



【関連記事】

第47回 津南町スキー選手権大会兼
第51回 津南町小学校スキー大会結果(P.6)

つなんじかん

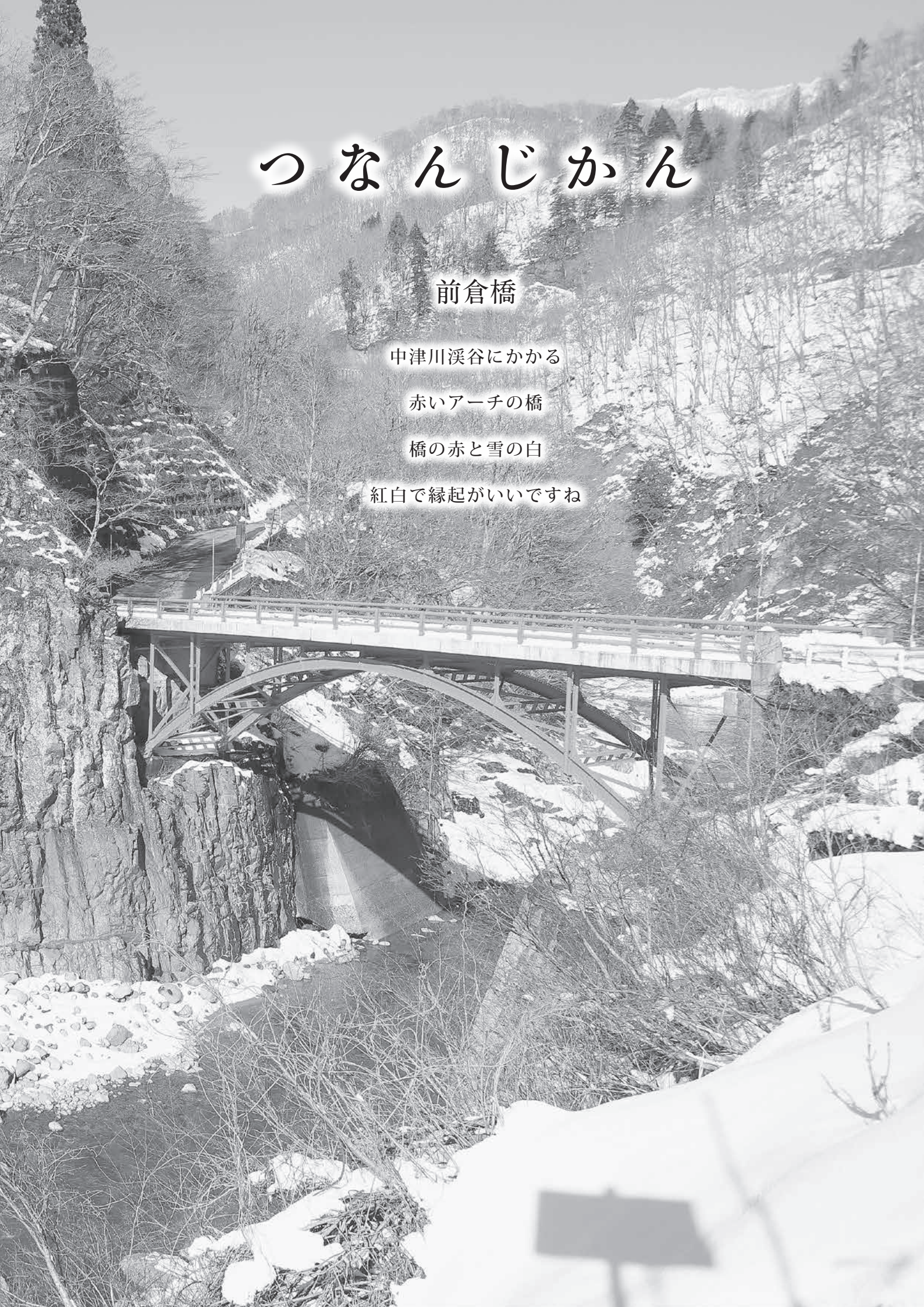
前倉橋

中津川溪谷にかかる

赤いアーチの橋

橋の赤と雪の白

紅白で縁起がいいですね



広報 つなん 新潟県津南町 目次
-contents-

features

- 05 新型コロナウイルス感染症の
対応について
- 06 第47回 津南町スキー選手権大会兼
第51回 津南町小学校スキー大会結果
- 09 軽自動車の廃車の届け出はお済みですか？
軽自動車税(種別割)の重要なお知らせ

regulars

- 04 つなんまちかどスケッチ
- 07 なんでも便り
- 10 見て・知って・得をする かわらばん
- 12 こんにちは地域包括支援センターです
- 13 いきいき大好き津南町
- 14 健康づくりア・ラ・カルト
地域おこし協力隊だより
- 15 あどあど通信 農業の豆知識
- 16 広報ライブラリー
- 17 つなんの文芸
- 18 病院歳時記 年金コーナー 100日運動
議会コーナー
- 19 Tap でいこう!!
苗場山麓ジオパークかくれた魅力発見し隊!
- 20 なじょもん通信 戸籍の窓 広報編集室
津南町の人口

町では津南音声訳の会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。詳しくは総務課（TEL 765-3112）までお問い合わせください。

NEWS 02 **新園児バスで安全に子どもたちを送迎**
— 2月5日 旧中津小学校 —



↑新しいバスの前でポーズをとる中津保育園の子どもたち



↑みんなでバスの席に座って笑顔いっぱい

令和2年3月をもって閉園となる中津保育園。町では4月からひまわり保育園に通う園児を送迎するバスを購入しました。新しいバスに子どもたちは大興奮でした。

NEWS 03 **新潟県労働金庫様より本寄贈**
— 2月7日 文化センター —



↑ろうきん十日町支店今井支店長から目録を受け取る内山公民館長

新潟県労働金庫様より「やさしく解説 地球温暖化」をはじめとした10冊の本を寄贈していただきました。文化センターの図書室でぜひ読んでみてください。

つなん まちかど スケッチ



Tsunan Event Sketch.

