大に
使ひて窓辺にクロツカス咲く
初夏を思はず暑きひと日の暮れんとし
夕焼け空の澄みて広がる
古里の藪椿称へぬし亡夫を偲び
紅に咲くを見つむる
刻刻にかたち変はりて沖の海を
氷群うごく風のまにまに

石橋寿子
山本光一
津端恵子
貝澤圭子
関谷郁子
恩田久美子
丸山直子
小野寺恒代
高橋春枝
内山キク
麻績初恵
滝沢勝枝
風巻京子
鈴木綾子
萩原光之

俳句

長生学園

岩すげ俳句会（五月）

長生きは容易でないと言いつつも
米寿となりぬあつという間に
朝採りの畑に立てば一斉に
吾れの先へと飛び交ふ蛙
並び立つ樗とほおの木風に揺れ
羽化せし蝶が群れて飛び交ふ
個人
病院で手術待つ身の辛さかな
術後の我が身いかなりしや
乾盃のあと向き向きの花筵
草に落つ大きな糞や牧開き
子が外の蛇口で水を飲む薄暑
池の水入れ替へてすぐ蛙鳴く
新緑の間に間に光る川面かな
吉日を選び種粉浸しけり
白波を立て堰を切る初夏の川
今風の新築の家若葉風
新緑や子等の自転車風を切る
山巒に水音うるひの浅みどり
病む友と病の話山笑ふ

富沢 キミ
柳沢 チヨ
島田 真之
千年雄
房 良
渡 舟
妙
壽 子
芳 司
冬 詩 子
れい子
貞
東 川
美 恵
清水 貞子
グループホームむまわり

かせボランティアのサークル「おはなしおかあさん」でした。小学校での読み聞かせは未知の世界でしたが、思いきって入会して本当に良かったです。本を通してたくさんの子とも達と会う事が出来ました。私は入会して19年ですが、おはなしおかあさんは今年30周年。会の皆が読み聞かせを心から楽しんでるので、長く活動できているのでしょう。

今回紹介する「おじいちゃんがおばけになったわけ」は、読み終えた時一本の映画を観たような感覚になった絵本です。ある日突然亡くなったおじいちゃんが孫の部屋に現れました。何か忘れ物をしたせいでおばけになってしまったと。おじいちゃんと孫のエリックはその忘れ物を夜ごと探し出しました。様々な思い出を語り合うほほえましい二人。そして、忘れ物はみつかりました。忘れ物とはエリックにさよならを言う事でした。

絵本は子どもだけのものではありません。優れた絵と選び抜かれた文心が暖かくなる絵本の世界を大人の皆さんも楽しんでみてはいかがでしょう。

次は、お友達の岡村昌幸さんなりにリーのバトンを渡します。

岡村さん、ハイッ！

6月は「食育月間」です

毎年6月は「食育月間」と定められ、食育に対する理解を深め、健全な食生活を実践する人を育てる食育の推進が求められています。

■食育って何？

食育基本法では次のように位置付けられています。

- 生きるうえでの基本であつて、知育・徳育及び体育の基礎となるべきものです。
- さまざまな体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。

■毎月19日にのぼり旗を掲げています。

食育の「いく」に合わせ、毎月19日を「食育（いく）の日」と定め、普及啓発を行っています。

食育に関心を持っていただけるよう、保育園・学校・飲食店など、さまざまなところでののぼり旗を掲げています。



■バランスのとれた食事を

特定健康診査の結果をみると、脂質異常症や高血圧、肥満、糖代謝異常といった生活習慣病が多くみられ、生活習慣や食習慣が大きく関係していると思われるます。

毎食の食卓に主食・主菜・副菜の食品をそろえてバランスのとれた食事を取りましょう。

- 主食：ご飯、パン、めん類などの炭水化物でエネルギーの源になるものです。
- 主菜：肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質でからだを作る元になるものです。

