

広報

のたまん

新潟県津南町

No.755

2024

5.20

TSUNAN TOWN

久しぶりの再会



祝
津南町二十歳のつどい
令和6年5月3日
於 6階

令和6年度

features

- 03 大地の芸術祭 出演者大募集！
- 04 令和6年度 津南町二十歳のつどい
- 10 令和7年4月採用 津南町職員募集

regulars

- 12 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 国保だより
- 16 いきいき大好き津南町
- 18 地域おこし協力隊だより 農業の豆知識
- 19 広報ライブラリー
- 20 つなんの文芸
- 21 ハートマッチにいがた 年金コーナー
健康体力づくり100日運動 議会コーナー
- 22 Tap でいこう!! 苗場山麓ジオパークかくれた魅力発見し隊！
- 23 なじよもん通信
- 24 町長の部屋 270 つなんちゃんねる 広報無線聞き直し
戸籍の窓 広報編集室 津南町の人口

越後妻有

「上郷クローブ座」出演者大募集!!

演劇「泣かないでよ、ルーキー」

大地の芸術祭 越後妻有アートトリエンナーレ2024

おっちーが来るよ!



越智良江「あしたのあしあととあしあととあたし」photo by Nakamura Osamu (大地の芸術祭 2022)

▼越智良江 (おちよしえ)

広島生まれ。劇作家・演出家。演劇を通じたワークショップや作品づくりを、さまざまな土地や人々に寄り添い多彩に創造する。作品創りの過程は独特で、滞在中の稽古の中で出演者から出たセリフや動き、遊びなどを汲み上げ、編み込み、作品に落とし込んでいく。こうして生き生きとしたその土地・その人ならではのオリジナル作品に仕上がっていく。瀬戸内国際芸術祭 2019 では、直島の人人々と3か月月に渡り、オリジナル作品を創りあげ、多くの感動を呼んだ。大地の芸術祭 2022 では2ヶ月をかけて滞在。歌舞伎の要素を取り入れ、雪と足跡をモチーフにした作品を町の人々と創り上げた。

劇作家／演出家の越智良江は子供たちとの会話や遊びからアイデアを汲み上げ、演劇を作り上げるアーティストです。2022年、2023年に大地の芸術祭イベントとして開催した公演でも皆様のご協力をいただき素敵な舞台を作り上げることができました。この度、越後妻有で3回目となる公演に出演する小学生、稽古や本番で子供たちをサポートしていただくサポーター(中学生以上)を募集します。

ひと夏の稽古を通して子供たちに演劇の楽しさを体感してもらい、本番の公演では子どもたちのキラキラした笑顔と成長を見ることが出来るはずですよ。

みんなもおっちーといっしょにえんげきをやってみよう!

募集概要

稽古／公演会場

越後妻有

「上郷クローブ座」

(二部の稽古は津南町総合センターで行います)

●対象者

「出演者」

越後妻有の小学生

「サポーター」

中学生以上なら

どなたでも

●定員

「出演者」15人

「サポーター」何人でも

●参加費

「出演者のみ」

1,000円

(衣装代として)

●申込〆切

6月24日(月)

●申込方法

申込・詳細はこちらから

●お願い

応募多数の場合、稽古の

出席予定日数、過去の参加

回数(初心者優先)を考慮の

うえ、抽選にて選考させて

いただきます。

●お問い合わせ先

観光地域づくり課

TEL 765-5454



「大地の芸術祭 越後妻有アートトリエンナーレ2024」開幕まで

大地の芸術祭

越後妻有アートトリエンナーレ2024

【会期】令和6年7月13日(土)～11月10日(日)
火・水曜日定休
全87日間
【会場】越後妻有地域(十日町市・津南町)

あと
54日

二十歳のこしとば

めん

本日は二十歳の節目を迎えまして私たちのためにこのような式典を開催していただきまして、誠にありがとうございます。二十年間支え続けてくれた家族、私たちの成長を見守ってくださった地域の皆様、先生がたに心より感謝申し上げます。私は今、理科の教員となるため

大学で勉学に励んでいます。三年生になり、より専門的な知識を習得するための実験や研究室での活動が増え、行き詰まることもありませんが、同じ夢を持つ仲間と切磋琢磨しながら、充実した日々を送っています。「不器用は磨けば武器になる」これは、私が教員を志すきっかけ

