

【特集】
そうだ！クアハウス津南へ行こう！



つなんじかん



消雪パイプ

わたしたちの

冬の必需品

しっかりと役割を

果たすために

除雪隊のみなさんが

点検をしています

消雪パイプは

冬の安全・安心を

担っています

features

- 04 **【特集】**
「そうだ！クアハウス津南へ行こう！」
- 10 **償却資産(固定資産税)の申告をお忘れなく**
- 11 **町税等の納付を口座振替にしませんか？**
- 14 **津南に新しい風～地域おこし協力隊～**

regulars

- 12 見て・知って・得をする **かわらばん**
- 15 **地域おこし協力隊**だより
健康づくりア・ラ・カルト
- 16 **いきいき大好き津南町**
- 17 **こんにちは地域包括支援センターです**
- 18 **あどあど通信 農業の豆知識**
- 19 **農業委員会の窓**
- 20 **広報ライブラリー**
- 21 **つなの文芸**
- 22 **病院歳時記 年金コーナー 100日運動**
議会コーナー
- 23 **Tap でいこう!!**
苗場山麓ジオパークかくれた魅力発見し隊!
- 24 **なじよもん通信 戸籍の窓 広報編集室**



そうっだ！ クアハウス津南へ行こう！

冬は「運動不足」になりやすい季節。

「最近おなかまわりが気になるな」と思っているあなた！

「トレーニングジムに通いたいが近くにないな」と思っているあなた！

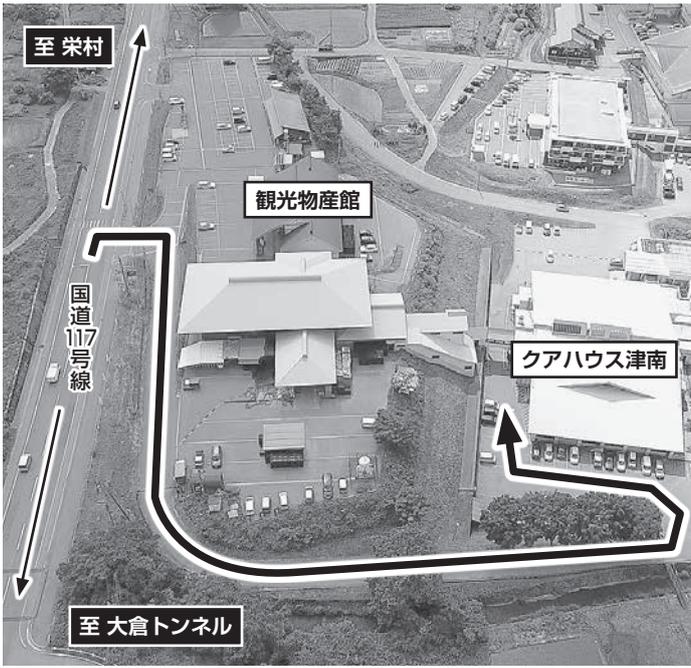
「一人でもできる運動を紹介してもらいたい」と思っているあなた！

「冬は寒くて外に出たくないな」と思っているあなた！

心も体も健康になるために、クアハウス津南を活用してみませんか？

クアハウス津南には健康増進のためのいろいろな施設がそろっています。

健康増進施設 クアハウス津南・サンビレッジ津南



現在はNPO法人T
a pが指定管理者とし
て管理・運営をしてい
ます。

健康的に体を動かす
ためにたくさんのかた
が通っています。

みんなで集まってさ
まざまな教室も実施し
ていますが、自分のペー
スで水中を歩いたり、
泳いだりしているかた
もいらっしやいます。

日ごろの運動を考え
ているかた、試しに一
度行ってみませんか？

クアハウス津南は以下の料金でご利用いただけます。

● 一般 (ビジター)

区分	会費	備考
入浴(内湯/シャワーのみ)	500円	大人(中学生以上)
	300円	子ども
トレーニングジム	1,000円	大人(中学生以上)
プール/バーデ/入浴	1,000円	大人(中学生以上)
	500円	子ども
トレーニングジム/入浴	1,200円	大人(中学生以上)
トレーニングジム/プール/バーデ/入浴	1,600円	大人(中学生以上)

● 会員

期間/区分	会費	備考
1年	フリー	50,000円
		11,000円
	プール/バーデ	40,000円
		5,500円
	トレーニング	25,000円
	ボルダリング	11,000円
	個人チケット	15,000円
家族チケット	30,000円	チケット100枚付き
障がい者特別会員	7,500円	チケット50枚付き
4か月	フリー	20,000円
	プール/バーデ	15,000円
	トレーニング	10,000円

■ チケット会員のチケット追加販売は11枚2,500円となります。



↑水着で入れるバーデ

クアハウス津南は温泉をためたプ
ールで運動ができる健康増進施設です。
水着のまま入れるバーデでは、10種類
以上のお風呂を楽しむことができます。
水中以外でも、さまざまなマシンが
集まったトレーニングルームやボルダ
リングができる場所もあります。
隣接されたサンビレッジ津南では、
体育館の人工芝の上で球技などを楽し
むことができます。

「運動不足」のリスク



こばやし あすか
福祉保健課 保健師 小林 明日香

「運動不足」は生活習慣が原因となる死亡（心臓病、がん、糖尿病など）の危険因子のトップ3の1つです。裏を返せば、普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げることもできます。ええです。

運動をしたいと思っているけれど、時間がなくてできないというお話をよく聞きます。時間がない一日の中でも、機会を見つけて気持ち良くからだを動かすことは、より良い睡眠につながるなど、継続することで効果を実感し、生活になくってはならないものとなるかもしれません。

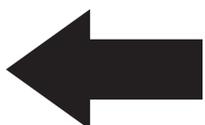
今より10分からだを動かすことに取り組んでみませんか？

「運動不足」解消のために適度に運動することは大切ですが、冬場は夏場と比較して運動する環境が変わってきます。

冬の運動の注意点

- 体を温めるために時間に余裕をもってウォーミングアップをしましょう
- 血圧が上がりやすくなり心臓などへの負担が大きくなるので、気温の変動や急激な体への負荷に気を付けましょう
- 空気が乾燥しやすく気づかない間に水分不足になるため、こまめな水分補給をしましょう

適切な環境で自分にあった運動ができる
クアハウス津南に行きましょう！



次ページからクアハウス津南で実施している運動の取り組みの一部をご紹介します。

「寝たきり0運動」の拠点施設ともなっているクアハウス津南。みんなで集まって、水中で元気に体を動かしています。運動後は、温泉で温まって帰ることがができます。

参加者の声

水中運動に参加してから体の調子が良くなりました。もっと早くからやっていたらよかったです。

足を手術しましたが今も続けていられます。元気なのは水中運動のおかげです。

参加し始めたころは補助してもらったけど今は一人で動けるようになりました。

毎回の水中運動がとても楽しく、帰りは体が軽くなっていい気分です。



水中運動

↑はじめにみんなで健骨体操



↑血圧のチェックも忘れずに



↑水の中を歩いてウォーミングアップ



↑大勢のかたが参加しています

「寝たきり0運動」では、持病があっても体に痛みがあっても運動ができる場として、水中運動を継続しています。水中で50分間集中して運動することで、筋肉を意図的に鍛えることができ、参加者のみなさんは健康でいきいきとついています。なんとなく体を動かすだけではなくて意図的に体を動かす。そうすることで効果も高まり、長年続けることができます。また、集中してやることで、脳にもいい刺激になります。みんなで集まって自然と笑顔になれる場となっていますので、ぜひみなさん参加してみてください。