○副菜：野菜、海藻類などのビタミンやミネラルが含まれていて、からだの調子を整えます。



■朝ごはんは元気のもと

朝食の欠食や単品の朝食では、体温が上がらず、からだが目覚めません。ポーツとして、元気が出ない、遊びや勉強・仕事に集中できない、イライラする、気分が悪くなる、便秘になるなど、さまざまな弊害が出てきます。

- 朝食を食べることにより：
 - 脳に栄養（エネルギー源）を送ります。
 - 体温が上昇し、からだが目覚め、活発に活動しやすくなります。
 - 便秘を予防します。
- 早起きの生活リズムの確立をします。

このように、私たちのからだに良い効果があります。忙しい朝ですが、家族みんなで朝食を食べましょう。

■町民の健康づくりを応援するお店

「健康づくり支援店」
健康に配慮した「情報（栄養成分表示）」メニュー（低カロリー、野菜たっぷり）



など）「サービス（量や味つけの調整など）」「空間（禁煙・分煙）」の提供などを行い、食生活の面から健康づくりを支援するお店として、新潟県が指定したお店が「健康づくり支援店」です。津南町では現在18店舗が指定されています。

子どもたちをはじめ、私たちが心身の健康を保ち、生涯に渡って健康でいきいきと暮らすためには、何よりも「食」が大切であり、生きるうえでの基本となります。そして、家族で食卓を囲みコミュニケーションをとることで、食事が楽しい団らんのためにも満たされます。

津南町は、豊かな自然のなかで、おいしい津南産コシヒカリをはじめ、高原野菜や山菜、きのこなど四季折々の食材がとれます。こうした地元の食材を使用しながら食卓を彩ることで、安全で季節感のある、より豊かな食事をすることが出来ます。

また、町民一人ひとりが生活習慣をはじめ、「食」について改めて意識を高め見つけ直し、健全な食生活を実践する力を身につけることが大切です。

この機会に、朝食を毎日食べる、バランスの良い食事を心がけるなど、日ごろの食生活を見直してみたいかがですか？



Tapスイミングスクール 第3回クアハウス津南 水泳発表会&記録会開催

プール天井工事期間中は皆様に大変ご不便をお掛け致しました。プール内のタイルも茶褐色の温泉色に染まっておりますでしたが、清掃することでピカピカになりました。

さて、いよいよ夏が近づいて参りました。毎年恒例となりましたTapスイミングスクール「第3回クアハウス津南 水泳発表会&記録会」開催のお知らせです。

暑い日も寒い日も頑張つて続けてきたスイミングスクールの日頃の成果を發揮する場です。小さな園児の皆さんから中学生、成人の方まで沢山の方に参加していただいております。懸命に、そして楽しく、泳ぐ姿を皆様も是非ご覧ください。

■日時 7月16日(日)
12時30分～15時30分(予定)

■場所 クアハウス津南25mプール



Tap事務局 【TEL】765-5776 【FAX】765-3596

■対象 Tapスイミングスクール生
■内容 水泳発表会、水泳記録会
■料金 プールサイドでの見学は入館料が別途必要です。

・参加者は入館無料、参加費別途必要です。
・その他
・開催時間中はプールを貸切とさせていただきます。
・進行状況により、終了時間が前後する場合があります。
・駐車場に限りがありますので乗り合わせ等のご協力をお願いします。
■お問い合わせ クアハウス津南
TEL 765-3711

津南石造物散歩

241

つまり石仏の会
文責 桑原和位

阿弥陀三尊種字碑

梵字の刻印で阿弥陀三尊種字碑が赤沢集落に祀られています。その石仏には、永和4年7月と建立年月が刻まれています。津南町の石造物のなかでは建立年月の一番古い石仏です。

阿弥陀三尊というところ、阿弥陀如来を中心にして、如来の左側に聖観音菩薩、右側に勢至菩薩が脇侍として配置されているのが一般的ですが、寺院によっては十一面観音菩薩が配置されています。

