

津南の冬を守る

津南町除雪隊始動!



つなんじかん



笹沢少年消防クラブ

笹沢少年消防クラブは2012年に発足し、
今年で10周年を迎えました。

笹沢地区の小学校1年生から高校3年生の希望者が所属し、
地域住民へ啓発活動等を行っています。

10月30日に旧外丸小学校で事例研究発表会を実施し、
災害時におけるトイレの重要性についての発表を行いました。

この発表会で使用した、災害時のトイレの使用方法を紹介している
チラシを津南町全戸に配布しますので、皆様もぜひご覧ください。



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。

features

- 04 **【特集】確定申告・住民税申告**
- 06 **償却資産(固定資産税)の申告をお忘れなく**

regulars

- 07 だんだんニュース 移住定住のとりくみ
- 08 見て・知って・得をする かわらばん
- 11 つなんまちかどスケッチ
- 12 だんだんどうも！地域包括支援センターです
- 13 いきいき大好き津南町
- 14 農業委員会の窓
- 15 地域おこし協力隊だより 農業の豆知識
- 16 広報ライブラリー
- 17 つなんの文芸
- 18 ハートマッチにいがた 年金コーナー 議会コーナー
健康体力づくり 100日運動
- 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



確定申告・住民税申告

令和4年分の税申告について、次の点について確認いただき、早めの準備をお願いします。

確定申告はe・Tax・スマホ申告で

インターネット

確定申告には、ご自宅からパソコン・スマホでご利用いただけるe・Tax・スマホ申告が便利です。

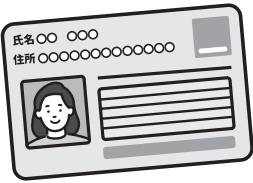
国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」を利用すれば、確定申告会場に向かなくても、申告手続きが可能です。

① マイナンバーカードを使って申告

ご自宅のパソコンやスマホから、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成した申告書データを、e・Taxで提出できます。

マイナンバーカードとICカードリーダー

またはマイナンバーカード対応のスマホをご利用ください。確定申告期間中は24時間いつでも利用可能です。



② スマホ申告が便利です!

○スマホであれば、確定申告期間中は24時間いつでもどこでも利用可能。

○マイナンバーカードとスマホだけでOK!

(ICカードリーダーは不要)

○カメラで給与所得の源泉徴収票を読み取って自動入力ができます。

○マイナンバーカードの読み取り回数が1回になりました。

(過去にマイナンバーカード方式で青色申告をされたかた)

○青色申告決算書・収支内訳書がスマホ専用画面でも作成可能になりました。



③ 郵送等で税務署に提出

国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」で作成した申告書を印刷して郵送等で税務署に提出することもできます。



スマホで確定申告
(国税庁ホームページ)

十日町税務署 申告相談会場開設

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、次のとおり開設いたします。混雑緩和にご協力ください。

■会場 十日町税務署 1階会議室

■期間 令和5年2月16日(木)～3月15日(水)

(土、日及び祝日を除く)

■時間

相談受付：午前9時～午後4時

※午後4時前であっても、相談受付を終了する場合があります。

■その他

○税務署の申告会場ではスマホ申告を中心とした相談を行います。

スマホをお持ちのかたはマイナンバーカードと一緒に持ちください。

○申告会場への入場には「入場整理券」が必要となります。

「入場整理券」は、当日配布または国税庁LINE公式アカウントから事前に取得してください。

国税庁LINE公式アカウントは1月中旬以降利用開始予定です。

■お問い合わせ

「e・Tax・作成コーナーの操作など」

e・Tax・作成コーナー

ヘルプデスク

Tel 0570・01・5901

受付：月曜日～金曜日

(祝日等及び12月29日～1月3日を除きます)

e・Taxの事前準備や申告書の作成手順は、国税庁専用サイト「動画で見る確定申告」でもご案内しております。

【確定申告など】

税務署代表電話

Tel 752・3181

(自動音声案内で「1」を選択)

国税庁ホームページ「タックスアンサー」・「税の情報・手続・用紙」等をご覧ください。

また、申告の相談は、ぜひ自宅からの電話やチャットボット(インターネット上での質疑応答)をご利用ください。

相談会場での
感染予防

申告会場内では、毎日、清掃・消毒を行い、日中もこまめに換気やパソコンの消毒を実施します。また、職員はマスクを着用して対応し、自らも頻りに手指消毒を行うほか、毎日の検温など体調管理を徹底します。
来場される皆様におかれましても、感染防止対策にご協力ください。

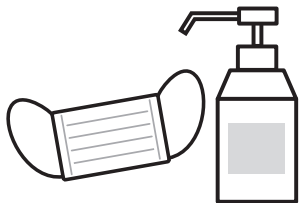
○検温の実施

入場時に検温を実施します。37度以上の発熱が認められる場合や検温にご協力いただけない場合には、入場をお断りさせていただきます。

なお、発熱等の症状のあるかたや体調のすぐれないかたの来場はお控えください。

○マスク着用、手指消毒

ご来場の際はマスクを着用していただき、入口等で手指消毒液をご利用ください。



津南町の申告相談日程

〔令和5年度（令和4年分）〕

津南町での申告相談は、令和5年2月16日(木)～3月15日(水)で開設します。

2月16日(木)

○会場 上郷クローブ座

○時間

午前9時～正午、午後1時～3時

2月17日(金)

○会場 竜神の館

○時間

午前9時～正午、午後1時～3時

2月20日(月)

○会場 結東克雪管理センター

○時間

午前9時30分～正午、午後1時～3時

○会場 米原公民館

○時間

午前9時～正午

○会場 所平克雪管理センター

○時間

午後1時30分～3時

2月21日(火)～3月15日(水)

※土・日曜・祝日を除く

○会場

役場3階大会議室

○時間

午前8時30分～正午

(受付午前8時30分～11時30分)

午後1時～4時

(受付午前11時30分～午後4時)

次に該当する場合は、e-Taxが十日町税務署で申告をお願いいたします。

- 青色申告
- 土地、建物等の譲渡所得
- 株式等に係る譲渡所得
- 先物取引に係る雑所得等
- 初めての住宅借入金等特別控除の申告
- 相続税
- 譲与税
- 消費税
- 令和3年分以前の申告