インストラクター
ふくはら あやこ
福原 亜矢子 さん

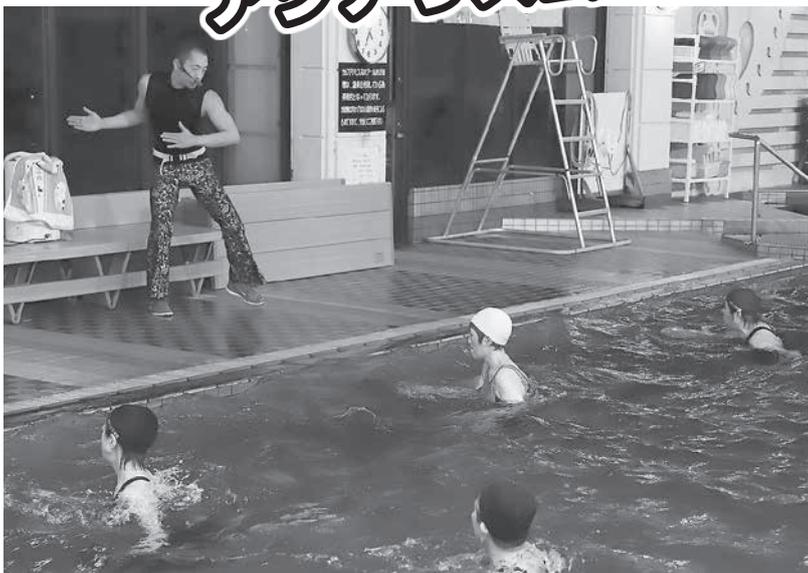
スイミングスクール



↑コーチに教わりながらしっかりと泳ぎを覚えます

水中での運動として子どものスイミングスクールや、若いかたに注目されているアクアビクスも実施しています。アクアビクスは、今回ご紹介するアクアリズムのほかに、初級・中級者向けのアクアエクササイズも実施しています。

アクアリズム



↑水の中で音楽に合わせて体を動かします。若い男性のかたや、この教室のために十日町市から通っているかたもいらっしゃいました

アクアビクスは今盛り上がりつつある水中運動の一つで、若い世代に注目されています。水中で音楽に合わせて45分間止まらずに一定のリズムで体を動かすことで、陸上運動よりも多くの有酸素効果を得ることができます。効率的に有酸素効果を得ることで体の古い細胞が自爆し、新しい細胞を作るのでだんだん若返っていきます。継続することで体のホルモンバランスが向上するため、1年後の自分が理想の自分へ変わっていきましょう。水中では、激しい動きも本人の力加減により負荷を調整できますので、年齢に関係なく運動効果が期待できます。初級・中級者向けの教室もあるので、健康的な体になってみませんか？



インストラクター
はまさき みつひろ
濱崎 充弘 さん

トレーニングダブルルーム

クアハウス津南の2階にあるトレーニングダブルルーム。幅広い年齢層のかたができるマシンがそろっています。



↑VARIO



↑レッグエクステンション



↑KINESIS



↑チェストプレス

トレーニングダブルルームでは、さまざまなマシンを使って筋肉を鍛えることができます。筋肉は年齢に関係なくつけることができ、心肺機能が高まることで日常生活の動きが楽になります。

レッグエクステンションやチェストプレスでは、大きな筋肉である太ももの大腿四頭筋や胸の大胸筋などを鍛えることができ、基礎代謝を大幅に向上させるなどの効果を得ることができます。

VARIOは有酸素運動のできるマシンです。脚だけでなく腕も使うことで全身の運動になり、消費カロリーも稼ぐことができます。膝や股関節にかかる負担も少なく安心して始めてみるができます。

KINESISはロープのグリップを引っ張ることで負荷をかけるロープトレーニングで200種類以上のトレーニング方法があります。おもりの重さによって自分の体にあつた負荷で直接的な筋肉のパワーアップに加えて体幹を自然に鍛えることができます。また、いろいろなスポーツの動きを再現して鍛えることができます。ゴルフやテニスでは自分のスイングの形に合わせてロープを引っ張ることで、飛距離やスイングスピードの強化ができ、加えて体幹が定まることで、コントロールがよくなります。

ご紹介したマシン以外にもさまざまなマシンがあります。自分にあつた筋力トレーニングを探してみましょう。



↑音楽に合わせて足踏みをしながら体を動かし続けます



↑体のバランスをとってインナーマッスルを鍛えます



↑ポールポストめがけてスイング

グランドゴルフ

クアハウス津南に隣接する全面人工芝の体育館。さまざまなスポーツの団体のかたが、体を動かしに来ていました。

サンビレッジ津南



テニス



↑強烈なサーブ

ゲートボール



↑味方のボールをゲートへ

**自分にあった運動を見つけて、
楽しく実践できるクアハウス津南。
会員でなくても、1人でも気軽に運動できます。
まずはチャレンジしてみましよう！**

●お問い合わせ クアハウス津南 TEL 765-3711

償却資産

(固定資産税)の

申告をお忘れなく

固定資産税は、土地や建物のほか、事業で使用する構築物や機械、器具、備品など、減価償却費として計上されている償却資産にも課税されます。

そのため、町内に償却資産を所有しているかたは、法律に基づき毎年1月1日現在の所有状況を申告する必要があります。

申告方法

前年に申告しているかたは、1年間の増減を申告してください。前年に電算申告をしたかた、事業を始めたかた、新たに申告するかたは、1月1日現在に所有している償却資産すべてを申告してください。

※前年に申告のあったかたには12月中旬に申告用紙を郵送します。新たに申告するかたや、申告用紙が届かないかたはご連絡ください。

※申告書は、町ホームページからもダウンロードできます。

※申告した償却資産の課税標準額の合計が150万円に満たないときは、課税されません。



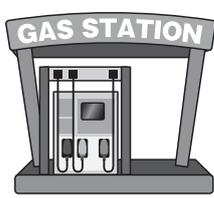
対象となる償却資産の例

建設業



大型特殊自動車
発電機
ミキサー など

ガソリン販売業



オイルチェンジャー
地下タンク
洗車機など

製造業



製造機械設備
金型 など

不動産貸付業



駐車場のアスファルト
フェンス など

共通



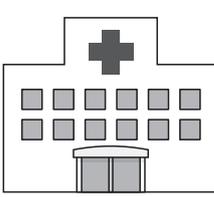
パソコン、コピー機、
エアコン、看板、舗装路面、
金庫、レジスター など

農業



乾燥機
耕運機
ビニールハウス など

医・歯科業



レントゲン装置
手術機器
歯科診療ユニット など

理容業・美容業



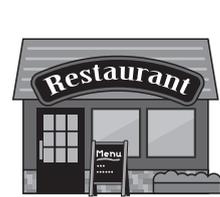
理・美容いす
サインポール
洗面設備 など

小売業



商品陳列ケース
自動販売機
冷蔵庫 など

料理飲食業



厨房設備
冷凍冷蔵庫
カラオケセット など

※自動車税・軽自動車税の対象となる乗用車・貨物自動車・自動二輪車・小型特殊自動車は除きます。

申告期限

令和2年1月31日(金)