津南町に阿弥陀信仰の石碑には、像容のある阿弥陀如来が12体あります。加えて、「南無阿弥陀仏」と刻された6文字の石碑が集落の旧道に建立されており、その石碑を六字名号塔と呼んでいます。町には29体あります。また、「ナムアマダブツ」と、よく口にする念仏の「南無」とは、阿弥陀如来を深く敬愛し、すがる毎日であるということの意味します。また、集落のお堂に集まって念仏をあげ、その積み重ねの結果、念仏供養塔を建立しました。それが16体あります。また、「百万編念仏塔」と刻された念仏塔が4体あります。

このように、津南町は阿弥陀信仰が、古くからいろいろの方法や形で信仰を深め、広げてきた地域であると石仏調査で確信しました。

ここからは、瓜生中著・「仏像がよくわかる本」を参考にしながら、阿弥陀如来の教えと功德について、その概要を綴っていきます。

「アマダ」というのは「無量」という意味で、どこまでも無限に広がりをもっていることを指します。無限の寿命をもつ阿弥陀如来は、無限に慈悲の光を放ち続ける仏を意味します。この阿弥陀如来は私たちの住んでいる場所からはるか西方の極楽浄土にいて教えを説き、無限の仏の光明で人間を永遠に救うといわれます。どんなに極悪非道の間でも阿弥陀如来の名をとまえ、拜めば必ず極楽往生が遂げられると説かれています。

日本では平安時代以降、阿弥陀如来の極楽浄土に往生しようとする浄土教の信仰が盛んになります。鎌倉時代には、浄土宗の開祖である法然上人の「阿弥陀如来によって誰ひとり救われぬものはない」という教えや、その弟子で浄土真宗を開いた親鸞上人の「善人なおもて往生をとく。いわんや悪人をや。」という『嘆異抄』の有名な言葉があります。



農業委員会窓

農業者年金受給者のみなさんへ

現況届は忘れずに提出しましょう

5月末頃に農業者年金基金から現況届の用紙が農業者年金受給者のみなさんへ送付されておりますので、津南町農業委員会事務局まで忘れずに提出しましょう。

経営移譲年金（特例付加年金）を

受給されているみなさんへ

経営移譲年金を受給されているかたが提出する現況届には右のような質問があります。すべての質問に回答しないと提出はできません。回答に1つでも「はい」があれば支給停止の可能性がありますのでお気をつけください。

記入に際し不明な場合は、農業委員会事務局までご連絡ください。

津南町農業委員会事務局 電話 765-5583

あなたご自身について、以下の1～6の項目の全てに「はい」又は「いいえ」のいずれかに必ず○を付けてください		
1	あなたご自身が農業を営んでいますか	はい いいえ
2	あなたご自身が農業を営む法人の構成員になっていますか	はい いいえ
3	後継者に貸している農地等又は特定農業用施設の返還を受けたり、売却・転用・貸付け等をしたか	はい いいえ
4	あなた名義で農業所得の納税申告をしましたか	はい いいえ
5	あなた名義で経営所得安定対策等交付金を申請しましたか	はい いいえ
6	あなた名義で農業共済(NOSAI)に加入しましたか	はい いいえ

※1について、後継者の農業の手伝いなどは「いいえ」となります。

大地に生きる



田中 直之さん(51歳・船山)

平成10年に新規就農者として津南に移住してきました。当初より、葉たばこ農家で研修を受け、平成13年より独立。周りの先輩方に助けられながら、葉たばこ主体に取り組んできました。

現在、葉たばこ100アール、水稻30アールほど耕作しつつ、ネコ4匹に妻1人と暮らしています。

埼玉県狭山市民の皆さんが田植え農業体験

津南町農業委員会では、友好交流都市である埼玉県狭山市民が、田植え体験できる事業を行っています。

今年もたくさんの方の狭山市民の皆さんが参加し、田植え体験を行いました。

例年参加をいただいているリピーターの方に加え、新規に3世帯の方から参加をいただき、田植えを行いました。毎年参加をしている子どもたちも大きくなり、田植えに集中して取り組む姿に微笑ましい成長を感じる事ができました。