けとなった、中学生の時に野球部の顧問として指導してくださった先生に言われた言葉です。私は物心ついた頃から、自分が器用だと思っただことはありません。勉強も運動も、周りの人が要領よくこなしている中、できるようにするには人一倍の努力と練習をする必要があります

た。中学生の頃、そんな自分が嫌になり思い悩んでいた時、先の言葉を言われました。努力することの大切さ、努力できることが力なんだと教えていただいたことで、自分を信じ、壁を乗り越えることができました。

今年の初めには、近隣の石川県、能登で大きな地震がありました。どこで起こるか分からない自然災害や異常気象、進む少子高齢化、急速なAI化など、私たちがこれから生きていく世の中は想像を超えるものになるでしょう。どんな壁も自分を信じ、この津南の地で共に過ごした仲間を信じ、支えあって乗り越えていけたらいいと思います。

二十歳を迎えたといってもまだまだまだ未熟で一人前には程遠い私たちです。どうかこれからも温かいご指導をいただきますようお願い申し上げます。支え、育ててくれた津南町に感謝し、恩返しできるように努力を続けることを誓い、代表の言葉とさせていただきます。

MESSAGE 01

代表

高波

仁さん



本日は私たちのために、このような素晴らしい式典を挙げて頂きましたこと、心より御礼申し上げます。二十歳という人生の大きな節目を、生まれ育ったふるさとであるここ津南町で迎えられたこと、大変うれしく思います。そして、今日この日を迎えることができたのは、家族や友人、先生がた、地域の皆様と多くのかたがたの支えがあつてこそだと改めて実感しております。日頃より、お世話になつておるすべての皆様に心から感謝申し上げます。

私はここ津南の地で、たくさんの愛を頂きながら育ちました。どんな時でも常に私を信じ、今日に至るまでずっと支えてくれた家族、日々切磋琢磨しながら多くの経験と苦楽を共にしたかけがえのない友人、時にやさしく時に厳しく教え導いてくださった先生がた、私たちの暮らしを温かく見守ってくださった地域の皆様、私は多くのかたがたから抱えきれないほどの愛を頂きました。振り返ってみると、今の私がいるのは、その大きな愛のおかげだと感じております。

二十歳を迎えた今、私たちの青春時代を苦しめた新型コロナウィルス感染症も収束し、以前のような生活を取り戻しつつあります。自由活動できるようになった一方、

日々刻々と変化するこの社会の中で、私たちはこれからも多くの困難や課題に直面すると思います。簡単には解決できないものばかりかもしれないかもしれません。しかし、私たちにはこのふるさとの地で得た多くの知識と経験があります。何ものにも代えがたい素晴らしい財産です。これらを糧に、自分を信じて、自信をもって突き進めば、どんな困難も乗り越えていけると確信しています。そして、その力を自分だけでなく、周りの人や社会、ふるさとのために活かし、日々励んでいくことが、大好きなふるさとへの最初の恩返しなのではないかと考えております。

最後になりましたが、私たちは今後の未来を支えていく社会の一員としてまだまだ未熟です。どうかこれからも温かい目でご指導ご鞭撻をいただきますようお願い申し上げます。そして、私たちに関わってくださった全ての皆様に改めて感謝を申し上げますとともに、輝かしい未来に向かってこれからもより一層邁進していくことを誓って、代表の言葉とさせていただきます。



MESSAGE 02
代表 浦井 愛寧 さん

令和六年度

二十歳の顔

は

た

ち





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

■お問い合わせ

津南町教育委員会 生涯学習班 TEL 025-765-3134



 **Snapshot**
スナップ写真



津南町の「未来」を創る仕事、

あなたもその一員になりませんか？

令和7年4月採用津南町職員募集

令和7年4月に採用する津南町職員を次のとおり募集します。

職種及び採用予定人数

【第1回職員採用試験】

- (1) 一般事務（大学卒業程度） 若干名
- (2) 一般事務（社会人経験者対象） 若干名

【第2回職員採用試験】

- (3) 建築技師（社会人経験者対象） 1名程度
- (4) 保育士 若干名
- (5) 保育士（社会人経験者対象） 若干名
- (6) 保健師 1名程度

【第2回職員採用試験】

- (1) 一般事務（高校卒業程度） 若干名
- (2) 一般事務（障害者） 若干名

③ 第1回の応募状況や採用状況に応じて、追加募集をする場合があります。

※ 第2回職員採用試験の受験資格、試験日時及び会場、受験申込については、7月5日号お知らせ版に掲載予定です。

第1回職員採用試験

1 受験資格

(1) 一般事務（大学卒業程度）

平成元年4月2日以降に生まれ、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業または令和7年3月31日までに卒業見込みの者