お問い合わせ

税務町民課 税務班
TEL 765-3113

口座振替できる町税等

●町・県民税（普通徴収）

※特別徴収・法人町民税の振替はできません。

●固定資産税

※共有分についても振替を希望される場合、個人分とは別に申込みが必要です。

●軽自動車税

●国民健康保険料

●後期高齢者医療保険料（普通徴収）

●介護保険料（普通徴収）

●保育料

●学童保育利用料

●施設入所料

町県民税及び固定資産税については、第1期の納期限の日に年税額を振替する全期前納を選択することができます。



取扱金融機関等

- 北越銀行
- 津南町農業協同組合
- 塩沢信用組合
- 大光銀行
- 新潟県労働金庫
- ゆうちょ銀行

町税等の納付を

口座振替に

しませんか？

口座振替を利用すると、納期のたびに金融機関等へ出向く必要がなく、また、納付をし忘れることがないため大変便利で安心です。また、一度申し込みいただくと翌年度以降も利用することができます。

お申し込み手続き

預貯金通帳・届出印・納税通知書を持参し、取扱金融機関等の窓口でお申し込みください。

※役場での申し込みはできません。

お申し込みの際に提出された口座振替依頼書（町保管分）が金融機関等から役場へ届きましたら、口座振替の登録をいたします。

※口座振替依頼書は、税務町民課、町内の金融機関等に備え付けてあります。

町外の金融機関等には備え付けていません。口座振替依頼書が必要な場合は送付しますので、税務町民課までご連絡ください。

口座振替日

口座振替日は納期限の日です。口座振替日の前日までに口座残高をご確認ください。

※納期限は納期月の月末（12月は25日）で、月末が土・日・祝日の場合は翌営業日となります。

口座振替ができなかった場合

残高不足により口座振替ができなかった場合は、翌月（口座振替日が月初めの場合はその月）の15日頃に再振替を行います。

再振替通知を送付しますので、内容をご確認ください。

口座振替の口座変更や停止

口座振替を別口座へ変更したい場合は、新しく口座振替したい金融機関等へ口座振替依頼書を提出してください。

口座振替を停止したい場合は、税務町民課へ口座解約届を提出してください。

※廃帳等の理由により口座振替できなかった場合や口座名義人が亡くなった場合は、口座振替を停止させていただきますので、ご了承ください。

お問い合わせ

税務町民課税務班

TEL 765-3113

暮らしの
情報満載

見て・知って・得をする かわらばん

お問い合わせは、電話機の「0」（1月6日開始）を押してください。

雪害によるLPガス 事故防止のお願い

新潟県LPガス協会より、雪によるLPガス事故防止のお願いです。次のことに気を付けましょう。

①LPガス容器やメーター周辺、屋外設置の給湯器等は、雪に埋もれることがないように除雪しましょう。

②屋根の雪下ろしの際は、周囲のLPガス設備にもご注意ください。

③排気筒や吸気口が雪で塞がれていないか、破損がないか点検してください。

お問い合わせ

一般社団法人 新潟県LPガス協会
TEL 025・267・3171

・屋根からの落雪や除雪時にホームタンクや配管を傷めないよう注意
・油が流出した場合は、元栓を閉め、流れ出ないよう応急処置し、消防署、役場や県の地域機関に連絡

お問い合わせ

十日町地域消防署南分署
TEL 765・2480

税務町民課

TEL 765・3113

南魚沼地域振興局環境センター

TEL 025・772・8154



水道の凍結にご注意ください！

水道管は、気温がマイナス4度以下になると凍結しやすくなります。水道管が凍結してしまうと、水が出なくなるばかりでなく水道管が破裂する恐れがあります。凍結させないよう対策を行きましょう。

凍結しやすいところ

- ・屋外でむき出しになっている水道管
- ・メーターボックス内の給水管
- ・給湯器本体および給湯器の給水管

凍結させないために

凍結を防止するためには、水道管や屋外水栓を保温することが有効です。むき出しになっている水道管は、発泡スチ

くらし 税申告のお知らせ

申告書や申請書等にはマイナンバーの記載が必要です！

令和元年分所得税の確定申告書や令和2年度住民税の申告書にはマイナンバーの記載が必要になります。

また、申告書を提出する際は、本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。

本人確認書類は、マイナンバーカードか、マイナンバーカードをお持ちでない場合は、番号確認書類（通知カードなど）と、身元確認書類（運転免許証など）が必要です。

※e-Taxで申告書を提出すれば、マイナンバーの本人確認書類の提示等が不要です。



所得税等の申告会場開設

十日町税務署では、所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を次のとおり開設します。

■会場 十日町税務署 1階会議室

■期間

令和2年2月17日(月)～3月16日(月)
(土・日・祝日を除きます。)

■受付時間

午前8時30分～午後4時
(相談開始は午前9時から)

なお、確定申告会場の開設日までは、相談スペースが限られており、長時間お待ちいただく場合があります。

確定申告に関するお問い合わせはお電話で！

ご不明な点等は電話で問い合わせることができます。

■お問い合わせ

十日町税務署
代表電話番号 TEL 752・3181

この電話番号は、電話がつながると音声案内が流れますので、確定申告に関する

灯油漏れにご注意ください！

灯油を取り扱う機会の増える冬期は、毎年、河川などへの灯油の流出事故が多発します。

灯油の取り扱いについて、次のことを守って事故防止をお願いします。

- ・ホームタンクからの小分け中はその場をはなれない
- ・給油後はバルブをしっかりと閉めたことを確認

・降雪前にホームタンクからの配管に異常がないか点検

ロール等の保温材の取り付けが効果的です。また、長期間水道を使用しない際には止水栓を閉め、水抜きを行うことで凍結を防ぐことができます。

■凍結してしまったら

水道管が凍結してしまった際は、スリーブなどの暖房をつけて、自然に解けるのを待ってください。水道を早く使用したい場合は、蛇口を全開にしてタオル等をあて、ぬるま湯(約50度)をかけてゆっくり解凍してください。

※破裂の恐れがあるため、熱湯はかけないでください。

ある程度時間が経過しても水が出ない場合は、町指定給水装置工事業者に相談することも可能です。(業者への依頼や作業については使用者の負担となります。)

■お問い合わせ

建設課上下水道班
Tel 765・3116



十日町・津南
就職ガイダンス2021

就職を希望する2021年3月新規大学等卒業予定者及び2018年3月以降大学等卒業者(卒業後3年以内既卒者)を対象に、十日町地区(十日町市・津南町)企業の就職ガイダンスを開催しますのでお知らせします。

■日時

令和2年3月19日(木)
午後1時~4時

■会場

十日町市本町6丁目

■クロスメン

■その他

参加企業は、来年2月の広報でお知らせする予定です。

■お問い合わせ

ハローワーク十日町
Tel 757・2407

2020年農林業センサス

2020年1月に、農林業センサスという統計調査が行われます。この調査は5年に一度、日本全国で行われる調査です。農家や林家、会社や集落営農など、農林業を営んでいるかたが対象です。1月中旬から、調査員が調査を致します。農業や林業を営んでいるかたは、調査へのご協力をお願い致します。

■お問い合わせ

総務課総務班
Tel 765・3112



3歳児健康診査で
むし歯のなかつた子

3歳児健康診査で、むし歯のなかつたお子さんは次のかたがたです。

●9月9日実施

住所	氏名
卯之木	福原 志信(しのぶ)
鹿渡	津端 勝伍(しょうご)
外丸2区	福原 歩咲(あゆさ)
越手	中沢 海李(かいら)
十二ノ木1区	田中 洸陽(こうよう)
外丸1区	中澤 陽向(ひなた)
外丸3区	丸山 千晴(ちせ)
大割野5・2	藤木 優希(ゆうき)
芦ヶ崎25区	大口 虎晃(とらき)
卯之木	縫殿 晃雅(こうが)
秋成	根津 丈二(じょうじ)
陣場下4区	関 咲百(さくと)