●お願い

申告相談会場は大変混み合うことが予想されます。長時間お待ちたせしてしまうこともございますが、ご理解とご協力をお願いします。

■お問い合わせ

税務町民課 税務班
Tel 765・3113



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、令和5年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。



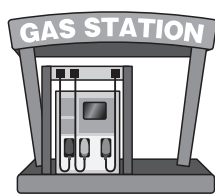
対象となる償却資産の例

建設業



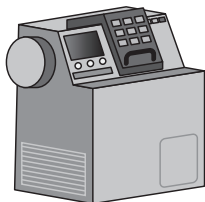
大型特殊自動車
発電機
ミキサー など

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



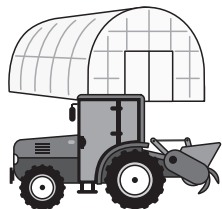
駐車場のアスファルト
フェンス など

共通



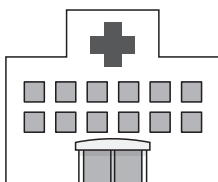
パソコン、コピー機、
エアコン、看板、舗装路面、
金庫、レジスター など

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5年1月31日(火)

お問い合わせ

税務町民課 税務班
TEL 765-3113

まちなかオープンスペース

だんだん ニュース

10月1日にオープンした「だんだん」ですが、最初の2か月が過ぎ、延べ利用者数は約2,400人でした。これを61日間で割り返すと一日当たりの平均人数は40人です。また利用者の内訳は学生が6割。大人が3割。小学生以下が1割でした。

暖房消して 温かいところに集まろう



● みんなで ウォームシェアしませんか？

「ウォームシェア」とは、一人ひとりが暖房を使うのではなく、家族やご近所で一つの部屋に集まったり、外出してみんなであたたかいところに集まることで、エネルギー消費の削減につながるものです。運動や温泉で体の中からあたたまるのもウォームシェアになります。環境省が進めている省エネの取り組みです。

● 交流スペースやコワーキングスペースは利用料無料で 食べ物の持ち込みもできます



だんだんには自動販売機などはありません。近くにカフェやコンビニがあり、持ち込んで飲食をすることができます。

これからの冬期間は、寒さが厳しくなります。バス待ちや待ち合わせ、打ち合わせ、自習やテレワークなど多目的に、また置いてある本なども自由に読めますので、飲み物など持ち込みしながら、気軽に自由にご利用ください。

まちなかオープンスペース「だんだん」は12月28日～1月3日まで休館となり、一般開放は行いません。

■ 会議室のご予約などのお問い合わせ
観光地域づくり課 765・5454
だんだん 080・3534・1296

移住 定住の とりくみ



移住コーディネーター活動報告

移住コーディネーターに着任して3か月が経ちました。町のかたがたと少しずつお話ができるようになり、地域の要望や課題が見えてくるようになりました。

今回は11月に行いました活動の一部を皆様にご報告したいと思います。

■ いがたU・Iターンフェア

11月13日(日)に東京・有楽町の東京交通会館で行われた「いっちゃえにいがたU・Iターンフェア2022」に参加してまいりました。

新潟県内の市町村が一堂に集まる一年に一度の大型移住イベントです。会場には移住を本格的に考えているかたから新潟に興味のあるかたまで様々なかたがいらっしゃいました。

津南町のブースには山が好きで移住を検討されるかた、津南町や十日町出身でUターン希望のかたなど一日で8組のかたが相談窓口にお越しになりました。

■ 移住サポーター交流会

11月25日(金)に文化センターにて、第一回移住サポーター交流会を行いました。現在町内で登録のある個人・団体・企業の中から7名のかたがたにご参加いただきました。

津南町の移住に関する事業説明と実績報告から始まり、移住者が集落に入ることを想定して、集落の決まり事などをまとめた「集落紹介シート」の内容をワークショップ形式で、検討しました。

■ 11月の活動を通じて

町や地域の将来を思ってくれているかたと意見交換ができたことは大きな収穫であり、外から人を呼ぶことだけではなく、自分たちが楽しいと思える地域づくりが巡り巡って人を呼ぶことにつながると感じました。



移住サポーター交流会の様子

■ お問い合わせ

観光地域づくり課
TEL 765・5454



照井 麻美

暮らしの
情報満載



見て・知って・得をする

かわらばん

くらし

津南町燃料油価格高騰 対策支援金について

町では新型コロナウイルス感染症及び燃料油価格高騰の影響により経営を圧迫するおそれのある運輸・運転代行事業者の経営を安定化させるため、対象事業者に給付金を交付します。

■交付対象者

- ① 一般貨物自動車運送事業者
(運送業を営む緑ナンバー事業者)
※霊きゆう車は除く
 - ② 貨物軽自動車運送事業者
(軽貨物、赤帽等黒ナンバー事業者)
 - ③ 運転代行事業者
- 支給額
- ① 事業で使用している緑ナンバー車両
1台あたり5万円
 - ② 事業で使用している黒ナンバー車両
1台あたり3万円
 - ③ 事業で使用している随伴用自動車登録車両1台あたり3万円

■申請について

観光地域づくり課へ令和5年1月31日(火)までに申請書類を提出ください。申請書類は町ホームページまたは観光地域づくり課へお越しください。

■お問い合わせ

観光地域づくり課 商工観光班
TEL 765・5454

津南地域衛生施設組合 年末年始開業日

津南地域衛生施設組合の年末年始の開業日をお知らせします。皆様のご理解で協力をお願いします。

■ごみ処理業務

年末年始のごみの持ち込み(直接搬入)は、次のとおりです。

- 12月25日(日)
日曜開業日 午前8時45分～正午、
午後1時～4時45分
- 12月29日(木)
年末開業日 午前8時45分～正午、
午後1時～4時45分
- 12月30日(金)