(2) 一般事務（社会人経験者対象）

昭和49年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた者で、民間企業などにおける職務経験の期間が令和6年6月末現在で5年以上ある者

(3) 建築技師（社会人経験者対象）

昭和44年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた者で、民間企業などにおける建築の専門職務経験の期間が令和6年6月末現在で5年以上ある者かつ二級建築士以上の資格を有する者

(4) 保育士

平成6年4月2日以降に生まれ、保育士の資格を有する者または令和7年3月31日までに同資格取得見込みの者

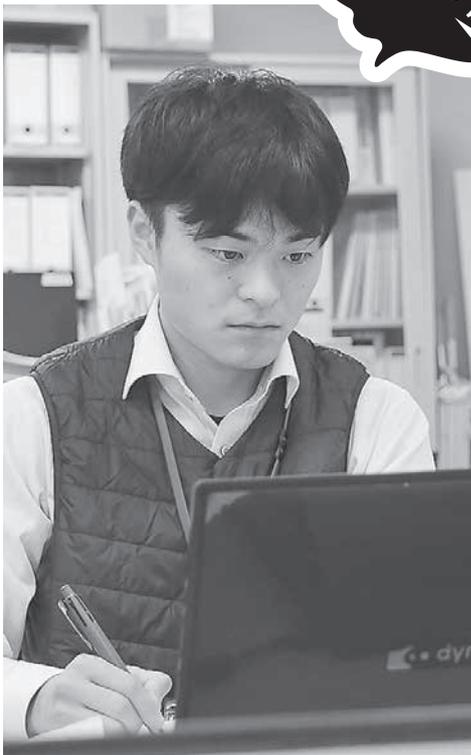
(5) 保育士（社会人経験者対象）

昭和49年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた者で、保育士の資格を有し、保育施設などにおける職務経験の期間が令和6年6月末現在で5年以上ある者

(6) 保健師

平成6年4月2日以降に生まれ、保

職員の声



教育委員会 子育て教育班
風巻 駿也さん（入庁2年目）

私は、現在教育委員会・子育て教育班で通学路関係、スクールバス、学校給食などの業務を担当しています。子どもたちが安心して学校生活を送れるよう日々責任とやりがいを感じながら、業務を行っています。

津南町では、若い職員が非常に多く、フレキシブルな感覚と柔軟な思考を活かして、即戦力として活躍しています。様々な経験を積みながら、住民の皆様が安心して日常生活を送るためのお手伝いをしています。

津南町の未来のために、ぜひ一緒に働きましょう！

健師の資格を有する者または令和7年3月31日までに同資格取得見込みの者(7)どの職種とも次のいずれかに該当する者は受験できません。

- ・日本の国籍を有しない者
- ・禁こ以上の刑に処せられ、その執行が終わるまで、または執行を受けることがなくなるまでの者
- ・津南町職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者
- ・日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法またはその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、またはこれに加入した者

2 試験日時及び会場

〔社会人経験者対象を除く一般事務、保育士及び保健師〕

- (1)第1次試験(筆記試験)
①対象者 社会人経験者対象を除く一般事務、保育士及び保健師の受験申込者
- (2)期日 令和6年7月14日(日)

③試験会場

- ・新潟会場 新潟県自治会館
(新潟市中央区新光町4-1)
- ・東京会場 全国町村会館
(千代田区永田町1-11-35)

④試験の方法

ア、職務基礎力試験

職務能力試験と職務適応性検査を択一式による筆記試験を行います。

イ、専門試験

専門知識及び能力について択一式筆記試験を行います。

②職務能力試験

論理的に思考する力、文章を正確に理解する力、統計等の資料を分析する力、国内外の社会情勢への理解等を認するための基礎的な出題

※基礎的な内容が出題されるので、特別な対策や勉強は不要です。

※「国内外の社会情勢への理解等」の問題では、公的部門の職員として必要な基礎知識や、ニュース等で報道された内容を出題します。

・専門試験

(一般事務)

憲法、行政法、民法、経済学、財政学、社会政策、政治学、行政学及び国際関係

(保育士)

社会福祉、こども家庭福祉(社会的養護を含む)、保育の心理学、保育原理、保育内容及び子どもの保健

※障がい児保育については、右記のいずれかの分野で出題する可能性あり

(保健師)