NEWS 01 **卒業証書を自分の手で**
— 2月7日 上郷小学校 —



↑数回の練習を経て、いざ本番に挑戦



↑すいた紙をきれいに重ねていきます

上郷小学校で30年以上受け継がれている伝統の卒業証書づくり。今年も5人の6年生が紙すきをしました。難しい作業ですが、みんな上手にできていました。

新型コロナウイルス感染症の 対応について

令和2年2月6日現在

新型コロナウイルス感染症は、過去ヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するかについては、現時点では、感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫によって別の人の口や鼻からウイルスが吸い込まれて感染することや、感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れてウイルスが付き、別の人がその物に触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染することが考えられています。

《感染症予防対策》

過剰に心配することなく、「手洗い」やマスクの着用を含む「咳エチケット」など通常の感染症対策が重要です。

(1) 手洗い

ドアノブや手すりなどのさまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。



(2) 咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・マスクを着用します。
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆います。
- ・周囲の人からなるべく離れます。



(3) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

《相談先》

湖北省から帰国・入国されたかたあるいはこれらのかたと接触されたかたで、**咳や発熱等の症状がある場合には、マスクを着用するなどし、事前に保健所へ連絡したうえで、受診していただきますようご協力をお願いします。**医療機関受診にあたっては、湖北省の滞在歴があることまたは湖北省に滞在歴があるかたと接触したことを事前に申し出てください。

上記以外のかたは、過剰に心配されることなく、症状がある際には咳エチケットを実施のうえ、かかりつけ医に事前に電話でご相談して下さるようお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症 帰国者・接触者相談センター

【平日】午前 8:30 ～午後 5:15 TEL 025-757-2401 (十日町地域振興局健康福祉部地域保健課)

【土・日・祝】午前 9:00 ～午後 5:00 TEL 025-280-5200 (新潟県福祉保健部健康対策課)

厚生労働省の電話相談窓口 TEL 0120-565653 (フリーダイヤル) (受付時間:午前 9:00 ～午後 9:00 (土日・祝日も実施))

第47回 津南スキー選手権大会兼 第51回 津南町小学校スキー大会結果

2月9日(日)、ときどき晴れ間が見えるなか、津南町のスキー大会が開催され、多くの選手が優秀な成績を残しました。各学校の入賞者をお知らせします。



男子クラシカル
4年以下2 km ①滝沢俊太(昔)
 ②宮崎出(昔) ③鈴木翔(津) ④田村風太(上) ⑤中島千晴(上) ⑥馬場晴己(津) ⑦阿部慈永(昔) ⑧太田直規(上) ⑨半戸星宙(昔) ⑩滝澤颯太(昔)
5年3 km ①若井陸(上) ②八重沢仁(津) ③山本慶吏(上) ④山田聖真(津) ⑤金井大良(津) ⑥野崎詣太(津)

6年3 km ①中島幹太(昔) ②宮崎茂市(昔) ③藤ノ木斗夢(津) ④久保田楓斗(津) ⑤桑原想大(津) ⑥山田隆太郎(津)

3×2 kmリレー ①芦ヶ崎小A(宮崎茂市・涌井永太・中島幹太) ②芦ヶ崎小B(宮崎出・滝沢俊太・阿部慈永) ③上郷小A(若井陸・保坂恭史・河田耀太郎) ④津南小B(山田隆太郎・久保田遥斗・八重沢仁) ⑤津南小A(藤ノ木斗夢・久保田楓斗・桑原想大) ⑥上郷小B(山本慶吏・田村風太・中島千晴)

中学生6 km ①津端一徹(津南中3年) ②鈴木珠愛(津南中2年) ③半戸琉哉(津南中3年) ④津端英大(津南中1年)
中学生チームスプリント ①津南中B(鈴木珠愛・半戸琉哉) ②津南中A(津端英大・津端一徹)
男子アルペン(大回転)
4年以下 ①石田岳大(昔) ②涌井颯介(昔)

6年 ①鈴木煌悠(昔)
中学生 ①半戸宝良(津南中3年)

女子クラシカル
4年以下2 km ①久保田里桜(津) ②久保田朱花(津) ③柳原由芽(昔) ④鈴木小晴(昔) ⑤中沢陽向子(上) ⑥関谷ゆず姫(昔) ⑦関沢寧々(昔)
5年2 km ①野田実由(昔) ②戸田路琉(昔) ③島田萌菜(上) ④麻



績蒼衣(昔) ⑤高浪希沙羅(上) ⑥小林つくみ(津)

6年2 km ①久保田美有(津) ②大平柑奈(津) ③樋口茉己(津) ④山岸明日香(津) ⑤樋口はな(津) ⑥竹内日菜(上)

3×2 kmリレー ①津南小A(大平柑奈・樋口茉己・久保田美有) ②津南小B(山岸明日香・久保田里桜・樋口はな) ③上郷小A(竹内日菜・島田萌菜・橋野佑奈) ④芦ヶ崎小A(滝沢天花・柳原由芽・野田実由) ⑤芦ヶ崎小B(戸田路琉・麻績蒼衣・鈴木小晴)
中学生3 km ①滝沢来実(津南中3年) ②宮崎路子(津南中3年) ③鈴木未羽(津南中2年) ④中島ひな子(津南中3年) ⑤滝沢夏海(津南中3年) ⑥桑原由奈

(津南中1年)
中学生チームスプリント ①津南中竹(滝沢来実・滝沢夏海) ②津南中松(桑原由奈・鈴木未羽) ③津南中梅(中島ひな子・宮崎路子)

女子アルペン(大回転)
4年以下 ①鈴木愛琉(昔) ②篠原咲良(津) ③篠原里沙(津) ④野田愛未(昔) ⑤高浪若葉(上)
5年 ①桑原愛佳(津)
6年 ①半戸咲良(昔)
中学生 ①涌井泉香(津南中2年)

※(津)：津南小 (昔)：芦ヶ崎小 (上)：上郷小



料金受取人払郵便

十日町局
承認

50

差出有効期間
2020年
9月20日まで

(切手を貼らばずに
お出しください)



9 4 8 8 7 9 0

津南町大字下船渡戊五八五番地

津南町役場

総務課 総務班 行

(受取人)

きせき

町政についてのご意見、ご要望を お寄せください

町民の皆さまには、日頃から町政運営にご理解
とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

津南町は“希望と愛、参加できるまちづくり～
未来をつくる子どもたちのためにいま、立ち上
がろう～”を基本理念に町政を進めています。

希望・愛にあふれる津南町にするために、皆さ
まの町政に対する貴重なご意見・ご要望を「なん
でも便り」でお寄せください。

津南町町長

お寄せいただいたご意見・ご要望には、責任を
持って回答いたしますので、必ず住所・氏名・電話
番号をお書きください。

また、FAXやなんでもメール、担当部属へのお問
い合わせメールも町ホームページからご利用いただ
けます。

[お問い合わせ]