年末開業日 午前8時45分～正午、
午後1時～4時

○12月31日(土)～1月3日(火) 休業

※詳しくは、ごみカレンダーをご覧ください。

■し尿処理業務

し尿の汲み取り作業は、次のとおりです。

○12月28日(木)まで 平常業務

○12月29日(木)～1月3日(火) 休業

○1月4日(水)～ 平常業務

■火葬業務

津南斎場は、次のとおりです。

○12月30日(金)まで 平常業務

○12月31日(土) 午前のみ業務

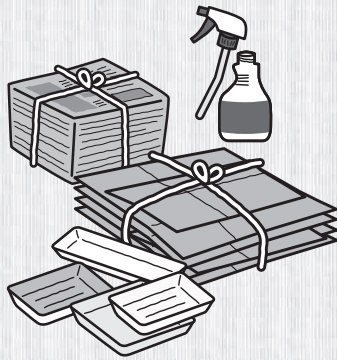
○12月31日(土)午後～1月2日(日) 休業

○1月3日(火)～ 平常業務

■お問い合わせ

津南地域衛生施設組合
TEL 765・3495

※12月31日(土)～1月3日(火)は、電話対応はできませんのでご了承ください。



弁護士による

無料「法律相談」開催

法律にかかわる問題、悩みについて、弁護士による法律相談を開催します。相談料は無料で、おひとり(一組)30分までとなります。一人で悩まず、弁護士さんに相談する機会をご利用ください。

事前申し込みとなりますので、左記開催日の前週の金曜日までに申し込みください。なお、定員に達し次第、締め切りとなります。

■開催日

原則毎月第2水曜日

※今後3か月の開催予定日

1月………11日(水)

2月………8日(水)

3月………8日(水)

■時間

午後1時30分～3時30分

(3月は午後4時まで)

■場所

津南町役場 三階

■相談内容

借金、近隣トラブル、不動産、交通事故、労務問題、相続、離婚、家庭内トラブル、インターネット関連のトラブル、悪質商法など

■お申し込み先

役場税務町民課町民班
TEL 765・3113

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。水道管が凍結すると水が出なくなるだけでなく、管が破裂して漏水するおそれがあります。適切な管理を行いましょつ。

■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、スト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。

時間が経過しても水が出ない場合は、津南町指定給水装置工事業者にご相談してください。(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。)

指定事業者の一覧については、左記の津南町ホームページをご覧ください。

<https://www.town.tsunan.niigata.jp/>

soshiki/kensetsu/suidojigyosha.html

soshiki/kensetsu/suidojigyosha.html



■お問い合わせ

建設課 上下水道班

TEL 765-3116

募集

町営住宅入居者募集

町では、次のとおり町営住宅の入居者を募集します。入居を希望される方はご応募ください。

【美雪町 2戸】

【大船町営住宅 3戸】

■構造

平成25年建設 木造2階建

平成29年建設 中層耐火4階建

■面積及び間取り

79㎡/2間(洋室1・和室1) /

DK/トイレ/浴室

69㎡/3間(洋室3) / DK /

トイレ/浴室

■家賃 所得に応じて設定

■敷金 1か月分

■入居資格

①原則として同居親族があること。

②世帯全員の所得が1か月15万8千円以下であること。

③現に住宅に困っている(住む所に困っている)ことが明らかでないこと。

④税金等の滞納がないこと。

⑤暴力団員でないこと。

■申込方法

「町営住宅入居申込書」(建設課土木班に用意)を提出し、その場で担当職員と面接していただきます。

■申込期間

令和4年12月20日(火) ~

令和5年2月10日(金)

■入居日 令和5年3月上旬ごろ

■選考方法

選考委員の意見を聞いて、町長が入居者を決定します。

■お問い合わせ

建設課 土木班

TEL 765-3116

津南町防災メールに登録しよう!

津南町に関する防災・気象情報の他、火災・道路・クマの目撃情報などをメールにて配信!

■登録方法

QRコードを読み込むか下記のメールアドレスへ空メールを送信。

※迷惑メール設定の指定受信アドレス info-tsunan@mail-mag.net

[登録用メールアドレス] reg-tsunan@tsunan.mail-mag.net



QRコード

新春娯楽大会参加者大募集！
「オセロ・ジオかるた・もちつき」

囲碁・将棋・麻雀大会

津南町公民館では年明けの1月に新春娯楽大会を開催します。種目は、オセロ・ジオかるた・囲碁・将棋・麻雀です。各種目の詳細については、次の種目ごとの案内をご覧ください。また、娯楽大会の中でもちつきを行いますので、お子さんと一緒にご参加ください。参加の際は、新型コロナウイルス感染症対策に留意し、「来館前の検温・マスクの着用」をお願いいたします。体調不良や風邪症状のある方は参加をお控えください。よろしくお願いいたします。

■日にち

令和5年1月15日(日)

■会場

津南町文化センター(公民館)

■申込方法

お電話でお申し込みください。お申し込みの際には、氏名、集落名、電話番号、参加種目の他、小中学生は学校名・学年をお知らせください。もちつきの参加申し込みは不要です。

囲碁・将棋の組み合わせは、名人戦を一番上位戦とし、申し込み時の級及び段位を基に事務局で行います。

■参加費 無料

■申込期限

令和5年1月6日(金)

■お申し込み先・お問い合わせ

津南町公民館

Tel 765-3134

「種目ごとのご案内」

《オセロ大会》

■時間

午前10時～正午(予定)

■会場

津南町文化センター1階研修室

■種目

総当たり

《ジオかるた大会》

■時間

午前10時～午前11時まで

■会場

津南町文化センター1階研修室

《もちつき》

■時間

午前11時～11時30分(予定)

■会場

津南町文化センター1階ピロティ

《囲碁大会》

■時間

午前9時30分～午後4時(予定)

■会場

津南町文化センター3階和室

■種目

名人戦／本因坊戦／棋聖戦(参加人数により変更有)

《将棋大会》

■時間

午前10時～午後1時(予定)

■会場

津南町文化センター2階研修室

■種目

名人戦／王将戦(参加人数により変更有)

《麻雀大会》

■時間

午前9時～午後4時(予定)

■会場

津南町公民館3階視聴覚室

■定員

先着20名

■参加資格

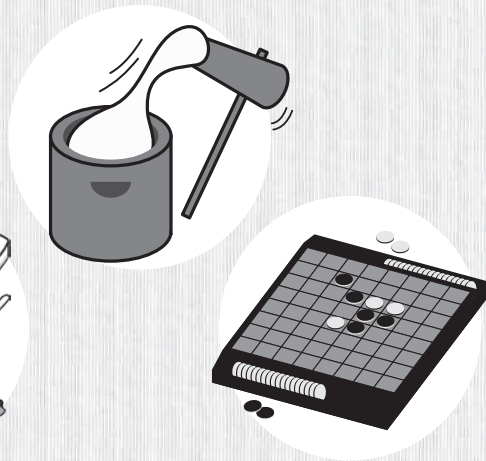
20歳以上の方に限ります。

■ルール

新春娯楽大会の麻雀大会は特別ルールに基づき行います。

※細かいルール等については、お問い合わせください。

※なお、新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、開催内容の一部変更または、開催中止を判断させていただきます。あらかじめご了承ください。