公衆衛生看護学、疫学、保健統計学

及び保健医療福祉行政論

- ⑤合格発表 8月上旬に決定し、受験者全員に結果を通知します。
- (2)第2次試験(面接試験)

①対象者 社会人経験者対象を除く一般事務、保育士及び保健師の第1次試験合格者

②期日等 8月下旬に津南町役場で実施する予定です。試験の日時、場所等については、決定次第対象者に通知します。

〔社会人経験者対象の一般事務、建築技師及び保育士〕

(1)第1次試験(小論文試験)

①対象者 社会人経験者対象の一般事務、建築技師及び保育士の受験申込者

②期日 令和6年7月14日(日)

③試験場 津南町役場(新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡戊585番地)

④試験の方法

ア、小論文試験

テーマに基づき記述式による小論文試験を行います。

⑤合格発表 8月上旬に決定し、受験者全員に結果を通知します。

(2)第2次試験(面接試験)

①対象者 社会人経験者対象の一般事務、建築技師及び保育士の第1次試験合格者

②期日等 8月下旬に津南町役場で実施する予定です。試験の日時、場所等については、決定次第対象者に通知します。

知します。

3 受験申込期間及び場所

(1)申込期間

5月20日(月)～6月10日(月)
① 郵送の場合は、6月10日必着分まで受け付けます。

② 持参の場合は、午前8時30分から午後5時15分まで(ただし、土日曜日及び祝祭日を除きます。)受け付けます。

(2)申込場所 津南町役場 総務課

4 受験手続

(1)申込書の請求先

津南町役場 総務課総務班
〒949-8292
新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡戊585番地

TEL 025-765-3112

※津南町のホームページで様式をダウンロードできます。

(2)申込方法

受験申込書に所要事項を記入、押印し、写真(縦4cm、横3cm)1枚を貼り、他に2枚を添付して提出してください。

■お問い合わせ

総務課 総務班
TEL 765-3112 (内線222)

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

金婚・ダイヤモンド婚を
迎えられる皆様へ

町では、毎年9月に行う敬老事業で、
金婚・ダイヤモンド婚を迎えられるご
夫婦をお祝いしております。今年該当
されるご夫婦は、次のとおりお申し出
ください。

■対象者

「金婚（結婚50年）」

昭和49年に結婚されたご夫婦

「ダイヤモンド婚（結婚60年）」

昭和39年に結婚されたご夫婦

■申出方法

5月下旬～6月中旬頃に各ご家庭に
回覧される「金婚・ダイヤモンド婚夫
婦調査票」に記入してください。婚姻
日は自己申告制のため、お申し出がな
いとお祝いの対象となりません。ご注
意ください。

■お問い合わせ

福祉保健課 福祉班

TEL 765-3114

寄附の紹介

企業版ふるさと納税による
ご寄附をいただきました
株式会社新潟デック様から、
企業版ふるさと納税として10万
円のご寄附をいただきました。
今回ご寄附いただくにあたり、
安全安心で快適に暮らせる
ための事業に活用してほしいと
要望をいただきました。
いただいた寄附金は、ごみ
処理事業へ活用させていただきます。



Notification

津南病院からお知らせ

6月からの土曜日診療を変更します

「働き方改革関連法」に伴う働き方見直しの一環で、最適な労働環境のもと、より安全で質の高い診療を提供するために、診療体制を変更します。

土曜日	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週・祝日
6月から	内科 小児科診療	休診	内科 小児科診療	休診	休診