津南町役場 総務課 総務班

TEL 765-3112 FAX 765-4625

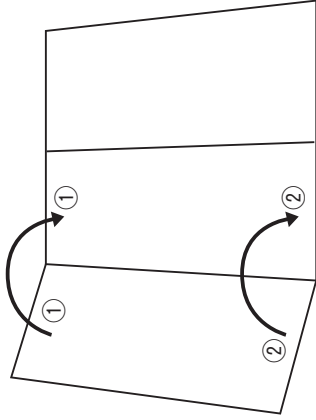
のりしろ ⑥

きせき

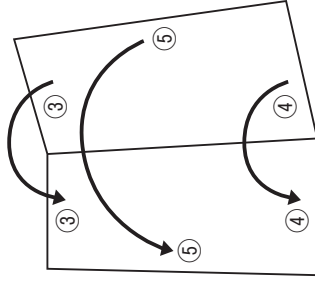
のりしろ ③

用紙の使いかた

投稿原稿用紙の面を内側に折って「のりしろ①」
と「のりしろ①」、「のりしろ②」と「のりしろ②」
を貼り合わせます。



次に「のりしろ③」「のりしろ④」「のりしろ⑤」
をそれぞれ貼り合わせ、あて先が表になるよう
にします。貼り合わせたらポストにご投函ください。



※のりをはみ出さないようにご注意ください。

のりしろ ④

きせき

なんでも
便り 

町政についてのご意見、ご要望をお寄せください

キリトリ線に沿って切り取り、のり付けしてから投函してください。
FAXをお持ちのかたは、この面だけ送信していただいても構いません。

※町政とは関係のない内容や個人・団体を誹謗、中傷するような内容は固くお断りします。

のりしろ
②

のりしろ
①

のりしろ
②

のりしろ
①

年 月 日

回答について
(を入れてください)

回答を希望する

回答を希望しない

〒 _____
住所

氏名 _____ 性別 男 女

年齢 _____ 電話番号 _____

のりしろ
④

のりしろ
③

のりしろ ⑤

軽自動車の廃車の届け出はお済みですか？

軽自動車税(種別割)※の

重要なお知らせ

令和2年度の軽自動車税(種別割)は令和2年4月1日時点で登録がある車両の所有者に対して、課税されます。特に、車両自体は無いが、廃車の届け出を済ませていないことにより課税されるというケースが多々ありますのでご注意ください。

解体している、名義変更している、主に津南町以外の住所に置いている等の車両がある場合には、速やかに届け出を行ってください。

なお、届け出先は、車種によって異なりますので下記をご参考にしてください。廃車の届け出には基本的に車両の標識、所有者・使用者の印鑑が必要となりますが、廃車の理由によっては必要なものが異なる場合がありますので、届け出先にてご確認ください。

※税制改正により、令和元年10月1日から「軽自動車税」は「軽自動車税(種別割)」へと名称が変わりました。

届け出先

- 【津南町】ナンバーの場合
税務町民課税務班 (Tel. 025-765-3113)
- 【長岡】ナンバーの場合
 - ・主たる定置場が町内、または町外(長岡管内)の場合
軽四輪……………軽自動車検査協会長岡支所 (長岡市: Tel. 050-3816-1851)
小型二輪・軽二輪…長岡自動車検査登録事務所 (長岡市: Tel. 050-5540-2041)
 - ・町外(新潟管内)の場合
軽四輪……………軽自動車検査協会新潟主管事務所 (新潟市: Tel. 050-3816-1850)
小型二輪・軽二輪…新潟運輸支局 (新潟市: Tel. 050-5540-2040)
 - ・県外の場合
上記車両に応じて管轄する検査協会若しくは運輸局(支局等)

税務署からのお知らせ

確定申告や納税・納税証明書の請求などの各種手続きはスマホからできます！

確定申告は
スマホで！



納税・納税証明書の
請求もスマホで！



操作方法に関するお問い合わせは「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク (Tel. 0570-01-5901)」へ

見て・知って・得をする かわらばん

予防課査察指導係
TEL 757・1557

健康

献血にご協力を

日頃より献血にご協力いただきありがとうございます。町で実施する今年度最後の献血が左記の日程で予定されています。

献血で提供された血液は、手術や大量出血の際の輸血に用いられるほか、がんなどの治療にも使用されます。

近年、若者による献血離れが進んでおり、献血者数も減少傾向にあります。長期保存のできない血液を安定的に供給するため、継続的なご協力をお願いします。

■献血日程 3月18日(水)

- ・津南町役場会場 午前10時～正午
- ・保健センター会場 午後2時～4時

■お問い合わせ

福祉保健課 健康班
TEL 765・3114

イベント

第13回食まつり

津南町生活改善グループ連絡会では、「雪国津南の発酵食文化」をテーマに、食まつりを開催します。

■開催日時

3月19日(木) 正午～午後1時
※午前11時30分から受付開始

■会場

ニュー・グリーンピア津南6階
オーロラ

■内容

発酵食品を使った創作料理の展示
試食会

■参加費 1,000円

■定員 30名

お子様連れも歓迎です。

■主催 津南町生活改善グループ連絡会

■申込締切 3月5日(木)

※定員になりしだい、締め切り

■お申し込み先・お問い合わせ

地域振興課 商工観光班
TEL 765・3115

十日町地域 魚沼コシヒカリ品質向上大会

春作業が始まる前に、今一度、水稻栽培技術を確認しませんか？気象変動に対応した栽培管理を実践し、魚沼コシヒカリの食味・品質を向上させましょう。

くらし

違反対象物公表制度

消防法令上重大な違反のある建物を公表する違反対象物公表制度を令和2年4月1日から開始します。

■違反対象物の公表制度とは

建物の利用者自らが、その建物についての防火安全性を判断できるように、重大な消防法令違反が認められる建物について、その名称、所在地等の情報を十日町地域消防本部のホームページで公表するものです。

■公表制度の目的

消防法令に関する重大な違反のある建物について、その違反の内容を利用者等へ公表することで、利用者等の防火安全に対する認識を高めて火災被害の軽減を図るとともに、建物の関係者による防火管理業務の適正化及び消防用設備等の適正な設置促進を目的としています。

■公表の対象となる建物の用途

ホテル、飲食店、店舗などの不特定多数のかたが利用する建物や、病院・社会福祉施設等の一人で避難することが難し

いかたが利用する建物が対象です。

■公表の対象となる違反

建物の用途や面積により、屋内消火栓設備、スプリンクラー設備または自動火災報知設備の設置義務が生じる建物で、これらの設備が全く設置されていない違反です。

■公表の方法、期間及び内容

消防機関が立入検査で違反を確認し、建物関係者に違反を通知した日から14日が経過しても、引き続き違反が認められる場合に十日町地域消防本部のホームページで建物の名称、所在地、違反の内容を公表します。なお、違反の内容が是正された場合は、公表内容を削除します。