NEWS 02 津南町除雪隊結団式
— 12月1日 津南町役場 —



↑ 29名の隊員が参加しました



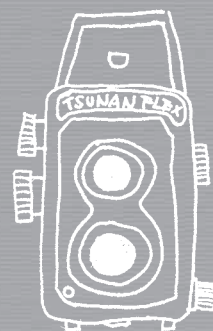
↑ 先日行われた除雪の達人選手権の表彰も行われました



↑ 今年は津南町除雪隊のジャンパーも作成しました

津南町除雪隊の結団式が行われました。津南町の冬の交通を守るために今年も精鋭が集まってくれました。先日行われた除雪の達人選手権で津南町除雪隊は総合優勝しており、津南町除雪隊の技術の高さも証明されています。

つなん まちかど スケッチ



Tsunan Event Sketch.

NEWS 01 有機栽培農産物を味わいました
— 11月18日 津南中学校 —



↑ お米と副菜に入っているサツマイモが有機栽培されました



↑ いつもよりも大盛りで！

11月18日の津南中学校の給食で、有機栽培で育てたサツマイモとお米が使用されました。このサツマイモは株式会社ごはん様、お米は津南町の石橋直和様から提供いただきました。

児童はいつも食べているサツマイモとお米との違いを確かめながら、よく味わって食べていました。



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

高齢化が進むこれからの時代は、誰もが認知症になり得るもの、認知症の人と接することが当たり前な社会になると言われています。津南町では、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを目指しています。

10月15日(土)、津南町役場大会議室を会場に、第11回つなん認知症ミニフォーラムを開催しました。

新型コロナウイルスの影響で、3年ぶりの開催となった今年度は、『あなたの大切な家族がいなくなったら...』認知症の人を支える地域の仕組みについて学ぼう』をテーマに、津南交番所長 高村昌志さんから講演いただきました。

十日町警察署管内で受け付けた相談件数と行方不明者の搜索事例は、認知症に限らず、増えているそうです。

認知症の人が行方不明になった際に早期発見できるように運用している「はいかいシルバースOSネットワークシステム」について、寸劇を交えながら説明していただきました。

心配な人がいる場合は、本人に名札などを持たせ、氏名や住所といった本人確認ができる方法を複数用意すると、発見後に迅速に対応できるそうです。気兼ねなく相談してほしいと話がありました。

アンケートでの感想を一部紹介します。

『いずれ認知症になる可能性があるわけで、本人もさることながら、周囲の人たちも認知症をよく理解し、協力し合える地域づくりが大変なことと思っただ』

『認知症の行方不明も早めに警察に相談をかけても良いということが知れてよかった』

今回のミニフォーラムを通じて、認知症の人を支える仕組みの大切さを深めることができたように感じます。

地域の支え合いサポーターになりませんか？

家族や地域の人など、身近な人が認知症になっても安心して暮らすためには、地域全体での支え合いが大切です。そのため、全国的に認知症サポーター養成講座が展開されています。

認知症サポーター養成講座では、一定の研修を受けた認知症キャラバンメイトを講師として、おおむね60〜90分の間で、認知症の症状や診断・治療、認知症の人への接しかた、家族の気持ちの理解などを学ぶことができます。

対象者

地域住民、各種団体、金融機関、民間企業、店の従業員、小学生、中学生、高校生など、どなたでも受講できます。

講座を開催するには？

最低3名以上の参加があれば、開催できます。

養成講座の開催や受講を希望される場合は、地域包括支援センターまで、ご連絡ください。講師の手配や必要な教材の準備などお手伝いします。

講座を受講することで、認知症サポーターになることができます。サポーターは、なにか特別なことをする人ではなく、理解者として、認知症の人とその家族を支援します。

開催に向けた相談はいつでも受け付けています。



役場職員を対象にしたサポーター養成講座を開催しました。

地域で支えよう みんなの笑顔

認知症

第11回 ミニフォーラム

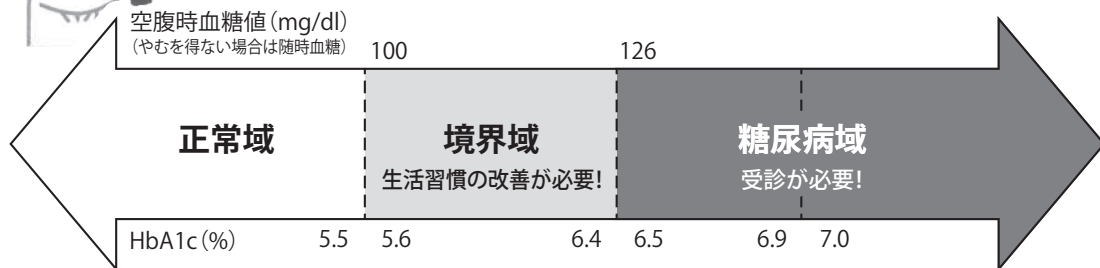
あなたの大切な家族がいなくなったら...
~認知症の人を支える地域の仕組みについて学ぼう!~





あなたの血糖値は？

いきいき
大好き
津南町



今月は
大平裕加里
保健師



あなたの血糖値 (HbA1c※1) はどのくらいですか？健診結果を確認してみましょう。
血液中のブドウ糖(血糖)が増えた状態を高血糖といいます。食生活の乱れや運動不足で肥満になるのが最大の要因です。危険な合併症をもたらす糖尿病になる前に、早い段階で生活習慣の見直しをしましょう。

※1 HbA1c = 過去1～2か月の平均血糖値

▶糖尿病で怖いのは合併症

糖尿病の初期は無症状ですが、高血糖が長く続くと血管が傷ついて全身に合併症が起こります。合併症が進行してからでは治療が困難になるので、初期のうちから治療を始めることが大切です。