●11月12日実施

住所	氏名
中子	佐藤 麦(むぎ)
亀岡	石澤 京夜(きょうや)
上郷逆巻	八重沢 怜(れい)
倉アライイ	蒲原善二郎(ぜんじろう)
陣場下1区	米澤 花帆(かほ)
押付	滝沢 良(りょう)
中深見第1	藤ノ木清十朗(せいじゅうろう)
陣場下2区	内山 瑛翔(えいと)
貝坂	富井 颯祐(そうすけ)
十二ノ木5区	富井 奏斗(かなと)
貝坂	桑原 隆太(りゅうた)

引き続き家族でむし歯予防に取り組みましょう。

■お問い合わせ

福祉保健課 健康班
Tel 765・3114

こころの健康相談の
お知らせ

最近、急に気分が落ち込む、不安で落ち着かない、夜眠れない、人に会うのがおっくうだ、家に閉じこもり気味など、毎日の生活の中での混乱や不安があるかた、及びご家族の相談に応じます。

事前に予約が必要ですので、電話でお申し込みください。なお、時間を指定させていただきますのでご了承ください。また、定員がありますので早めにお申し込みください。

■相談日時 1月22日(木) 午後2時~4時

■場所 津南町役場3階 第2委員会室

■相談医師 かつみ医院 勝見院長

■申込締切 1月15日(水)

※定員になりしだい締切とさせていただきます

■お問い合わせ

福祉保健課 健康班

Tel 765-3114 内線 (132・137)

津南に新しい風

地域おこし協力隊

津南町に新しい仲間が増えました！私たちにとっては新鮮な関西弁で津南の方言も勉強中の川村さん。そんな川村さんをご紹介します。

三箇地区担当



かわむら あきこ

川村 章子

Profile

生年月日：1985 年生まれ

出身地：大阪府八尾市

経歴：

人と話すことが好きで、世界中の人の価値観に触れる為英語の習得を目指し、米国シアトルの Edmonds Community College の旅行学科へ留学。その後、日本に戻り輸入雑貨の商社へ就職する。貿易の世界を学ぶ中、モノづくりの日本の誇り高い技術に感嘆し、生産者の想いを海外に届ける担い手となる為、メーカー、フォーワーダーでの職務を経験し、通関士取得などスキルアップを行う中、スノーボードで知った津南を訪れ、その魅力に心奪われ、諦めていた田舎暮らしの夢を叶える為、移住を検討し現在に至る。

津南町のみなさま。初めまして、川村章子です。

約6年前に受けていたスノーボードレッスン教室を通じて、津南という町でスノーウエーブという大会とスカイランタンのお祭りが開催されているという事で、津南の事を知りました。

当時は仕事が忙しく、津南に来ることはできなかったのですが、昨年フェイスブックというSNSで偶然見つけた三箇

の移住ツアーで初めて津南を訪れることになりました。

現在は、三箇の鹿渡新田に住んでいます。冬以外は、ビアンキという緑色のロードバイク（自転車）に乗っていると思いますので、見かけましたら、ぜひお気軽にお声がけください。

スポーツは、10年程バドミントンをしていました。

また、海がすきで、ボディボード、

サーフィン、ダイビングなどもします。

今年の10月にはハワイで、ウミガメとスイミングをしたので、来年の夏にはイルカとスイミングする為、ダイビングのライセンスを取得しようと思っています。

さらに、山も好きで、関西の山はほとんど登り、富士山や、屋久島も登頂しました。これからは数年かけて、アルプスを制覇していきたいと思っています。

移住体験ツアーの様子



↑ 移住体験ツアーの仲間と集合写真

家庭菜園や、星空写真の撮影、アクリル画などの趣味も津南で始めていきたいと思っています。

担当は三箇地区で、現在は台湾との交流事業や、旧三箇小学校の宿泊施設の開設などの課題がありますが、その他にも地域の皆さんの絶やしたくない文化の継続や、願いに寄り添えるような隊員になりたいと思っています。

旧三箇小学校の校長室に事務所がありますので、是非お気軽にお越しいただければと思います。これから長いお付き合いになると思いますので、よろしくお願いいたします。

地域づくり協力隊だより



芦ヶ崎地区(上段地域)担当小山です。

ただ今、津南3度目の冬を迎えています。大雪を経験した事が無い私、今年の積雪がどのくらいになるか気になるところです。

同じ雪国でも私の生まれ育った小樽・札幌は津南の積雪の半分くらい、気温が低いので道がツルツルのアイスバーンになる事も多く、子どもの頃はスパイク付きの長靴にスキー用の手袋を履いていました。

先日、久しぶりに札幌の実家に帰って古い写真を見ていたら、子どもの頃暮らした懐かしい小樽の家の写真も出て来ました。

ふと気が付いたのは、トタンの三角屋根から雪が落ちないように、雪止めの木材がくくりつけられている事。通り沿いだっただけか、自然落雪させずに雪下ろしをしていたようです。

現在、小樽の家があった場所にはマンションが建っていますが、もし今でもあったなら、築100年以上の古民家になっていたと思います。

今では札幌やその近郊では、それ程古い建物は見られなくなり、家も屋根の形もかなり様変わりしました。多分、他の都市でも同様ではないでしょうか。

津南の暮らしの良いところは、古いものを手入れしながら大切に使う事。無駄が無い事。

都会では築100年の家と言えば驚きますが、私が活動する地域ではもっと古い家も何件もあり、素敵なこの地域の景観の一部となっています。

津南に来てから古民家や古い家の佇まいが好きになって、時々、中を拝見させてもらう事もあります。味わい深い雰囲気や住む人の個性が出せるのも古い家の良さだなと思います。

我が家はどうと、古民家ほど古くない「昭和民家」のセルフリフォーム途中、道半ばという現状です。

最近ご近所から移築が完了した倉庫は、ヴィンテージ風?に形を整えつつ来年徐々に中を整えて行く予定でいます。

私の任期は残すところあと4ヶ月、思いもよらず、活動の場である竜神の館が休業となってしまうましたが、より良い形で再開される事を願っています。

営業最終日に名残惜しそうに最後まで残っていた沢山のお客様と、長い時間流されていた蛍の光、地域にとって必要なものは何か、幸せに暮らす事って何かを考えさせられた一日になりました。

皆さんにとって大切なもの、幸せな暮らしって何でしょうか?