■防火対象物（建物）関係者の皆様へ

所有、管理する防火対象物（建物）で、用途変更（部分的な用途変更も含む）、増改築、建物同士の接続などの工事を行うことにより、公表の対象となる消防用設備等の設置が必要となる場合があります。このような場合は、事前に十日町地域消防本部予防課まで必ずご相談ください。

■お問い合わせ

十日町地域消防本部



■日時 3月11日(水)

午後1時30分～4時

■会場

越後妻有文化ホール「段十ろう」

■内容

講演「令和も輝く魚沼コシヒカリ」、
水稲栽培技術指導ほか

■講師 星^{ほし} 豊一^{とよかず} 氏

J A 越後ながおか稲作技術指導統括

元新潟大学客員教授、元新潟県農業総

合研究所所長

■その他 入場無料

■申込期限 3月2日(月)

■主催

十日町地域振興局農業振興部

十日町地域農業振興協議会

■お申し込み先・お問い合わせ

十日町地域振興局 農業振興部

Tel 757・5516

津南町立中津保育園 閉園行事

津南町立中津保育園は、令和2年3月をもちまして閉園することになりました。

中津保育園の思い出を懐かしんでいた
だけるよう、次のとおり閉園行事を企画
しましたので、地域の皆様、卒園をされ
た皆様をはじめ、多くのかたからのご来
園をお待ちしております。

■日時 3月8日(日)

午前9時～正午

■会場

中津保育園(ホール・保育室)

※駐車場は、中津保育園前と旧中津小学
校前をご利用ください。

■内容

アルバム・卒園写真の展示、保育用品・
遊び用品の展示、メッセージコーナー・
茶話コーナーの設置

■お問い合わせ

中津保育園

Tel 765・2377

教育委員会 子育て教育班

Tel 765・3118

傾聴スキル・ ステップアップ講座

主に傾聴ボランティア経験者を対象に
「認知症のかたに対する傾聴」をテーマ
に開催します。

■日時 3月12日(木)

午後2時30分～4時30分

■会場 十日町地域振興局健康福祉部

(十日町市高山857)

■講師 健康倶楽部十日町

高橋^{たかはし} 舞子^{まいこ} 所長

■参加費 無料

■定員 20名程度

■申込締切 3月9日(月)

■お問い合わせ

十日町地域振興局 健康福祉部

Tel 757・2400

相談

「その請求に困ったら」
司法書士による
無料電話相談

新潟県司法書士会では、3月の1ヶ月間、「その請求に困ったら司法書士へ」と題して、借金、奨学金、家賃など金銭の請求を受けているかたや裁判を起こされたかたを対象に無料電話相談を実施いたします。

■日時 3月2日(月)～31日(火)

午前10時～正午

午後1時～4時

(土日祝祭日を除く)

■相談内容

借金、奨学金、公共料金、家賃等の滞
納など金銭債権の請求

■電話番号 025・240・7974

(オペレーターが担当司法書士の電話

番号をご案内します。)

■お問い合わせ

新潟県司法書士会 事務局

Tel 025・244・5121



自衛官候補生の募集について

自衛隊新潟地方協力本部から自衛官候補生募集のお知らせです。お気軽にお問い合わせください。

■自衛官候補生

応募資格	18歳以上33歳未満の者
受付期間	3月9日(月)まで
入隊時期	令和2年3月下旬～4月上旬

■お問い合わせ

自衛隊長岡出張所 Tel 0258-33-0256
総務課 総務班 Tel 765-3112



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

新潟県では、一人暮らし高齢者や認知症高齢者が増加するなか、毎年9月と2月を「新潟県高齢者見守り強化月間」と定めています。

津南町においても、一人暮らし高齢者は年々増加しており、平成27年では365世帯となっています。

高齢者に何らかの異変があった場合、速やかに支援につなげるためには、日ごろからできるだけ多くの目で見守ることがたいせつです。

誰でもできる！

3つの行動

1. あいさつ

日ごろからご近所で声をかけあいましょう

2. 気配り

高齢者をさり気なく見守りましょう

3. 助け合い

ささいなことでも気軽に助け合える地域にしましょう

一人暮らしの高齢者

夜になっても電気がつかない
昼夜問わず電気がつかばなし



洗濯物が出しっぱなし
洗濯物が干されなくなった



新聞や郵便物がたまっている



身の回りの高齢者に

こんな異変はありませんか？

認知症

天気や季節に合わない格好や不自然な時間に出歩いている

何度も同じ話を
するようになった



具合でも悪いのかな？
なにか様子がおかしいかも？
被害にあっていないかな？



悪徳商法

未開封の段ボールなどが
いっぱいある

見慣れない人が
出入りしている



日常生活の中での見守りを通して、高齢者の異変を発見した場合は、地域包括支援センター、民生委員などにご相談ください。
また、急病で倒れている人を見つけたり、事件性が認められるような事態を発見したりした場合は、速やかに救急要請や警察へ通報しましょう。

いきいき、
大好町
南津

3月1日～8日は

『女性の

健康週間』です！

今月は
南雲 美佐
保健師



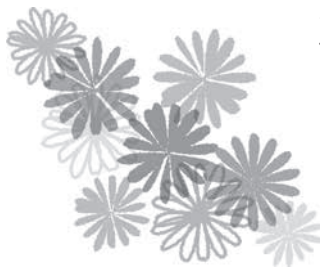
この週間は女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせることを目的として、厚生労働省が定めています。

近年、女性の活躍する場が増えていますが、自分の体調を気にかけていますか？この機会に自分のからだについて見つめなおしましょう。

■女性のからだとホルモンの関係

女性のからだは、本来持っている赤ちゃんを産む機能を中心に、生涯を通じて大きく変化します。

女性ホルモンのひとつであるエストロゲンは、思春期の初潮とともに分泌し始め、女性らしいからだをつくり、肌のハリ・ツヤ、自律神経のバランスを保つなどの働きをします。そして、妊娠・出産などに重要な役割を果たすだけでなく、健康に過ごすためにも大事なホルモンです。