今回植えた苗の管理は、農業



委員会でを行い、秋に実施する稲刈り体験で、収穫されたお米は狭山市農業祭で参加者に配られる予定です。

農業委員会の主な動き

〔実施された行事〕

〔4月〕

25日 第34回総会

27日 農業改良会議

〔5月〕

25日 第35回総会

27日 農業体験田植え

〔6月〕

6日 企画会議

〔今後の行事予定〕

〔6月〕

26日 第36回総会

〔7月〕

25日 第37回総会



農村地域生活アドバイザー 藤ノ木 友子（堂平）

おいしい♪ 竹の子の炊き込みご飯

田植えも終わり、やっと一息つくころでしょうか。
山菜も少し減ってしまい、少しさみしいような気がします。

ふと、田んぼの横にある竹やぶを見たら、竹の子がありました。

今回は孟宗竹を使って、竹の子の炊き込みご飯を作ってみました。

【材料】

- 米……………(7合)
- ゆで竹の子……………(150g)
- 生の鶏肉……………(100g)
- 油揚げ……………(1枚)
- 醤油……………(100cc)
- みりん……………(50cc)

【作り方】

- ①ゆで竹の子は1～1.5cm、鶏肉は1cm、油揚げは小さめに切る。
- ②洗った米に、他の材料・調味料をすべて入れる。
- ③水を目盛9まで入れてから簡単に混ぜ、あとは普通に炊くだけ。(炊飯器によって水の量は変わりますので、加減してください)

【ポイント】

- ・にんじんを少し入れてもきれいです♪
- ・竹の子をゆでるときは、米ぬかではなく重曹をおすすめします!



栄村屋敷集落の北東には、長い布を何枚も垂らしたように見える布岩山があります。長い布のように見えるのは大きな柱状節理のためで、その幅は1.5m以上のももあります。

この布岩山は、南側に連なる烏甲山の火山活動によって形成されました。よく観察すると、大きな柱状節理のほかに、細かなものや横に発達した節理も見ることが出来ます。これは、溶岩が流れた方向や冷えて固まる時間に違いがあると考えられます。



布岩山

ジオサイト No.35
布岩山

ジオサイトを 探検し隊!

メンバー募集中



上野原の風穴

国道405号線沿い、上野原集落への登り口少し手前の岩壁の隙間から冷たい風が吹き出る場所があります。これが、上野原の風穴です。この岩壁は、エラクボ平火山岩です。エラクボ平火山岩とは、今からおよそ500万年前、新第三紀後期の海底火山の活動期に、隆起して浅い海や陸上になったところで噴出したものです。

風穴から吹き出す空気の温度は、夏場でも10℃程度のことが多く、外気温との温度差により、その周辺のみ霧が発生することもあります。

ジオサイト No.36
上野原の風穴

柱状節理の割れ目に木々が根をはり、不思議な景観を作っています。秋になるとその木々が紅葉し、荒々しい岩壁を彩ります。

戸籍の窓

おめでとう
おさいます (出産)



田代 咲葵(東京都) 寿克さん
里恵さん

中山 綾菜(外丸) 正吾さん
愛さん

内山 梨梅来(若ヶ崎) 輝さん
実乃里さん

中澤 航生(十二ノ木) 大輔さん
裕美さん

すえながく
おしあわせに (結婚)



桑原 拓也さん(船山)
松村 由己さん(長野県)

おくやみ
もうしあげます (死亡)