大きな血管に起きる合併症

～えのき～



え

えそ
壊疽

血行不良や神経障害から、小さな傷や水虫などをきっかけに、細胞が死んで腐敗した状態になります。

の

のうこうそく
脳梗塞

脳の動脈がつまり、麻痺や言語障害、意識障害をひきおこします。

き

きょけつせいしんじっかん
虚血性心疾患

心臓の冠動脈がつまる病気(心筋梗塞、狭心症等)で、命に危険があります。

糖尿病の3大合併症

～しめじ～



し

とうりょうびょうしんけいしょうがい
糖尿病神経障害
【神経】

足のしびれ、痛み、感覚低下や頑固な便秘・下痢、勃起不全などをひきおこします。

め

とうりょうびょうもうまくしょう
糖尿病網膜症
【眼】

眼底出血などをひきおこし、視力低下や失明に至ります。

じ

とうりょうびょうじんしょう
糖尿病腎症※2
【腎臓】

尿たんぱくが出はじめ、むくんでいきます。進行すると腎不全に至ります。

※2 人工透析が必要になる原因の第1位

▶できることからはじめよう！

1日3食、規則正しく

食事の間隔があきすぎると一度にたくさん食べてしまいがち。時間と量を一定に。

ゆっくり、よくかんで食べる

「早食い」や「ながら食い」は、満腹と感じる前に食べ過ぎてしまうので注意。

野菜や、肉、魚から食べる

ごはんやパンなどの炭水化物を後に食べて、血糖値の上昇をゆるやかに。



外食やコンビニではバランスを考えて

外食では主菜・副菜の揃う定食がおすすめ。コンビニではサラダをプラスするなど選びかたに工夫を。

お酒は適量、休肝日をつくる

ビールなら500ml、女性や高齢者は半分を目安に。

体を動かす

日常生活には動く機会がたくさん！近くまでなら歩いていく、エレベーターを使わず階段を使うなど工夫を。

体重を測る

意識づけや体重のコントロールに効果的。



令和5年度に向けて 津南町農業施策に関する建議提出

令和4年11月9日(水)

農業委員会
の窓

新型コロナウイルス感染症対策の考え方が見直され、交流人口が増加傾向にある一方で、第8波や新たな変異株などにより、収束の見通しは未だ不透明です。ロシアによるウクライナへの軍事侵攻問題が世界経済に多大な影響を与え、農業分野や物流にも影響を及ぼし、食料価格が高騰。日本の食料危機が懸念され、政府は安定した食料の供給には農地の維持や有効活用が重要であると議論を始めました。

諸問題山積ではありますが、来年には米・食味分析鑑定コンクールが津南町で行われ、全国へ津南産米を発信できる絶好の機会となります。津南町の基幹産業の益々の発展のために、日頃から地域農業を見守る津南町農業委員会から町へ農業施策に関する建議を提出しましたので、概要をご紹介します。



↑藤ノ木総会長職務代理（左）と涌井直会長（中央）が建議書を町長へ提出

稲作振興対策

●**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**
魚沼米の更なるブランド力強化。「津南産米」として知名度向上を図っていくため、食味、品質の安定化と認知度向上（ネーミング統一化）。津南産コシヒカリのPRと販売戦略計画を検討する体制を早期立ち上げ。

気象変動に備え、貯水池の整備、水源確保、用排水路の見直しや技術面の指導を要望。また、堆肥散布作業の効率化の検討。堆肥のペレット化と感想設備導入を検討。堆肥施用の助成制度の継続を要望。

●**中山間地直払いや多面的機能支払など国補助の有効活用**
町では事務支援システムを導入し、事務の簡素化が図られたが、まだなお継続困難な集落があるため、広域的な地域の事務処理を担う組織化(例:上越市清里地区)に対する支援を継続要望。

畑作振興対策

●**基幹作物栽培の推進と新品目への取り組み**
新たな有望品目への取り組みと農産物のブランド化の推進、契約栽培の拡大。テレビ等のマスメディアの有効活用やさまざまな情報ツールを駆使して効率的な発信の仕組みづくり。雪下にんにんにくを雪を利用した新しい野菜の研究を地域農家と連携し、官民一体での取り組みを行うよう働きかけを要望。雪下作物の除雪費補助。

●**有害鳥獣など駆除対策の強化**
クマやイノシシ用のワナの増設や大型ワナの導入、猟犬を活用した有害鳥獣対策の導入。猟友会から本格的なカラス駆除。猟友会会員を増やすために資格取得後にかかる費用補助や活動の継続可能な補助制度創設。

●**畑地の輪作体系の確立**
畑作の生産力を高めるための輪作体系の確立とバランスの取れた輪作体系の検討。早期システムの稼働。



担い手・農地集積対策

●**後継者への支援体制の強化**
担い手農家の後継者が希望をもって就農できるような単独の支援。一戸一人法人や兼業農家を含めた中規模農家への支援。町内の農業法人で新規就農者が研修を受け、自立していく環境づくりや受け入れる際に活用できる補助制度の創設を要望。

●**後継者への支援体制の強化**
基盤整備に伴う集落営農、または集落を超えた組織経営体による農地集積などの講演会、成功事例の情報発信。小規模な基盤整備(集落内の3ha程度)の積極的な推進。基盤整備後の負担軽減もしくは負担ゼロ施策の検討。

畜産振興対策

●**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**
地域の生活環境へ配慮した適正管理の指導。国内や近隣県で発生しているCSF(豚熱)や家畜伝染病の未然防止対策を継続要望。

●**耕種農家と畜産農家の連携による堆肥処理対策**
堆肥施用は優良農産物生産を図る上では欠くことができない資源のため、農地への還元が図られる対策と支援。堆肥散布にかかる費用補助と効率的な堆肥散布の体制づくりを要望。



重要課題

- 農業労働者対策**
新規就農者や従事者の住居の確保のため、移住定住プロジェクトチームと連携し、検討。県と町、J Aが連携し、人材派遣(マッチングできる仕組み)の研究。
- スマート農業の推進**
令和2年度、3年度の実証プロジェクトのデータを分析検証し、年齢や性別を問わず営農できるスマート農業の取り組みを要望。
- 畑営農継続可能な圃場修繕**
圃場の修繕等の補助事業創設。