エストロゲンの効果

- ・悪玉コレステロールの増加を抑え、脂質異常症を予防する
- ・血管を丈夫にする
- ・動脈硬化を予防する
- ・骨量を調節し、骨粗鬆症を予防する

約半数の女性は50歳前後でエストロゲンの分泌が停止して、閉経を迎えます。エストロゲンの分泌量が減少し、心身に不調をきたすことを更年期障害といいます。

更年期障害でおこる不調

- ・手足の冷え
- ・皮膚のかゆみ
- ・おこりっぽくなる
- ・憂うつ など

からだの不調ができたときには無理をせず、からだを休めましょう。それでも症状が日常生活に支障をきたす場合は、婦人科など専門医に相談してみましょう。

■あなたの生活に検診を

日本で子宮頸がんは、20～30歳の女性に多いですが、町の子宮頸がん検診においても、精密検査が必要な人の割合は、20～30歳代が多くなっています。町の乳がん検診では、過去5年間に発見された乳がん（疑いを含む）の人の割合は、50歳代が5割を占めています。

町では6月から子宮頸がん・乳がん検診が始まります。2年に1度、必ず子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう。

閉経後の女性は骨粗鬆症（骨がスカスカになり、もろくなる病気）になりやすいです。骨粗鬆症は、骨折のリスクを高め、寝たきりの原因になります。

町では、毎年秋ごろ、骨密度検診を節目の年齢のかたを対象に実施しています。検診で自分の骨の状態を知り、骨粗鬆症予防をはじめましょう。

自分のからだのために、定期的に検診を受けることや、日頃から食事・運動に気を付けることで病気の予防に努めることが大切です。何歳になっても元気に輝き続ける女性を目指しましょう。



子宮頸がん検診

〈対象〉20歳以上の女性（2年に1回）

〈個人負担金〉

1,500円（75歳以上は無料）

〈検査方法〉

視診・細胞診（ブラシでの細胞採取）

※生理中でも検査は可能です。

妊娠中、子宮摘出されたかたは受診できません。

乳がん検診

〈対象〉40歳以上の女性（2年に1回）

〈個人負担金〉

40～49歳 1,500円

50～74歳 1,000円

（75歳以上は無料）

〈検査方法〉

マンモグラフィ（乳房をレントゲン装置に挟み、撮影します）

※ペースメーカー使用中、妊娠中、授乳中、断乳後6か月未満、

豊胸術後のかたは受診できません。

※子宮頸がん・乳がん検診の日程等は、

3月に配布される健康カレンダーをご覧ください。

骨密度検診

〈対象〉年度末の年齢が40歳、45歳、50

歳、55歳になるかた

※骨密度検診については、秋ごろ、対象のかたに内容をお知らせいたします。

夫婦で健康づくり

大井平 中島 芳文さん
久美さん

中島さんご夫婦は、二人でクアハウス津南に通うなど、日ごろから運動に取り組んでいます。そんなお二人にインタビューをしました。

芳文さん

30年前、子どもたちが小4と小2の時に、転勤になったのをきっかけに新潟市から両親の住む大井平の家に入りました。新潟で子どもたちがスイミングスクールに通っておりその継続で、近くにあるクアハウス津南の家族会員になり、親子4人で通い始めました。

子どもたちが家を離れてからは毎日、夕食後に久美さんとふたりでクアハウス津南に行っています。孫が夏休みに滞在している間クイックターンを教えるために、まずは自分が学んでからと半年かけてマスターしました。

クアハウス津南で泳ぐほかに、冬はスキーにも親しみ、1シーズン20回は滑りに行きます。また、総合センターで週2回卓球もしています。

家にいるときも、家の片づけをしたり、ストーブ用の薪を切ってきたりするなど、とにかく体を動かしている生活

をしています。

昨年の夏からは母の介護も始まり、おむつを替えたり、身の回りの世話をしたりしています。

夜は、読書をしています。時代小説や、最近では柚月裕子さんの本を読み、ついつい夜更かしをしています。

久美さん

元々それほどスポーツをしていたわけでは無いのですが、大井平に来てからクアハウス津南通いのほかに、成人バレーの仲間に入り50歳くらいまで続けました。

今は、プールで歩くほかに、クアハウス津南でバランスボールとアクアリズムウォークのクラスに入っています。夕方のクラスに行くときは、夕食の支度を間に合わせて芳文さんより先に出かけます。知り合いが増え、おしゃべりしたり、時には仲間と飲み会などもあり楽しみになりました。

体を動かしている成果なのか、体重の増減がなく体調も良いです。

インタビューを終えて、帰り際玄関を見ると、以前久美さんが作った押し花の作品が何点か飾ってありました。いろいろなことに興味を持ちチャレンジする素敵なお二人でした。

地域おこし協力隊だより



三箇担当の川村です。

現在、三箇地区では、都会や台湾との交流事業の受け入れや、旧三箇小学校の簡易宿泊施設としての稼働をメインテーマに活動しています。

また年初より、前任の協力隊のかたが対応されていた「おらほのたより」というお便りの配布を再開し、着任当初より密接に地域のかたと接する機会が増えてきました。

そんな中、地域のかたにお茶の飲みに招いていただき、私の心がばかばかと暖かくなる事がありました。

三箇地区で一人暮らしをされているおばあちゃんのお宅に伺った際に、お茶のみに招いていただき、おばあちゃんの家族の事、「豆炭こたつの使い方、天国に行かれた旦那さんとの馴れ初めなどを伺いました。

おばあちゃんはとてもおしゃべりで、終始楽しそうに話をされており、その可愛らしい笑顔を見ていると心がきゅつとなつて、私はとても嬉しくなり涙ぐんでしまう瞬間がありました。

私は、父は青森で祖父母とは疎遠だった為、大阪にいる母方の祖父母の家に行くことはあつたのですが、祖母が非常にしつこくに厳しく、女の子には着付け、お三味線、お琴、お茶の練習をさせるといふ、教育熱的な祖母でした。

私は、その練習が本当に嫌で、小学生の低学年の時からあまり祖母に会いにいかなくなり、そして祖父母とはあまり話す機会がないまま、祖父母は天国に行きました。本当に後悔した時には時すでに遅し、でした。祖父母は私の健康や将来の事を考えて接してくれていたのに、私は何も返せなかつたのです。

私は社会人になってから、祖父母と接することを避けてしまった、せめてもの償いだと思い祖父母のお墓に頻繁にお参りに行くようになりました。傲慢な態度を取った事を許して欲しかったのだと思います。そのような背景もあり、三箇のおばあちゃんが笑顔で私とお話ししてくださる事が、探し求めていた時間にぴたっと当てはまっています。