健康づくり ア・ラ・カルト

「チーム100万歩」に参加してみよう

船山 50歳代女性

船山集落のご近所仲間5人で「チーム100万歩」に参加し、無事に達成することができました。

チームの平均年齢は51歳、参加の動機は、ダイエット、成人病予防、リハビリとさまざま。思惑があったようです。

みんなで最初に話し合いを行い、一日の目標歩数を7千歩に設定してスタートしました。

一人では、歩けない理由を探して脱落したと思いますが、仲間とライン等で日々の歩数を確認しあうことで、メンバー全員のやる気がドンドン出てきたように感じます。

最初は「歩かなければチームに迷惑をかける」という義務感で行動していたように思いますが、ふと気づけば、各人が自分の生活スタイルにあったやり方で、無理なく歩く習慣が身についたと思います。結果として、全員が少しスリムになり、体の調子も良くなったようです。

今後も健康づくりのため、腰に万歩計をつけて歩く習慣を継続したいと思っています。



今回「チーム100万歩」に参加いただいたチームの中から、5人中3人が初参加だったこのチームに原稿を依頼しました。

このチームのかたがたは、ご近所の仲良し6人3家族で、日ごろから旅行に行ったりする仲間だそうです。今回「チーム100万歩」に取り組んでいたとき、より一層仲が深まったのではないのでしょうか。

ぜひみなさんも仲間を誘いあつて「チーム100万歩」にご参加いただきたいと思います。

(ア・ラ・カルト)担当

いきいき、
好町
いきいき、
好町
いきいき、
好町
いきいき、
好町

あなたの腎臓は大丈夫？

今月は
上倉由美子
保健師



みなさんは腎臓のことを意識したこと
がありますか。

腎臓は数多くの重要な働きをしており、
わたしたちの体を正常な状態に保つための
大切な臓器です。腎臓が病気になるたら…
どれほど体が危険な状態になるか、しっか
り認識しましょう。

腎臓って

どんな働きをしている？

●塩分、老廃物の排出

血液をろ過して塩分や老廃物を尿とし
て体外へ排出します。また、体に必要な
ものは体内に再吸収させる働きもします。

↓腎臓が正しく機能しないと

尿が排出できず老廃物が体内に蓄
積されてしまい、尿毒症となります。

●血圧の調整

塩分と水分の排出量をコントロールし
て、血圧を調整しています。血圧が高い
ときは塩分と水分の排出量を増やし、血
圧が低いときは排出量を減らします。

↓腎臓が正しく機能しないと

塩分と水分のバランスが崩れて、腎性
高血圧になります。さらに高血圧が腎
機能を低下させる悪循環が生まれます。

●血液の生成促進

血液の生成を促すホルモン（エリスロ
ポエチン）を分泌しています。

↓腎臓が正しく機能しないと

血液が十分につくられず、腎性貧血
になります。

●骨の強化

カルシウムを体内に吸収させるために
必要な活性型ビタミンDをつくっています。

↓腎臓が正しく機能しないと

カルシウムが吸収されなくなり、骨
が弱くなります。

●水分量やイオンバランスの調節

体内の体液量やイオン（ナトリウム、
塩素、カリウムやカルシウムなど）のバ
ランスを調整しています。生命を維持す
るためには、イオンの濃度を一定に保つ
必要があります。

↓腎臓が正しく機能しないと

イオンのバランスが悪くなり、さま
ざまな細胞の機能に悪影響が出て
きます。むくみ、疲れ、めまいなどは
体からのSOSのサインです。

CKD（慢性腎臓病）とは

CKD（慢性腎臓病）は、慢性的に進行
経過するすべての腎臓病のことで、現在
日本では、おおよそ成人の8人に1人の
割合で患者がいるといわれています。

その大きな原因として生活習慣病（糖
尿病、高血圧など）を引き起こす要因と
なるメタボリックシンドロームがあげら
れます。

その他の危険因子には、喫煙習慣、消
炎鎮痛剤の常用などがあります。

健診でここをチェック！

●尿検査

たんぱく尿、血尿

●血液検査

血清クレアチニン値、eGFR値

今年の健診結果をもう一度確認して
てください。右記の検査結果で要指導あ
るいは要受診になっていませんか。また、
過去の健診結果と比べて悪化していま
せんか？

CKDも多くの生活習慣病と同様に
初期段階では自覚症状がありません。定
期的に健診を受けて、受診したり、生活
習慣を見直して腎臓を守るために必要な
対策をとることが大切です。

CKD 発症予防は

●糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸
血症などの生活習慣病の治療を適切に
開始し中断しない

●適正な体重を維持する

●CKDを引き起こす生活習慣を見直す
過度な食塩摂取、大量飲酒、喫煙、
鎮痛剤の常用を避ける

腎臓病やほかの臓器もあなたの体を正
常な状態に保つために重要な働きをして
います。自分の体をいたわりましょう。





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

知って備えれば安心！

冬を元気に乗り越える秘訣とは？

雪が降り始める季節となりました。冬の時期は、高齢者にとって危険が多い時期です。

「冬は外に出ないから、家の中にいれば安心」そう思っていないませんか？

独立法人国民生活センターによると、65歳以上の事故のうち、77%が住宅内で発生しており、その中でも居室が45%を占めています。

津南の厳しい冬を、快適に過ごせるよう、家の中や外出の環境をチェックし、チェックがついた項目は、見直してみましよう。



■ 居間の環境チェック

- 石油ストーブを1日中つけている
- 床に新聞紙など物が置いてある
- こたつ布団などが歩く場所にはみ出している
- 回転する椅子につかまって立ち座りをしていない

一日の中で最も長く過ごす場所が、居間というかたも多いと思います。

石油ストーブをつけっぱなしにするこ
とで、一酸化炭素中毒になる可能性が
あります。適切な温度設定と、1時間に1
回、5分以上の換気を行いましよう。

床に置いてある物や布団などにつまず
いたり、つかまる場所が不安定だと、思
わぬところで転んでしまい、骨折する可
能性があります。整理整頓を心がけま
しよう。

■ お風呂場の環境チェック

- 居間は暖房が効いていて、脱衣場やお風呂の中は寒い
- 熱いお湯に長くつかるのが好き
- 体調が悪くても、お酒を飲んだ後でもお風呂には必ず入りたい
- お風呂に入る時に、声をかける家族がいない

暖房のない、冬の脱衣場と浴室の湯船の温度差は、30℃以上にもなります。

急激な温度差は血圧の急な変動により、倒れてしまう可能性があります。

温度差をなくすために、脱衣場を安全な暖房器具で暖める、浴室は温かいシャワーをかけて暖める、お湯につかる前にかけ湯をして体を慣らすなどの対策をしましょう。

お湯の温度は42℃以下で、10分以上つかかることは避け、体調が悪いときや、お酒を飲んだ後は入浴を控えましよう。

入浴前後には、家族と声をかけ合い、家族がいない場合は、周りとの連絡を取り合いましよう。



■ 外出の環境チェック

- ちよつとそこまで出るときはそのままの格好で出かける
- 買い物へ出かけたときは、両手いっぱい荷物を持つ
- 外に出ることがないので、手洗い・うがいをしない

外出時は、首・手首・足首の「三つの首」を、えりまき・手袋・足首用靴下などで温めましよう。

かばんはリュックなどを選び、手に荷物を持たないようしましよう。



これから流行するインフルエンザは、高齢者がかかると、持病が悪化したり、肺炎を起こす可能性があります。

風邪やインフルエンザは、せきやくしゃみ、手で触ることがかかると言われています。ワクチン接種をしたり、日ごろから手洗い・うがいをする習慣を持ちなましよう。

あどあど通信

衣・食・住 アドバイザーの
アドバイス



農村地域生活アドバイザー 尾池 三佐子 (津原)

令和元年も、あとわずかです。

年を重ねることに時が過ぎるのが早いと感じますが、若い人に聞いても、時間の流れが早いと言います。みなさん忙しすぎるのでしょうか。

その中でも、特に12月はあつという間です。

その暮れの大掃除。寒い中、窓を開け放って一年分のほこりを取る…なんて。

私は掃除があまり好きではありませんでした。農家民宿を営むようになって、よく掃除をするようになりました。

訪れる人があれば、自然に家の中を片づけ、きれいにしておきたいと思います。雑巾を手にして、家中を歩いて、沢山の部分を拭くのではなく、ちょっと拭く、窓を1枚だけ磨く、棚のほこりを取るなどなど。気が付いたとき、目に付いたとき、ちょこっと部分掃除をする、そうしているうちに、掃除が苦にならなくなりました。