休診日・時間外・夜間において、緊急の患者様は
日当直医が診療にあたります。



町立津南病院ホームページ
診療変更などの情報を
発信しています

■お問い合わせ 町立津南病院 TEL 765-3161

6月3日(月)より、十日町病院駐車場が全面オープンします

新潟県立十日町病院からのお知らせ

問合せ：新潟県立十日町病院 ☎757-5566

令和3年より実施してきた十日町病院外構工事終了に伴い、6月3日より外来駐車場および正面玄関の使用を開始します。

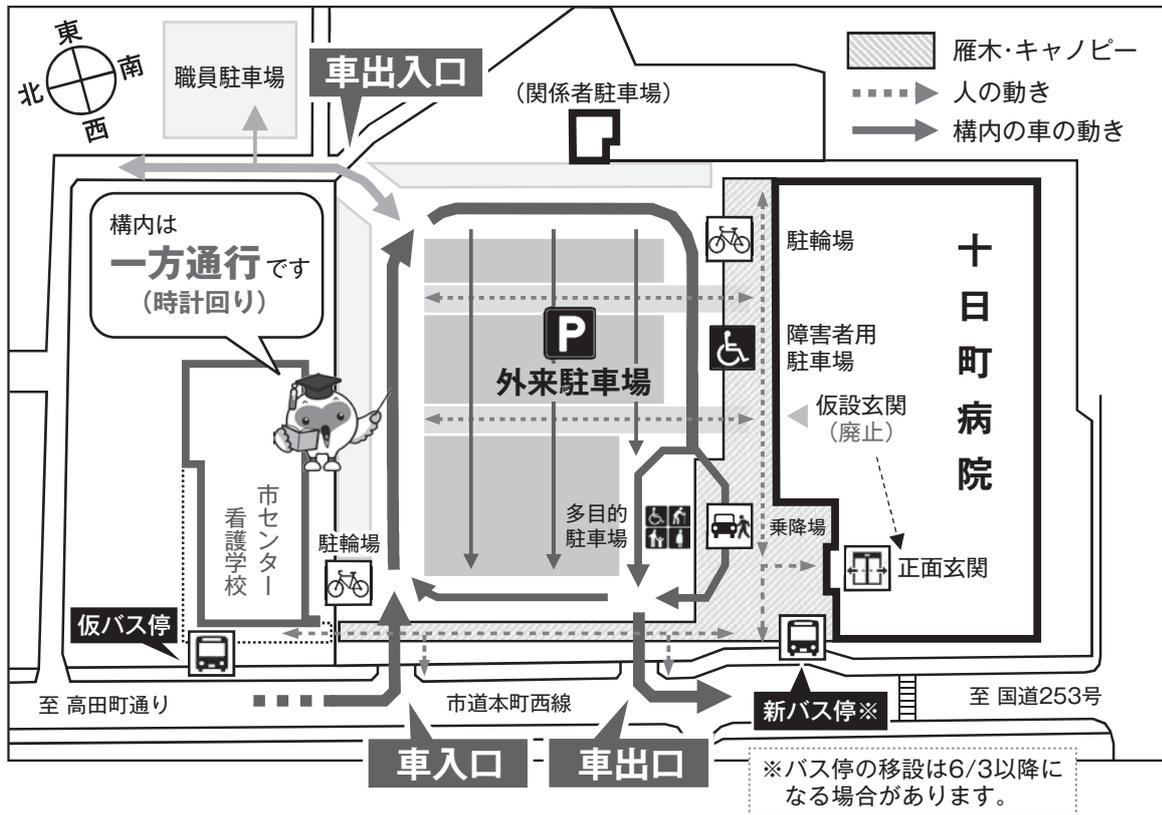
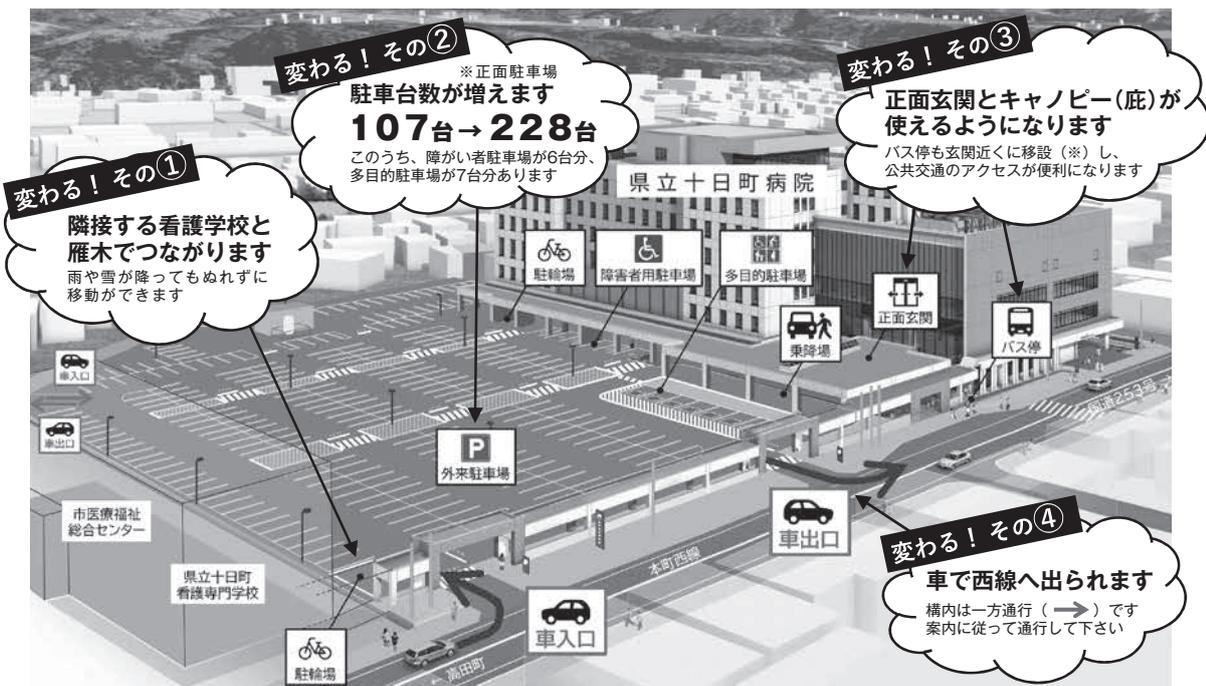
これに伴い**構内の配置や通行ルールが変わります**ので、いま一度ご確認の上でご利用下さい。