- 資材や肥料等の高騰対策**
資材や肥料、飼料の高騰しているため、これ以上の負担を抑制する対策を要望。
- 津南町農業改良会議の早期開催**
耕作シーズンを迎える前に開催を要望。
- 自然災害への備え**
渇水と大雨の対策と関係機関への働きかけ。
- 津南産品のPR**
さらなる販売促進やPRを行い、トップセールスを要望。

地域づくり協力隊だより



南雲留里子

こんにちは！地域おこし協力隊、芦ヶ崎地区担当の南雲留里子です。

12月2日、ついに津南町にも今年の初雪が降りました。埼玉県から移住して3回目を迎える津南の冬。やっと今になり集落内や妻有地区全体として雪のある様子をイメージできるよ
うになると同時に、2年間の経験を踏まえ雪は3メートル以上積もって当然！と腹をくくれるようになったことを自分なりに感じております。とはいえ、出来ることならば『お手柔らかにお願いします』と神頼みしたいものですね。

雪による事故や怪我等はない状態で気持ちの良い春を町全体で迎えましょう！
さて、今年は大地の芸術祭で津南町も大いに盛り上がりを見せました。芸術祭の作品鑑賞には皆さんどのくらい足を運ばれましたか？私の居る芦ヶ崎地区でも竜ヶ窪温泉元ゲートボール場が会場となり作家の加治聖哉さんによる〈廃材水族館…竜ヶ窪〉が会期中訪れたかたちを楽しませてくれました。

そんな加治さんの作品も11月14日には解体され、その際にも作品制作時

同様に地域のかたや芦ヶ崎小学校の生徒さんと一緒に作業が行われました。皆さんのお顔を見ることができ、同じ目的に向かつて協力し作業する時間を過ごさせていただき、芸術祭がこの地で開催されたことへの感謝がこみ上げたひと時となりました。そして、今回の芸術祭での学びは、積極的に関わることで楽しさや思い入れが違ってくるということでした。2年後の大地の芸術祭も自ら関わりを持って参加出来たらと思います。



農業の豆知識

営農継続支援事業補助金(町事業)について

先月の本欄でご紹介した町事業の「営農継続事業補助」について、具体的な申請方法等が固まりましたのでご案内します。

営農継続支援事業補助金(町事業)

燃料や肥料の高騰により、経営に影響を受ける町内販売農業者の負担軽減、経営の安定化を図るため、経営面積に対して定額で支援する。

〔水稻〕

- 対象者 販売農業者
- 補助額 1,300円/10a(1a未満は切り捨て、100円未満切り捨て)
- 申請方法 町で水田台帳により令和4年産水稻作付面積を確認し、対象農業者へ申請書を発送するので、内容を確認し押印のうえ、農林振興課に提出する。
- 添付書類 令和4年産米として販売(出荷)したことが分かる書類

〔園芸〕

- 対象者 販売農業者
- 補助額 2,800円/10a(10a未満切り捨て、100円未満切り捨て)
- 申請方法 必要書類を添えて、農林振興課に申請書を提出する。
- 添付書類 令和4年産として販売(出荷)したことが分かる書類
生産面積が分かる書類(農地台帳を取得すること。)
- 自分の農地台帳
 - ①該当地番に生産作物名、生産面積を記入
 - ②1枚目に自署名と押印
 - ③他人の農地台帳(相対で貸借の場合)
 - ①該当地番に生産作物名、生産面積を記入
 - ②1枚目に自分の自署名と押印、相手方の自署名と押印、(これにより、相対で貸借している証拠とする。)
- 交付申請書の締め切りは、令和5年1月末とします。申請様式については、町ホームページでご案内するほか、農林振興課窓口でもお渡しできます。

■お問い合わせ

農林振興課農林班
TEL 765・3115

ブックタイム BOOK TIME

広報ライブラリー 12月 - 師走 -



パンしろくま

柴田 ケイコ

大人気「しろくま」シリーズの最新作。くいしんぼうのしろくまが食べ物の中に入ったらどのようになるのか想像します。今回は色々な「パン」の中に入ります。ユーモアのある素敵な絵本で、読み聞かせにもぴったりの1冊となっています。

早いもので今年も締めくくりの時節となりました。あつという間に時が経ち、今年も終わろうとしています。ご利用の皆様におかれましては、いつも公民館図書室及び移動図書室ひまわり号で1年間本を借りていただき、ありがとうございます。来年も沢山のご利用をお待ちしております。それではよいお年を！

・：来年度の移動図書室ひまわり号の希望はありませんか？・：
毎月移動図書室ひまわり号をご利用いただきありがとうございます。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。来年度新たに私の集落にも来て欲しいというかたがいらっしゃいましたら町公民館(仮

12月の新着図書 (HPでも検索できます)

※変更となる可能性があります。

【大人の本】

- 『京都浪漫紀行』……………河出書房新社
- 『選ばれる女がやっていること』……………Clover出版
- 『天路の旅人』……………新潮社
- 『文藝春秋オピニオン2023年の論点100』……………文藝春秋
- 『小さき王たち 第3部』……………堂場 瞬一
- 『プリテンド・ファーザー』……………白岩 玄
- 『おもいいたします』……………あさの あつこ
- 『嘘つきなふたり』……………武田 綾乃

【子どもの本】

- 『ワンス・ワズ・マイン』……………Gakken
- 『どっちが強い!? A』……………KADOKAWA
- 『アタックライン』……………あかね書房
- 『西遊記15』……………理論社
- 『ようかいむらのうきうきクリスマス』……………たかい よしかず
- 『ノラネコぐんだんうみのたび』……………工藤 ノリコ
- 『交通安全大王』……………よしなが こうたく
- 『かぼちゃスープのおふる』……………柴田 ケイコ

765・3134)に1月31日までにご連絡ください。

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、ご要望に沿えない可能性もありますので、ご了承をお願いいたします。

・：「再掲載」年末年始の

返却期限について・：

12月28日(水)～1月3日(火)は、公民館と図書室がお休みになります。図書の出借期間は本来2週間ですが、返却期限日が年末年始の休館日と重なった期間については、返却期限日を休み明けの1月4日