お客さまが訪ねて来ていただくことは、ありがたいことです。家にいながらにして、各地の情報を、食事をしながら聞けること。知らない地域の話題を話してもらえれば、こちらからは津南、そしてジオパークの紹介もします。それと同時に、訪れた人の住んでいるところへ行ってみたいとも思います。人に会いに行く旅です。

来る年は、災害の少ない穏やかな年でありますよう、願います。気持ちを新たに、来る年を迎えましょう。今年もありがとうございました。



↑ 11月21日 料理教室の講師に行きました

農業の豆知識

今、農業法人が注目されています。

農業を支えてきたのは家族経営や兼業農家であり、今後も一翼を担う存在ですが、農業の成長産業化を加速させるためには、農業経営の法人化や鋭い経営感覚を持った経営者の育成が重要となります。

各種政策等で法人化の推進や法人の経営改善を支援する方針が示されています。

将来の農業の動向を見据えて農業経営の法人化を考えてみませんか。



↑ 法人化を検討している若手農業者の稲刈り風景

農業経営の法人化のすすめ

～経営管理能力の向上と人材の確保を図りましょう～

【法人化のメリット(例)】

- 経営管理能力の向上
 - ・ 経営責任に対する自覚を足し、経営者としての意識改革を促進
 - ・ 家計と経営が分離され、経営管理が徹底
- 対外信用力の向上
 - ・ 財務諸表の作成の義務化により、金融機関や取引先からの信用が増す
- 経営発展の可能性の拡大
 - ・ 幅広い人材(従業員)の確保により、経営の多角化など事業展開の可能性が広がり、経営の発展が期待できる
- 農業従事者の福利厚生面の充実
 - ・ 社会保険、労働保険の適用による従業員の福利の増進
 - ・ 労働時間等の就業規則の整備、給与制の実施等による就業条件の明確化
- 経営継承の円滑化
 - ・ 農家の後継者でなくても、構成員、従業員の中から意欲ある有能な後継者を確保することが可能
- 新規就農者の受け皿
 - ・ 農業法人に就農することにより、初期負担なく経営能力、農業技術を習得

農業委員会窓

11月14日(木)

令和2年度 建議要望提出

来年度に向けた農業施策に関する要望書を町長に手渡ししました。

農業委員会では、各部会や企画会議で議論を重ね、農家の高齢化に伴う担い手不足や、小規模面積の課題、CSF(豚コレラ)対策など、農家の皆さんの声を町政に反映していきけるよう努力していきます。要望の内容を左記のとおりお知らせします。

● 稲作振興対策

- ① 認証制度の継続と気象変動に強い津南産米の知名度強化
- ② 中山間地直払いや多面的機能支払などの国補助の有効活用

● 畑作振興対策

- ① 基幹作物栽培の推進と新品目への取り組み

● 畜産振興対策

- ① 家畜排泄物処理と家畜伝染病の未然防止対策への適正指導

の実施

- ※CSF(豚コレラ)を新しく要望
- ② 耕種農家と畜産農家の連携による堆肥処理対策
- ③ 津南町の畜産の現状と対策

● 担い手・後継者対策

- ① 後継者への支援体制の強化
- ※中規模農家への支援を要望
- ② 農地集積の課題

● その他

- ① 農業労働者対策
- ② 農地面積の把握
- ※優良農地の面積把握を要望



↑津南農業を元気にしていきたいと話す町長・会長・職務代理

11月16日(土)

〜津南産の米・野菜・花は大好評〜

狭山市農業祭

青空が広がる秋晴れの11月16日、狭山市JAいるま野狭山支店で開催された農業祭に参加しました。このイベントは毎年11月中旬に行われており、会場には朝早くから、たくさんのお客様にご来場いただきました。

津南町農業委員会では、津南産コシヒカリ、こがねもち、切り餅、手作りの漬物、ユリ切花「雪美人」、ユリ球根、シルクスイトを持参し販売しました。また、現地で炊いて作ったけんさん焼きやシルクスイトの焼き芋はとても好評でした。

リピーターのかたも年々増えているように感じられ、気さくに声を掛けていただくなど、「都市と農村の交流」を感じる1日となりました。



①



②



③



④

①朝から多くのお客様でにぎわいました ②コシヒカリのけんさん焼きはお昼前に完売 ③津南産の美味しさを一生懸命に伝えます ④狭山市長も来店！ 浦井会長と今年の出来について談話

農業委員会の

主な動き

〔実施された行事〕

〔10月〕

- 9日 企画会議
- 25日 第28回総会
- 31日 臨時企画会議

〔11月〕

- 1日 魚沼地区農業・農政情報事業推進地区懇談会
- 14日 建議要望提出
- 16日 狭山市農業祭
- 19日 新潟県農業委員会大会
- 25日 第29回総会
- 25日 町政懇談会
- 28日 全国農業委員会会長代表者集会

〔今後の行事予定〕

〔12月〕

- 25日 第30回総会

〔令和2年1月〕

- 24日 第31回総会
- 24日 議会・JA懇談会



『Q&Aでわかる 子どものネット依存とゲーム障害』

少年写真新聞社

最近問題になっているネット依存・ゲーム障害について、症状や対策をまとめた本。小学校～高校くらいのお子さんがいるかたにお勧めです。

今年は遅い初雪となりましたが、やっと冬の津南らしくなりましたが、えますね。雪かきや道路混雑を避けるために早起きしなければならなかったり、年末からお正月に向けて大掃除や準備などで大忙しだったりするかもしれませんが、もうひと踏ん張りです。

それでは皆さん、ぜひ良いお年をお迎えください。来年もよろしくお願ひします。

・・・おしらせ・・・

■年始の公民館と図書室は
1月4日(土)から開始となります。
12月28日(土)～1月3日(金)の間、公民館と図書室はお休みとなります。
また、本来の返却期限日(貸出日から2週間後)が年末年始の休館日

12月の新着図書 (HPでも検索できます)

【大人の本】

- 『マンガで考える障害者と社会の壁』……生活書院
- 『皮膚科専門医が見た！ 残念なスキンケア47』
……学研プラス
- 『お客に言えない食べ物の裏話大全』……青春出版社
- 『消しゴムはんこ。で年賀状』……大和書房
- 『十三の海鳴り』……安部龍太郎
- 『神を喰らう者たち』……新堂冬樹
- 『グッドバイ』……朝井まかて
- 『星と龍』……葉室麟

【子どもの本】

- 『3分後にゾットする話』……理論社
- 『災害救助犬じゃがいも11回の挑戦』……小学館
- 『見てびっくり肉食と草食の動物学』
……少年写真新聞社
- 『道路のひみつ図鑑』
……スタジオタッククリエイティブ
- 『くいしんぼうのサンタクロース』……中川ひろたか
- 『ノラネコぐんだんカレーライス』……工藤ノリコ
- 『すみっコぐらしをさがせ』……主婦と生活社
- 『べろべろばあ』……新井洋行