院長 吉嶺 文俊

● ごあいさつ ●

ようやく新病院の工事がすべて終了しました。工事中、皆様にはご不便をおかけしましたが、通院しやすい病院になりました。これからも地域医療を支える病院として貢献して参りますので、変わらぬご支援をお願いします。



スポーツ部門 奨励賞

第78回国民スポーツ大会冬季大会スキー競技会 成年C出場	おおひら 陽 太平
SOMECITY (3人制バスケ) 出場	かざまき ひろが 風巻 竜雅
SOMECITY (3人制バスケ) 出場	かざまき りゅうせい 風巻 竜英
2023 全日本学生個人陸上選手権 10000mW 1位	やまがし めい 山岸 芽生
男子第60回北信越高校駅伝大会 2位	ほさか こうへい 保坂 航平
第76回全国高校陸上対校選手権 5000mW 出場	なかしま あん 中島 杏
第37回全国高校女子硬式野球選手権 出場	むらやま あん 村山 晏
令和5年度男子第74回全国高校駅伝大会 出場	つげん 英大 津端
令和5年度北信越高校新人陸上大会 4×100mR 7位	たきざわ ゆりな 滝沢 ゆりな
令和5年度北信越高校新人陸上大会 4×100mR 7位	たきざわ みゆな 滝沢 みゆな
第36回全国高校選抜スキー大会 マス10km フリー 4位	くぼた みゆ 久保田 美有
第73回全国高校スキー大会 3×5kmリレー 8位	おおひら かな 大平 かな
第8回全日本中学女子軟式野球大会 出場	あしみ あおい 麻績 蒼衣
第54回U16陸上競技大会 出場	ひぐち てんしん 樋口 天真
第61回全国中学校スキー大会 5km フリー 出場	みやざき いづる 宮崎 出
全日本ジュニアスキー選手権 回転他出場	しのはら りさ 篠原 里沙
PRIDEJAPAN 全国選抜学童軟式野球大会 2023 富山大会 出場	くわはら けんしん 桑原 健伸

スポーツ部門 特別賞

第60回全日本社会人WL選手権 102kg級 4位	かざまき ひろあ 風巻 光
2024 FIS ノルディックジュニア世界選手権 20km マスタートフリー他出場	たきざわ いくや 滝沢 育矢
第102回全日本スキー選手権 1.4km スプリント・クラシカル他出場	つげん いつてつ 津端 一徹
第70回全国国立大学選手権水泳競技大会 200m個人メドレー 7位	なまき 奏 名地 奏

学術文化部門 奨励賞

クエストカップ2024全国大会 1stステージ準企業賞	津南中等教育学校 吉牛の子
-----------------------------	------------------

学術文化部門 特別賞

第9回高校生国際シンポジウム 優秀賞	津南中等教育学校 Nexus
クエストカップ2024全国大会 優秀賞	津南中等教育学校 秀heyくん
クエストカップ2024全国大会 優秀賞	津南中等教育学校 津南ソニックエナジー

つなん まちかど スケッチ



Tsunan Event Sketch.