人それぞれ感性はさまざまですが、津南で過ごす時間は、私の心の中の穴が空いている部分を埋めていつてくれているような感覚があり、このぬくもりはこれから出会う人にも共有していきたいです。

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 滝沢 綾子 (赤沢)

新年を迎え、少雪で暖かい日もあり、冬らしくない津南ですが、みなさま、いかがお過ごしですか。

雪が少ない年は、水不足になったり、天候が不順になったりして、農作物への影響が心配されます。今月から、確定申告も始まり、春の作付けの準備や雪下人参の出荷準備で忙しい日々を迎えているかたも多いと思います。昨年の天候不順を吹き飛ばして、今年は実りのある年になってほしいものです。

さて、農村地域生活アドバイザーは、町生活改善グループ連絡会に所属しています。春の笹だんご作りの講師に始まり、12月には、小中学校の給食に提供するあんぼ作りにも参加しています。

学校給食のあんぼは、あんこと大根菜の2種類から選んで食べてもらっています。おいしかったと好評で、みなさん、毎年楽しみにしているそうです。以前は、保育園や小学校に『食育』として、お米の紙芝居や米粉の料理教室、食の大切さを話してきました。

津南の子どもたちに故郷の味や良さを、いつまでも忘れないでいてほしいと願っています。

私たちアドバイザーで、できることを活用してください。今年もよろしく願いいたします。



学校給食あんぼ作り

- 1、**区画整理**
 - 大区画化等により大型機械の導入が可能となり、効率的な作業体系が実現
 - 用排水施設、農道等も整備し、更なる効率的な作業体系が実現
 - ほ場や用水路での漏水が減り、用水の有効活用が実現
 - 排水不良田が解消
- 2、**農地利用集積**
 - ほ場整備を契機として担い手へ農地利用集積を図り、大規模経営や組織化・法人化が進展
 - 経営規模拡大により、米の生産費が低下

【ほ場整備の主な効果】

ほ場整備は、経営規模の拡大、労働時間の短縮、生産費の削減等の効果に加え、多面的機能の維持、増進等の効果があります。また、耕作放棄地の発生防止や集落維持にも効果があります。ほ場整備と担い手への農地集積を一体的に推進で、より効果的となります。地域のみなさんと、ほ場整備や担い手育成について話し合いをしましょう。

農業の豆知識

ほ場整備と担い手育成のすすめ
生産性の向上や農地集積、多面的機能の維持・増進

ほ場整備の効果

- ・区画整理
- ・農道の整備
- ・用排水施設の整備
- ・暗渠排水の整備
- ・多面的機能の維持、増進

一体的推進



相乗効果

農地利用集積による効果

- ・利用集積増加による大規模経営の実現
- ・農業生産法人の育成

- 集落機能の維持・耕作放棄地解消
- 担い手の経営規模の拡大

- 稲作労働時間の削減
- 稲作の生産コスト削減

■お問い合わせ 地域振興課農林班 TEL765-3115



『越後妻有 お〜い!昔』

渡辺正範 まさのり NPO法人市民活動ネットワークひとサボ

妻有地方と松代・松之山地域に伝わる「伝説」をまとめた本。著者自らが描いた柔らかな挿絵付きで、面白くもどこか懐かしいお話が満載です。全88話。

「今月の一冊」では、先月に引き続き郷土資料のご紹介です。今回の本は、この越後妻有地域に古くから伝わる「伝説」をまとめたものです。「伝説」と「昔話」はどちらも民話というくりでは同じですが、「伝説」というのは「昔話」と比べて、より狭い範囲の地域における信仰や決まり事を含んでいる場合が多く、内容も少し大人向けとなっているそうです。読んでみるとどこかで聞いたことのあるようなお話もあるかもしれません。自分の知っているお話を見つけたら、「口伝ならではの細かな違い」などを探しながら読んでみるのも面白いかもしれませんよ。

郷土資料保存の都合上、この本は貸し出しせずに館内閲覧のみとなりますが、気軽に読める内容ですので

2月の新着図書 (HPでも検索できます)

【大人の本】

- 『「疲れない」が毎日続く！休み方マネジメント』
河出書房新社
- 『日本の城』
学研プラス
- 『野菜だより 図解土づくりタネまき植え付け』
学研プラス
- 『日本ラグビー “桜のキャプテン” 激闘史』
辰巳出版
- 『背高泡立草』(芥川賞受賞作) せいたかあわだちそう
古川真人 ふるかわまこと
- 『清く貧しく美しく』
石田衣良 いらいら
- 『インタビューズ』
堂場瞬一 たうじゆんいち
- 『てしごと』
あさのあつこ

【子どもの本】

- 『みんなでもりあがる！学校クイズバトル』
汐文社 ちゆうぶんしゃ
- 『新幹線のヒミツ』
天夢人 てんむじん
- 『みけねえちゃんにいうてみな モフモフさいこう!』
村上しいこ
- 『ほねほねザウルス 22』
岩崎書店

【絵本】

- 『ぜったいにおしちゃダメ?』
ビル・コッター
- 『ちらしずし』
はまのゆか
- 『きょうからほいくえん』
エヴァ・モンタナーリ
- 『ペネロペ おおきくなったらなにになる?』
アン・グッドマン

※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。

興味のあるかたはぜひ公民館図書室にお越しください。

またこの本は町内と十日町市内の本屋・コンビニエンスストアなどで販売しているそうですが、メールとFAXでの注文も受け付けています。確実に入手したいかたはメールかFAXを利用するのをお勧めします。

ご案内のチラシ(兼FAX用紙)は津南町公民館に置いてありますので、ほしいかたは公民館にお越しください。

今年もやります。古本市

3月2日(月)〜3月27日(金)の間、書庫に入りきらなくなった本や、長い

間貸出がなかった本、古本市への寄贈本などを文化センター1階に展示し、無料で差し上げます。なくなりしだい終了となりますので、ご興味のあるかたは文化センターまでお越しください。

・・・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 2月25日(火)、3月30日(月)
- 貸出冊数 1人につき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。
※インターネット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かたは、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

運動会胸張る孫の行進に
自信あふれて遅しく見ゆ

北村まさ子

毎日のおかず作りは悩む我
夫に聞けどもリクエストなし

小島香代子

窓のない車庫で木を切る父の顎の
汗木の床に浸みて色濃し

江村大輔

曇りいて台湾は見えず館内の
パノラマ写真で情景を見る(与那国島のホテル)