※新刊は毎月20日ごろに棚に並びます。入りたての時期は貸出が集中しやすいので、予約申込みもご利用ください。

と重なった期間については、すべて返却期限日が1月4日(土)となっています。ご自身の返却日がわからなくなったときは発行したレシートをご覧ください。

■来年度のひまわり号のコースを
作成中です。

図書室では来年度に向けてひまわり号の周回コースや日程を検討中です。もし「自分の集落にも来るようにしてほしい」などのご要望がありましたら、参考にさせていただきますので、1月24日(金)までに公民館にお電話ください。

なお、これはあくまでコース検討

の参考とするものですので、コースの都合上、日時・場所の指定はできませんし、ご要望に添えない可能性もありますので、予めご理解とご了承をお願いいたします。

・・・図書室の基本情報・・・

■開室時間 平日 9時～18時
土日祝 8時30分～17時

■休館日

12月28日(土)～1月3日(金)、
1月27日(月)

■貸出冊数 1人6冊まで

■貸出期間

2週間。予約がない場合に限り2週間延長可能。

■ホームページ上でも本の確認・予約が行えます。津南町公民館図書室 WebOPACで検索してください。
※予約にはパスワード設定が必要です。利用者カード作成時に設定していない方は図書室の受付でお申込みください。
■スマートフォン版ページはこちら



短歌

砂丘

次に会う日を打ち合わせ別れゆく
顔ぶれ同じわれらの集まり

北村まさ子

大好きな「嵐」の「ふるさと」大声で
歌うと楽しストレス消える

小島香代子

両手あげゴール駆け抜け喜び合う
思いの詰まった銀のメダルは

江村大輔

師走今汗かく暑さのこの島に
サンタクローズの飾り似合わず

石橋寿子

帰省する吾子に食べたき物問えば
「煮なます、角煮、鮎」と即答す

津端恵子

吾の短歌を読みくれしという人のいて
詠い続ける励みとなれり

貝澤圭子

雪来たる山脈白くくつきりと
聳え立ちたり冷え著き朝

関谷郁子

川底に獣ら暴れみる如く
しづき逆巻き濁流下る

恩田久美子

「りん」というやさしく清らなる響きを
祖父母われらも気に入って呼ぶ

丸山直子

濁流の荒ぶる流れは橋脚に
襲ひかかりて破壊せんとす

小野寺恒代

庭隅に黄の花見出で石路を
植えし記憶の甍りたり

高橋春枝

曾孫等の成長の早さに驚きぬ
柱にわれと背くらべ印す

内山キク

「はつこちゃん」と老に呼ばれて振り返り
少女に戻る一瞬なれど

麻績初恵

施設行きを勧むる子等に涙見する
夫の心中の口惜しさ思ふ

滝沢勝枝

家猫が交通事故で死にたれば
写真の前に秋刀魚を供ふ

風巻京子

子の呉る全国名湯の湯の花の
昨夜は別府で今宵は湯布院

鈴木綾子

先人の悩みあらかたなぞりつつ
次第にわれの「時」は近づく

萩原光之

長生学園

終活と言ひつつ今朝も新聞の
折り込みチラシの注文書かく

中村武子

間引きたる大根菜の根切る畑に
夕風が吹き鈴虫の鳴く

島田眞之

俳句

岩すげ俳句会(十一月)

天心の明月星を寄せつけず

房良

並べ置く葱に光の集まれり

渡舟

お茶会へ母の形見の秋裕

れい子

秋灯下ずしりと重き広辞苑

芳司

ほっこりと白き山茶花犬の墓

美恵

林檎買ふ上州弁に押し切られ

千年雄

折鶴のさまに折れたる葱も抜く

妙

榎落葉宿り木数個住まはせて

緑

施設には冬構へなし楽隠居

冬詩子

秋日和車内の人みなスマホ

壽子

床の中スマホにて見る雪予報

守人

干柿や見上ぐる空に晴れ祈り

フミ子

病院歳時記

「津南病院ホームページ」を 検索してみてください。

総看護師長 風巻 眞理子

今年の5月に津南病院のホームページが誕生しました。

「お知らせ一覧」には、診療変更の情報だけではなく病院内のトピックスを掲載しています。

看護部では、「高校生の一日看護師体験」「看護学生さんの臨地実習」「他院の看護師さんとの人事交流」などの様子をお知らせしています。

また、「糖尿病教室」「院内研修」「健康まつり」などの様子も写真の掲載と共にお知らせをしています。

ブログのように手の込んだものは作れませんが、津南病院を知っていただけると今後とも発信していきたいと思っています。

津南病院へご意見等がありましたら、院内には「ご意見箱」や「ありがとうポスト」がありますのでご利用ください。

「地域と共に生き、信頼される医療」を目指しております。

気軽にお声をかけてください。

年金コーナー

年金生活者支援給付金 請求手続きをお忘れなく

令和元年10月1日から年金生活者支援給付金制度が始まりました。一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

平成31年4月1日時点でこの給付金の支給要件を満たしているかたには、9月上旬以降に日本年金機構から請求書が郵送されていますので、①個人番号または基礎年金番号、②氏名(印)、③電話番号、④記入日を書いて、ハガキ形式の請求書が届いているかたは切手を貼り郵便ポストへご投函ください。A4判の請求書が届いている場合は年金事務所へ郵送してくだ

さい。どちらの形の請求書も税務町民課にご提出いただくこともできます。

請求書が届いていない場合でも、世帯構成等が変更になった場合などは受給できる可能性がありますので、年金事務所または税務町民課にご相談ください。手続きが遅れると、10月分からの給付金を受け取ることができなくなってしまうます。お早めに請求書(はがき)をご提出ください。12月27日(金)必着です。

【お問い合わせ】

・給付金専用ダイヤル

Tel 0570-054092

・六日町年金事務所

Tel 025-716-0800

・税務町民課 町民班

Tel 765-3113



健康体づくり100日運動

前月までに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)

- 5200日 板場キヨ(辰ノ口)
- 3600日 鈴木カヨ(船山新田)
- 2000日 石橋俊治(割野)
- 1800日 板場喜恵子(辰ノ口)
- 1500日 磯部昌一(割野)
- 1300日 涌井和子(割野)
- 1100日 城澤作義(小下里)
- 600日 山田三重子(所平)
- 400日 富澤美津代(船山新田)
- 200日 高橋久富(秋成)、桑原良江(貝坂)

主な運動:ラジオ体操、ウォーキング、健骨体操、水中運動他



議会コーナー



＜実施された行事＞

- 〔11月〕
- 20日 全議員研修会(後期)
- 20日 国道405号未供用区間開設促進期成同盟会設立総会(栄村)
- 22日 一般国道353号十二峠新トンネル開削要望会(議長)
- 26日 町村議会広報研修会(新潟市)
- 29日 新任議員研修会(新潟市)
- 30日 新潟県とぶろく博覧会(議長)
- 〔12月〕
- 2日 町除雪隊結団式(議長・産建正副委員長)
- 3日 議会運営委員会
- 3日 全員協議会

- 9日 全国大会出場選手壮行会(議長)
- 11日~13日 第4回津南町議会定例会
- 18日 長生学園閉園式(議長)

＜今後予定されている行事＞

- 〔12月〕
- 24日 十日町広域事務組合臨時議会
- 25日 津南地域衛生施設組合臨時議会
- 〔1月〕
- 5日 町消防団出初式(全議員)
- 6日 各界合同年賀交歓会(全議員)
- 7日 新潟県町村議会議長会議(議長)
- 8日 議会運営委員会
- 8日 全員協議会