- 篠原 重利さん (96歳 外丸)
- 久保田 武二さん (89歳 羽倉)
- 城沢 寅政さん (98歳 小下里)
- 津端 正さん (88歳 外丸)
- 瀧澤 善子さん (64歳 陣場下)
- 金子 徳一さん (83歳 相吉)
- 高橋 功二さん (50歳 正面)
- 大島 慶治さん (86歳 貝坂)
- 瀧沢 逸子さん (81歳 田中)
- 内山 マツエさん (89歳 谷内)
- 高橋 マツさん (92歳 割野)
- 島田 輝茂さん (76歳 赤沢)
- 山本 ハルイさん (93歳 恵福園)
- 中村 ヨキエさん (101歳 堂平)
- 風巻 留治さん (88歳 大割野)
- 高橋 平八郎さん (93歳 船山)

広報編集室

広報紙編集集中に
ひまわり広場の間
引きの撮影に行っ
てきました。夏に
なれば、多くのか
たがくるひまわり
広場。そのイメー
ジでふらっと行け
ば、あの広大な土
地すべてを手作業
で間引きしている
姿、衝撃です。手
伝いに来てくれた
学生、本当にあり
がとう。

船木康平

●夏季企画展

「苗場山麓の川の生きものたち」

会期 / 7月15日(土)~8月20日(日)
苗場山麓に流れる「船津川」を中心に、
川に住む生き物や植物を紹介します。
子どもたちに大人気の川の生き物に触
れるコーナーもあります。



川の生き物に触ってみよう

●「津南学講座」開催のお知らせ

日時 / 7月2日(日) 13:30 ~ 15:00

「上映会 川はだれのものかー大川郷に鮭を待つ」

講師 / 菊地文代 氏(株式会社 周 代表)

受講料 / 無料

日時 / 7月8日(土) 14:00 ~ 15:30

「上映会 土器と木器ードキュメンタリー

「うつわ」にみる食器文化ー」

講師 / 門脇洋子 氏

(姫田作品十日町上映会実行委員会)

受講料 / 1,000円(高校生以下無料)



前回の講座の様子

7月 【なじよもん ☎ 765-5511】

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

日時	プログラム	金額	対象
1日(土) 13:30~15:30	鹿角の釣り針アクセサリー	800	高学年以上
2日(日) 13:30~15:30	笹だんごづくり ※要予約	800	低学年以上
8日(土) 9:00~11:00	身近な薬草	300	低学年以上
9日(日) 13:30~15:30	アングン編み 初級編	1,000	中学年以上
15日(土) 9:00~11:00	水辺の生物観察会 ※要予約	300	低学年以上
16日(日) 13:30~15:30	小枝のランプシェード	1,000	低学年以上
17日(月) 10:00~12:00	草木染め	500	低学年以上

※7月18日以降の体験は、「なじよもん がむしゃら塾」チラシでご確認ください。 ※友の会の皆さんは半額です。

ご存じですか?

気象庁「高解像度降水ナウキャスト」

気象庁は、30分先までの降水情報を予測するウェブサイト
「高解像度降水ナウキャスト」を提供しています。

パソコンやスマートフォンにて無料で利用できます。

機能を強化するために、観測装置の整備、より多くのデータ
解析を行い、高度向上を図っています。

局地的な降雨が増えていきます。日頃から災害に備えましょう。



QRコード

津南町役場総務課

●記事訂正について

先月号P24に掲載しました成人式実行委員のみなさんについて、「村山歩(むらやま あゆむ)さん」のふりがなを「むらやま あゆみ」と記載しておりました。訂正してお詫びいたします。

津南町の人口

6月1日現在()内は前月比

■人口9,951(-21) 男4,831(-15) 女5,120(-6)

■世帯数3,550(-4) ■転入 / 13 ■転出 / 16 ■出生 / 2 ■死亡 / 20 ■婚姻 / 1

表紙の写真 それぞれ生い立ちが違い、個性さまざまな協力隊員がこの津南町にやってきました。緑とは不思議ですね。

この紙は再生紙を使っています