(水)に延長してお渡しします。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。

・：季節の本コーナー・：



去年から絵本の返却本コーナー

の上にも月に季節にちなんだ蔵書を掲示していたことに気づいていましたか？これから広報ライブラリーで掲示する本の種類を紹介していこうと思います。今月は12月ということで冬にちなんだ小説、寒いときに食べたい物のレシピ本、雪やクリスマスにちなんだ絵本を掲示します。ぜひ興味がある物がありましたら、手に取ってみてください。

■休館日 12月26日(月)

12月28日(水)～1月3日(火)
1月30日(月)

短歌

雪影

夏の夜に義父逝きてより一年経つ
子等帰省し揃いて供養す

風巻淳子

今朝もまた弁当に添えるトマトなり
サンダル履きで畑へ走る

江村美智代

額にいる羽虫の動きに合わせては
頭と眼とをくるくるさせる(迷い猫「セキ」)

小島香代子

走り抜きゴールテープを切りて吾子は
息を弾ませ白い歯見せる(吾子風栗初めての運動会)

江村大輔

雪下ろし家を震わせ鳴り響く
雨は夜半に雪に変わりぬ

津端恵子

もうかなり運動した気になっている
水着と帽子を買い揃えれば(水中運動)

貝澤圭子

脱毛を気にかけて届く友よりの
紺の帽子に守らるるわれ

関谷郁子

御神輿も夜店も出せぬ祭りなれど
十五夜の月幟を照らす(令和四年九月コロナ禍の秋祭り)

恩田久美子

雪の上来る花びらの風吸い込みて
悠悠泳ぐ五月の鯉は(令和四年五月)

丸山直子

太古より変はらぬ滝の音のなか
透きとほる風にただ吹かれをり

小野寺恒代

気の早いうぐいす今朝は庭に來て
かたき蕾の枝で初鳴き

麻績初恵

さざ波のたつ湖に葉桜の
影のゆらめく姿おぼろに

高橋春枝

快晴のグリーンピア界限紅葉映え
銀の穂すすきさ揺らぎやまず

(外丸中学校四期生同級会)

鈴木綾子

長生学園

諸物価の高騰続くこの秋の
フチ贅沢と牛丼求む

中村武子

初場所の高安関の優勝を
「このみ」ファンのわれも祈らん

島田眞之

俳句

岩すげ俳句会(十一月)

酸っぱさに笑ふ家族や初蜜柑

渡舟

夜学生の自負持ち学びし昔あり

芳司

回顧談どぶろくの減り早くなり

千年雄

牧童のゴム長つたふ草の露

房良

南瓜煮る雨降る音の遠ざかり

守人

白露置く土器の耳輪の精緻かな

緑

赤まんま友の生けたる厨かな

壽子

ハートマッチにいがた

新潟県では、独身男性、独身女性の出会いをサポートをするために、婚活マッチングシステム「ハートマッチにいがた」を導入しました。

結婚を希望する20歳以上の独身で、新潟県に在住のかた、県内にお勤めのかた、または新潟県へ移住を希望するかたならどなたでも登録することができます。

興味があるかたは
こちらのQRコードから、
ホームページをご覧ください。



年金コーナー

国民年金保険料の 産前産後期間の免除制度

国民年金第1号被保険者が出産した際に、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度です。

この制度は、次世代育成支援の観点から、平成31年4月に始まりました。国民年金保険料を月額100円程度引き上げることに伴い、国民年金の被保険者全体によって支えられています。

■免除される期間

出産※予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間（以下「産前産後期間」といいます。）の国民年金保険料

※出産とは、妊娠85日（4カ月）以上の出産をいいます。（死産、流産、早産された方を含みます。）
手続きをするメリット

産前産後期間の免除制度は、「保険料が免除された期間」も保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映され

ます。届出を行う期間について、すでに国民年金保険料免除・納付猶予、学生納付特例が承認されている場合でも、届出が可能です。

■対象となる方

「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降のかた。（ただし、国民年金の任意加入期間は対象になりません。）

■届出方法

・届出時期

出産予定日の6カ月前から届出可能です。出産後も届出が可能です。

・届出先

住民登録をしている市区町村の担当窓口

・届出用紙、必要な添付書類

国民年金被保険者関係届出書（申出書）
母子健康手帳など

■お問い合わせ

六日町年金事務所
TEL 025-716-0008
（自動音声案内②を押した後、②を押してください。）

・税務町民課 町民班

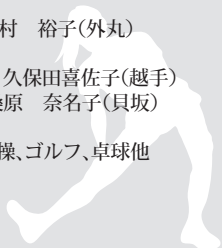
TEL 765-3113

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）

- 4300日 和久井かつ子(大割野)
- 3100日 石橋 俊治(割野)
- 900日 桑原 正(船山)
- 500日 岡村智枝子(秋成)、江村 裕子(外丸)
- 300日 南雲 美佐(正面)
- 200日 半戸 キノイ(中子)、久保田喜佐子(越手)
- 100日 石橋 ミチ(寺石)、桑原 奈名子(貝坂)

主な運動:テレビ体操、健骨体操、ゴルフ、卓球他



議会コーナー



＜実施された行事＞

- [11月]
- 22日 一般質問の切日
- 30日 令和5年度建築要望回答会

[12月]

- 1日 議会運営委員会
- 1日 全員協議会
- 1日 議員定数等特別委員会
- 1日 保育園増築工事に関わる調査特別委員会
- 9日 議会広報特別委員会
- 7日~9日 第4回津南町議会定例会

15日 長生学園閉園式(議長)

＜今後予定されている行事＞

- [1月]
- 4日 年賀交歓会(全議員)
- 5日 新潟県町村議会議長会議(議長)
- 6日 議会運営委員会
- 6日 全員協議会
- 8日 町消防出初式(全議員)

Tapでいこう!!



第3回津南町親善水泳大会開催

11月26日クアハウス津南を会場に水泳大会を実施しました。この大会はクアハウス津南水泳記録会と津南町小学校親善水泳大会の記録を引き継いで開催されています。

当日はTapスイミングスクールで練習に励む保育園年中から中学生までの総勢93名が感染症対策を講じながら、日ごろの練習の成果を発揮しました。各種目において新記録を樹立した子、自己ベストを出した子、記録のみならず、他の生徒たちの手本となる姿勢で取り組む子など、素晴らしい大会となりました。今後のさらなる活躍を期待しています。



クアハウス津南にて

新しい教室がはじまりました!