本年もありがとうございました

令和最初の年も残すところわずかとなくなりました。今年も子どもたちを含めた町民のかたからTapのさまざまな活動に参加していただきました。またクアハウス津南を拠点とした健康づくりにも取り組んできました。みなさんと理念である「つながり」を感じることができ、改めて感謝いたします。来年も変わらぬご愛顧をいただけますようお願い申し上げます、歳末のご挨拶とさせていただきます。

年末年始の予定

■総合センター

- ・エアロビクス 12月23日(月)まで
- ・卓球 12月27日(金)まで
- ・ロコチャレ 12月24日(火)まで

※新年は1月6日(月)から通常開催となります。

■クアハウス津南

- ・12月30日(月)まで通常営業です。

- ・元旦は休館日となります。
- ※12月31日(火)、1月2日(水)、3日(金)は午後5時閉館となります。

Tapカルチャー教室開催報告

Tapでは各種カルチャー教室を開催しています。各教室とも満員御礼。多くのみなさまからご参加いただき、「楽しかった」と声をいただきました。ありがとうございました。教室の様子をご報告いたします。

■インテリア飾り作り教室(11月29日開催)

白い木のフレームの中にブリザーブドフラワーやドライフラワーを自由に並べ、とても素敵な飾りが出来ました。壁掛けにしても、出窓の置物にしてもその場が華やかになり、楽しめます。



■キムチ漬け教室(11月30日開催)

白菜キムチを手作りで! 地産地消、畑で育った白菜や大根、長ネギを使って、ピリ辛で美味しいキムチができました。そのまま食べるだけでなく、あつあつのお鍋に入れても最高です!



Tap事務局【TEL】765-5776 【FAX】765-3596

**苗場山麓シオパーク
かくれた魅惑、
発見し隊!**

見玉と清水川原の間にあるスノーシエッドの辺りは、横手といい雪崩の名所でした。昔は、その雪崩によってそれより奥の秋山郷が何度も孤立したと言います。現在も、スノーシエッドに入る手前から、スノーシエッドの上を通過した雪崩の様子を見ることがあります。

苗場山麓の雪のように湿った重たい雪は、その威力も相当なもので、地形さえ変えてしまうこともあります。

たとえば、「結東のシシ穴」と呼ばれる萌木の里西側の岩壁は、毎年のように雪崩によって侵食され、縦に何本も深い溝が刻まれたようになっていきます。



雪崩による侵食が目立つ結東のシシ穴の岩壁



雪崩の様子(シシ穴)



鳥甲山のアバランチシュート

また、鳥甲山も雪崩による筋状の侵食地形が目立ちます。この雪崩路は、アバランチシュートと呼ばれ、雪がない季節には、削られくぼんだ岩肌が露出しています。鳥甲山が荒々しいイメーシなのは、このアバランチシュートがあるためでもあります。

雪崩は30〜50度の傾斜面によく発生すると言われますが、そのような傾斜面すべてに発生するわけではなく、雪の量や雪質、気温なども関係してきます。

■お問い合わせ
ジオパーク推進室(なじよもん) TEL765-1600

戸籍の窓

おめでとう おさいます



関谷 侑生(小千谷市種生) 裕介さん
百合子さん

すえながく おしあわせに



鈴木 淳一さん(魚沼市新保) }
太平 孝子さん(中深見) }
中澤 義貴さん(上段) }
中里美由希さん(群馬県桐生市) }
那須 謙一さん(陣場下) }
洞谷 早紀さん(陣場下) }

おくやみ もうしあげます



藤木 宗吉さん (84歳・中子)
磯部 榮作さん (83歳・割野)
樋口千恵子さん (62歳・反里口)
樋口 秀子さん (97歳・鹿渡)
大島 ナカさん (105歳・駒返り)
涌井アヤ子さん (98歳・陣場下)
高橋キクイさん (94歳・船山)
宮澤トミエさん (95歳・卯之木)
河田 和子さん (90歳・大井平)
關澤 静勝さん (95歳・赤沢)
根津 実さん (66歳・陣場下)
桑原 キヨさん (84歳・秋成)
丸山 邦正さん (68歳・外丸)
涌井太一郎さん (84歳・割野)
藤木てる子さん (67歳・相吉)
根津 佐七さん (91歳・下船渡本村)

●第10回Myコレクション展

会 期:令和元年12月14日(土)~令和2年2月24日(月)
入 場:無料

掛軸、茶道具、『男はつらいよ』ポスター、でん六豆鬼の面、ペコちゃんグッズ、アヒルグッズなど、さまざまなコレクションが集まりました。

驚きに満ちたコレクションの数々を、どうぞお楽しみください。



でん六豆鬼の面コレクション

●ひょうたん細工

日 時:1月5日(日) 10:00~12:00

体験料:300円 対 象:小学生~大人

なじよもんで育てた小さなひょうたんに穴をあけて、飾りを作ります。



ひょうたん細工

●スノーシューとせんべい焼き

日 時:1月13日(月) 10:00~12:00

体験料:500円

対 象:小学生~大人 ※要予約

スノーシューを履いて、初心者コースで自然観察を行い、最後に竪穴住居でせんべい焼きをします。



せんべい焼きの様子

●『津南学』第8号刊行のお知らせ

津南の自然・文化・民俗・歴史などの魅力を凝縮した『津南学』の第8号が刊行されました。

なじよもん・文化センター・歴史民俗資料館などで、1,500円(税別)でお買い求めいただけます。



『津南学』第8号

●学校の思い出の品はありませんか？

なじよもんで、かつて津南町にあった学校や分校の思い出の品を集めています。

例えば学校名が入った記念の湯呑みや手ぬぐい・制服・校章など、ご寄贈いただけるものがありましたら、ぜひご連絡ください。



旧中津小学校の手ぬぐいと帽章

●年末年始休館日のお知らせ

12月28日(土)~1月4日(土)を休館とさせていただきます。
来年も皆さまのお越しをお待ちしています。

1月		【なじよもん ☎ 765-5511】		予約受付中!当日受付可 ※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		
5日(日) 10:00~12:00	ひょうたん細工	300	低学年以上		
12日(日) 10:00~12:00	小枝のランプシェード ※ライト希望者は別途950円	500	低学年以上		
13日(月) 10:00~12:00	スノーシューとせんべい焼き ※要予約	500	低学年以上		

津南町の人口

■人口9,448(-20) 男4,557(-12) 女4,891(-8)
12月1日現在()内は前月比
■世帯数3,494(-11) ■転入/19 ■転出/21 ■出生/0 ■死亡/18 ■婚姻/3

表紙の写真 放課後活動支援事業の「この指とーまれ!」クアハウス津南で子どもたちがボ
ルダリングをしている様子を上から撮影しまし
た。みんな元気にボールを掴んでいます。

この紙は再生紙を使っています

広報編集室
今回の特集はクアハウス津南。5年以上運動とは縁遠い生活をしていましたし、おなかまわりはずっと気になっ
ていたので、これを機に通ってみようかな
と考えています。もうすでに2回ほど挫折して
いて、一人でやるのが続
かない性格なので、仲間
を募ってチャレンジして
みたいと思っています。
村山 拓也

広報つなもん No.702 ■令和元年12月20日発行 ■発行/津南町役場 〒949-8292
FAX 025 (765) 4625 ■ホームページ/ http://www.town.tsunan.niigata.jp/ ■電子メール/ info@town.tsunan.niigata.jp ■編集/総務課総務班
新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡585 TEL.025 (765) 3111(代)