石橋寿子

「ぼら見てエ」と指す西空に飛行機雲
まさに棚引く雲となりゆく

津端恵子

電線に等間隔に止まりいる
鳥は互いに素知らぬ顔で

貝澤圭子

AIだキャッシュレスだと世の中は
はたして進化か我は分からず

関谷郁子

節高の硬き手をせる母なりしが
農を離れて今は柔らかし(母九十五歳)

恩田久美子

「ヨーイドン」駆け出す園児の一人なる
三歳手を振り吾が前を過ぐ

丸山直子

わつと咲く溝蕎麦見れば頭つ人あり
「レット・イット・ビー」を口ずさみけん

小野寺恒代

一枝を友に賜いて花器に挿す
啓翁桜部屋に華やぐ

高橋春枝

若き日に杉の苗木を植ゑし手よ
今は見上げる杉林なり

内山キク

小気味よき鋏の音の聞こえる
隣家の花は収穫期なり

麻績初恵

待ち待ちし同じ病院に夫も入り
心穏しき一日を迎ふ

滝沢勝枝

雪かきをするほどの積雪でなく
先ずは明るき年明けとなる

風巻京子

「お母さん頑張らないで」と時折に
娘の丸き字のファックス届く

鈴木綾子

雲を洩る陽は海上にあつまりて
しばらく白きざわめきを見す

萩原光之

長生学園

大寒に入りても庭に雪無くて
「チャンチキおけき」口遊みつつ弾く

中村武子

俳句

心待ちしドカンときたる昨夜の雪
立春過ぎし六日の朝け

島田眞之

岩すげ俳句会(一月)

興入れの祖母の薙刀冬の雷

緑

寒紅を引き終日家のこと

れい子

入院の友の沙汰なく年暮るる

千年雄

人を恋ひ人を厭ひて寝正月

房良

冬時雨角のめくれし文庫本

壽子

ノックなく足音もなく年明くる

美恵

歌かるた跳ねとぼしたる気合かな

芳司

賀詞のあと歳を訊きあひ笑ひあふ

渡舟

炬燵の間茶飲みの後は仕事場に

妙

寒鳥電線上の四分音符

守人

凍解けの鳥の増えたる信濃川

冬詩子

冬ざれや青空見上げ手を合はず

フミニ子

＋ 病院歳時記

食べられなくなったとき・・・

どうしますか？

総看護師長 風巻 眞理子

あなたやあなたのご家族のどなたかが、口から飲んだり食べたりできなくなった時に、人工的に水分・栄養の補給をするかしないか、また、どのようにするかを決めるお手伝いをするためのノートがあります。「本人と家族のための意思決定プロセスノート 高齢者ケアと人工栄養を考える」という冊子です。

この冊子のはじめには、「食べることに関する問題は、高齢者ケアにおける大きな問題なのです。（中略）老衰や病気の終末期で、すでに消化や代謝の機能も大きく減退し、身体が水分や栄養をうけつけない状態になっても、人工的に水分と栄養が補給され、最期への過程にある高齢者に、かえって苦痛を与える結果になっていることも少なくありません。」と書かれています。

また、最近「ACCP」という言葉をよく耳にします。「もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い共有する取り組み」のことで、「人生会議」とも言われています。老衰や病気の終末期になった時どうしますか？自分の場合、家族の場合を考えてみませんか？

Annuity corner

年金コーナー

年金生活者支援給付金制度に便乗した詐欺にご注意ください

令和元年10月から始まった年金生活者支援給付金制度に便乗し、厚生労働省、日本年金機構または役場職員を名乗る者から、「年金生活者支援給付金の振込口座が使えないため、口座番号や暗証番号、マイナンバーを教えてください」という不審な電話がかかってきた事例が報告されています。

厚生労働省、日本年金機構及び役場では、電話で口座番号、暗証番号、マイナンバー等をお聞きすることはありません。このような電話があっても、口座番号等の個人情報をお答えすることのないようにご注意ください。不審な電話や訪問があった場合は、できるだけ1人で対応せず、怪しいと感じたら、役場やお近くの年金事務所へお問い合わせください。

確定申告前にご確認ください

「控除証明書」「源泉徴収票」が年金機構からみなさんのところへ発送されています。これは確定申告の際に必要な書類です。紛失等でお手元に見当たらない場合は、年金事務所または年金加入者ダイヤルまでご連絡いただき、再発行の手続きを行ってください。

年金事務所にお出かけの際は、本人確認できる免許証などと、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。もし、自分以外の人の再発行で年金事務所へ行く時は委任状が必要です。様式は役場にありますのでご相談ください。

【お問い合わせ】

・六日町年金事務所

Tel 025 - 716 - 0800

(控除)

Tel 025 - 716 - 0802

(源泉)

・年金加入者ダイヤル

Tel 0570 - 003 - 004

・津南町役場 税務町民課

Tel 765 - 3113

議会コーナー



<実施された行事>

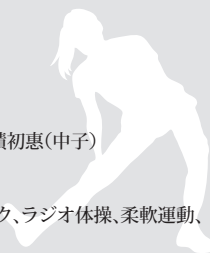
- 〔1月〕
- 21日 栄村議会との懇談会
 - 22日 町・町教育委員会との懇談会
 - 24日 J.A津南町・町農業委員会との懇談会(産業建設常任委員会)
- 〔2月〕
- 4日 全員協議会
 - 4日 教育委員会との懇談会(総文福祉常任委員会)
 - 10日 津南地域衛生施設組合議会定例会
 - 12日 道路除雪状況調査・所管事業勉強会(産業建設常任委員会)
 - 13日 十日町市・津南町・栄村議会連携協議会幹事会(議長・副議長)

- 14日 北親会(議長)
 - 14日 一般質問通告め切(午後2時)
 - 15日 第71回十日町雪まつり(議長)
 - 18日 議会運営委員会
- <今後予定されている行事>
- 〔2月〕
- 21日 新潟県町村議会議長会定期総会(議長)
 - 26日 十日町地域広域事務組合議会定例会
 - 27日～3月2日 令和2年第1回定例会
- 〔3月〕
- 2日(午後)・3日(午後)・4日(一日) 合同常任委員会
 - 3日 津南町立津南中学校卒業式
 - 6日 総括質疑通告め切(午後3時)
 - 12日～13日 令和2年第1回定例会

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)

- 5400日 石橋玲子(陣場下)
- 2200日 大倉マツ(小下里)
- 1600日 福原幸子(外丸)
- 1300日 涌井直治(団野団地)
- 600日 樋口紘一(船山)
- 500日 石原一男(大割野)
- 400日 中澤久征(中深見)
- 200日 桑原イヨ子(貝坂)、麻績初恵(中子)
- 100日 島田眞之(宮野原)