【ボディーストレッチ教室のご案内】

●教室 ボディーストレッチ45分間

●日時 毎週(火) 午後2時15分～

毎週(金) 午後6時30分～

●内容 じっくりしっかりと筋肉を伸ばして「楽」を目指すストレッチ教室です。

カラダの調整とリラクセスが目的で、呼吸法も学べます。

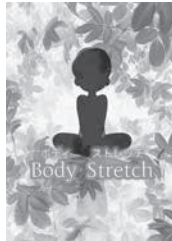
●料金 非会員は600円

クアハウス会員は300円

●対象 小学5年生以上

保護者の申し込みが必要です。

●持ち物 なし



○営業時間 午後2時～8時半

※日曜日は午前10時～営業

※1月1日は休館

※12月31日、1月2日、3日は

午前10時～午後5時営業

○詳しくはクアハウス津南

TEL 765・3711まで

お問い合わせください。

本年もありがとうございます。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。年末のご挨拶とさせていただきます。

苗場山麓ジオパーク かくれた魅力、 発見し隊!

苗場山麓ジオパークでは、新潟大学と協力し、旭町学術資料展示館にて現在、「苗場山麓ジオパーク特別展 災害とひとの営み」展を開催しています。

なじもんにて今秋行った「苗場山麓1800万年の軌跡」展をベースに災害に着目し、新たな資料や解説をプラスしています。

お近くに行かれた際は、ぜひお立ち寄りください。

●会期 令和5年1月22日(日)まで

●場所 新潟大学旭町学術資料展示館

(新潟市中央区旭町通2番町746)

●電話 025・227・2260

●開館時間 水～日曜日

午前10時～12時・

午後1時～

4時30分

●休館日

月・火曜日および

12月29日～1月

3日

●入館料 無料



旭町学術資料展示館での展示会の様子

また、この企画展会期中に講演会も予定しています。

●日時 令和5年1月15日(日)

午後1時30分～3時30分

●会場 有王記念館2階大会議室

(新潟市中央区旭町通1番町757)

※会場とZoomでの開催

●入場料 無料

●申込先

下記のQRコード

または、URL

<https://forms.office.com/r/cUp1Zn7gi>

または、電話025・227・2260

または、電話025・227・2260



【講演1】

「苗場山麓の形成と人々のくらし」

―災害考古学からの視点―

苗場山麓ジオパーク推進室長

佐藤雅一

【講演2】

「災害考古学から」

新潟地域の災害を考える」

新潟大学災害・復興科学研究所所長

卜部厚志

どなたでもご参加いただけます。

●お問い合わせ

ジオパーク推進室

TEL 765・1600

戸籍の窓



品田^{まの}愛乃香(大割野) 和哉さん
萌香さん

丸山^{せい}晴大(割野) 裕司さん
明日香さん

大平^{かき}一輝(大割野) 優一郎さん
恵理子さん

石橋^{あね}弥(上段) 好美さん
真純さん



反り目裕二さん(中深見) }
樋口 望さん(城原) }

川崎 郷土さん(十二ノ木) }
廣田 清美さん(十二ノ木) }



- 半戸 福巳さん (100歳・朴木沢)
- 南 重雄さん (78歳・大割野)
- 樋口ウメノさん (85歳・船山)
- 樋口カツノさん (93歳・辰ノ口)
- 津端 ふくさん (92歳・灰雨)
- 清水 隆平さん (90歳・田中)
- 村山ハルエさん (99歳・みさと苑)
- 宮沢 和男さん (84歳・卯之木)
- 山田カノイさん (103歳・大割野)
- 村山 三江さん (85歳・割野)
- 中澤 トメさん (101歳・上段)
- 桑原喜八郎さん (94歳・貝坂)
- 関谷 ムツさん (98歳・大割野)
- 鈴木 宣好さん (85歳・船山新田)
- 志賀 春信さん (91歳・船山)

広報編集室 日本代表の熱闘をテレビで観戦し感動をしました。Jリーグなどはあまり見ないのですが、日本代表戦だけは見えてしまいます。12月もあと少しで終わります。年末年始は食べ過ぎに注意してください。皆様もよいお年をお迎えください。

反り目直史

●第13回Myコレクション展

会 期:令和5年1月14日(土)~ 2月26日(日)

入場料:無料

今年も楽しいコレクションの数々が、なじよもんに集まりました。

驚きに満ちたコレクションを、どうぞお楽しみください。



昨年のMyコレクション展の様子

●「アングイン編み 初級編」体験

日 時:1月8日(日) 10:00~12:00

体験料:1000円 ※友の会会員は半額

対 象:小学3年生~大人

津南町の無形文化財である「アングイン編み」でコースターをつくります。



アングイン編み 初級編

●「和紙のあかり」体験

日 時:1月9日(月・祝) 10:00~12:00

体験料:1500円 ※友の会会員は半額

※スイッチライトは別途950円

対 象:小学3年生~大人

コウゾからできる紙料を使って、柔らかいあかりのランプシェードをつくります。
※ライトは別途950円かかります。



和紙のあかり

●「スノーシューとせんべい焼き」体験

日 時:1月15日(日) 10:00~12:00

体験料:500円 ※友の会会員は半額

対 象:小学1年生~大人

スノーシューを履いて自然観察を行ったあとは、竪穴住居でせんべい焼きをします。



せんべい焼き

●年末年始休館日のお知らせ

12月28日(水)~1月4日(水)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です	
日時	プログラム	金額	対象		
8日(日) 10:00~12:00	アングイン編み 初級編	1,000	中学年以上		
9日(祝) 10:00~12:00	和紙のあかり ※スイッチライトは別途950円	1,500	中学年以上		
15日(日) 10:00~12:00	スノーシューとせんべい焼き	500	低学年以上		

津南町の人口

■人口8,896(-22) 男4,325(-12) 女4,571(-10)
12月1日現在()内は前月比
■世帯数3,463(-5) ■転入/6 ■転出/15 ■出生/3 ■死亡/16 ■婚姻/1



広報つなぐ No.738 ■令和4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/ https://www.town.tsunan.niigata.jp/ ■電子メール info@town.tsunan.niigata.jp ■編集/総務課総務班

表紙の写真 津南町除雪隊が開始し、除雪車の準備をしているシーンです。津南の冬の道路交通を守ってまいります。

この紙は再生紙を使っています