主な運動: 健骨体操、水中ウォーク、ラジオ体操、柔軟運動、ウォーキング他



第9回Tsunan 豪雪 地面出し競争「中止」のお知らせ

春の恒例イベントとなりました「豪雪地
面出し競争」は、記録的な小雪の影響の
ため積雪が無く中止となりました。参加
を予定、検討していただいた皆様は大変ご
迷惑をおかけいたします。

Tapでは次回の10回大会に向けて、
新たな企画を検討し、雪国津南を町内外
にアピールしていく予定です。来年以降も
「豪雪地面出し競争」をよろしくお願いい
たします。



前回は積雪 80cm 優勝は3分08秒
今回は残念ながら中止となります。



毎週、水中運動教室の送迎をしています。

クアハウス津南【TEL】765-3711 【FAX】765-3309



水中運動ははじめませんか？

スポーツ振興くじの助成を受けて
マイクロバスを運行しています
Tapではスポーツ振興くじの助成を受
け、マイクロバスを購入し、運行していま
す。主に町事業である「水中運動教室」の
送迎や町スポーツ少年団に所属する子ど
もたちの遠征等に活用しています。これ
からも町民のかたがたの健康づくりやス
ポーツ活動の送迎面でのサポートをしてい
きます。

苗場山麓シオパーク かくれた魅力、 発見し隊！

地球の気候は、その誕生以来、寒冷な気
候と温暖な気候をある周期で繰り返して
きました。こうした気候の変化は、自然環
境に大きな変化を与え、地形や植生など
にも影響を与えてきました。そして自然
の恩恵を受けながら生きていた私たちが人
間の暮らしにも、大きな影響があること
は言うまでもありません。

降雪量の多少も、気候変動が及ぼす影
響の一つです。

1月30日の積雪が役場前で0センチ
だった今シーズン。もう春の気配すらす
る日もありません。今年と去年の同じ頃の
積雪量を比べてみると、下の写真のよう
に、こんなにも違います。ちなみに平成18
年の1月は最高積雪362センチを記録
しています。

津南町に暮らす私達は、先祖代々、はる
か縄文時代から雪によるたくさん恩恵
を受けてきました。最大の恩恵は豊富な
水です。過去に飲み水に困ることなどほ
とんどなかったのではないのでしょうか。

雪が降らないと屋根の雪、おろしなど除
雪をしなくてよいので楽ですが、雪が少
ないことによつてどんな弊害があるのか
でしょうか。



今年(2020年)の1月15日撮影



去年(2019年)の1月26日撮影

渇水によっておこる田んぼや畑の水不
足は、一番の心配事です。
雪下になじんは収穫が早まり、温かく
なると早く腐ってしまいます。山菜は、雪
が少ないと固く、アクが強くなると言わ
れます。
皆さんも小雪による弊害を考えてみませ
んか。

■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 (産)

山田 隆翔(朴ノ木坂) 巧さん
恵美子さん

おくやみ
もうしあげます (死)

涌井 アヤさん (88歳・船山)
桑原 誠さん (71歳・貝坂)
中島 めごさん (91歳・小池)
涌井 清次さん (99歳・岡)
八重沢米子さん (83歳・恵福園なかつ)
江村 タマさん (97歳・赤沢)
鈴木 松枝さん (107歳・陣場下)
仲野 トシさん (87歳・陣場下)
桑原 トシさん (94歳・大割野)
板場 寛さん (83歳・割野)
村山 政榮さん (93歳・上段)

●苗場山麓ジオパークガイド認定検定(初級)

日時:3月14日(土) 10:00~11:00

会場:なじよもん

検定料:無料

申込締切:3月3日(火)

苗場山麓ジオパークガイドとして活躍したいかたなら、どなたでも受けられます。

お問い合わせ:

苗場山麓ジオパーク振興協議会事務局 ☎765-1600



苗場山麓ジオパークガイド認定検定



●雪国観光圏シンポジウム

日時:2月28日(金) 13:00~16:45

会場:湯沢町公民館

基調講演「観光における文化財活用について」澤村 明(新潟大学教授)
シンポジウム「雪国文化に触れる旅-歩く・学ぶ・食べる-」

お問い合わせ:(一社)雪国観光圏事務局 ☎785-5353

●本格アンギン編み一日体験

日時:3月15日(日) 10:00~15:30

体験料:1,500円 ※友の会会員は半額

対象:小学3年生~大人

カラムシの繊維を使い、アンギン編みでコースターを作ります。アンギン編みの基本技術である縁の結びや留め方も学べます。



アンギン編みのコースター

●「ならんごしの会」会員募集

「ならんごしの会」は、アンギン編み技術を後世に伝承する活動を行っています。その技術は津南町の無形文化財に指定されています。

アンギン編みは、カラムシなどの植物繊維をもじり編みで編んだもので、縄文時代の遺跡からも発見されています。

ぜひ、あなたも一緒に活動しませんか?興味をお持ちのかたは「なじよもん」までご連絡ください。



アンギン編み体験の様子

3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(日) 9:00~15:00	カモシカウォッチング ~秋山郷~ ※要予約	800	中学年以上		
8日(日) 9:00~11:00	スノーシュー ~なじよもんの森へ~ ※要予約	500	低学年以上		
15日(日) 10:00~15:30	本格アンギン編み一日体験	1,500	中学年以上		
20日(金) 13:30~15:30	ひょうたんのランプシェード ※ライト希望者は別途950円	1,000	10才以上		
21日(土) 10:00~12:00	琥珀の勾玉づくり	1,000	10才以上		
22日(日) 9:00~11:00	春木山 ※要予約	300	高学年以上		
28日(土) 10:00~12:00	種の壁かけ	500	低学年以上		
29日(日) 10:00~12:00	ろうそくのランタン ※要予約	1,000	高学年以上		

広報つなぐ No.704 ■令和2年2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
新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡585 TEL:025(765)3111(代) ■編集/総務課総務班

表紙の写真 小雪と言われる今年ですが、無事スキー大会を開催することができました。当口は晴れ間がのぞく中の開催となり、皆んなが練習の成果を發揮していました。

この紙は再生紙を使っています

広報編集室
最近になって雪が降り、津南町らしい景色になった気がします。スキー大会の撮影でゲレンデの中腹ほどまで登ったのですが、指先が冷たくなってシャッターを切るのがきつかったです。これからは寒い場所での取材が増えますので寒さ対策をばっちりにして撮影に臨みたいと思います。
村山 拓也