NEWS 01 津南町学術文化・スポーツ奨励賞受賞式

— 4月19日 役場大会議室 —



↑今年もさまざまなかたが受賞しました



↑太平 陽さんによる受賞者代表の言葉

令和5年度に優秀な成績を収めた個人や団体が表彰されました。

スポーツ部門で個人21名、学術文化部門で5団体と多くのかたが全国大会や世界大会の舞台上で活躍しました。

医療機関を受診する際は / マイナンバーカードを 保険証としてご利用ください



保
だ
よ
り

マイナンバーカードを保険証として利用するメリット

○医療費を 20 円節約できる

現在の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を 20 円節約できます。その結果自己負担も少なくなります。

○より良い医療を受けることができる

保険証として利用することにより、過去の薬の情報や健康診断の情報がマイナポータルで閲覧できるようになります。医療機関にかかった際には本人の同意があれば薬の情報などを共有できるため、医療の質も向上します。

○窓口での自己負担限度額以上の支払いが不要になる

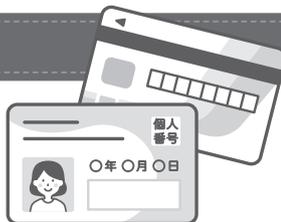
限度額適用認定証等がなくても高額療養費制度における限度額以上の支払いが免除されます。

○健康保険が変更になった場合でも保険証としてそのまま利用できる

就職や転職等で加入保険が変更になった場合に紙の保険証の切り替えを待たずに医療機関を受診することができます。ただし、健康保険の加入・脱退の届け出は行わなくてははいけません。

○医療費控除が便利になる

マイナポータルから受けた医療の記録が参照できるようになります。e-Tax で確定申告を行う際には、医療費の情報を自動入力することも可能になります。



マイナンバーカードを保険証として利用するためには…

マイナンバーカードを保険証として利用するためには登録が必要になります。まだ登録をしていないかたは以下のいずれかの方法で登録をお願いします。

- ① 医療機関・薬局の受付にあるカードリーダーから利用登録する
(顔認証付きカードリーダーの画面でそのまま初回登録ができます。)
- ② 「マイナポータル」から利用登録する
- ③ セブン銀行 ATM で利用登録をする
- ④ 津南町役場税務町民課で利用登録する



よくある質問

質問 1 マイナンバーカードは安全なのでしょうか？

回答 1 マイナンバーカードの IC チップには保険証情報や医療情報自体は入っていません。紛失や盗難の場合はいつでも一時利用停止が可能です。また暗証番号は一定回数違うと機能がロックされるようになっています。不正に情報を読みだそうとするとチップが壊れる仕組みもあります。

質問 2 医療機関等で利用する方法を教えてください

回答 2 保険の確認は顔認証付きカードリーダーで行います。マイナンバーカードを読み取り、画面の指示に従ってください。(津南病院では受付の横にカードリーダーが置かれています。読み取り後、受付に読み取ったことを知らせてください。)

質問 3 マイナンバーカードを保険証として利用できる医療機関・薬局はどこですか？

回答 3 現在、ほとんどの医療機関で利用することができます。(津南町の医療機関・薬局はすべて利用可能です) 利用可能な医療機関・薬局の一覧は厚生労働省のホームページに一覧がありますのでご覧ください。
(https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html)

■お問い合わせ先 福祉保健課 保険班 TEL 025-765-3114

いきいき、
大好町
津南

6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」です

歯を見せて笑える今を未来にもく

🦷お口の生活習慣病「歯周病」

歯周病とは、歯と歯ぐきの間に付着した細菌（歯周病菌）が歯肉に炎症を起し、歯を支える骨などを溶かしてしまう病気です。最初は痛みなどの自覚症状がほとんどなく、進行して最終的には歯が抜け落ちてしまいます。

また、歯周病は身体の様々なところで病気を引き起こしたり、悪化させたりします。



今月は
桑原 世奈
栄養士



🦷あなた以上に
歯を分かってくれる
定期的な「歯科健診」

子どもの頃は保育園や学校で受けていた歯科健診ですが、大人になると個人で受ける必要があります。

「忙しいから後にしよう」「痛くなったら行けばいい」と思っているかたは要注意です。

歯を失う主な原因は「むし歯」と「歯周病」といわれています。むし歯や歯周病の初期は自覚症状がなく気づきにくいいため、放置されてしまいがちです。定期的に歯科医院で歯科健診を受けることで、歯や歯ぐきの異常に早く気づくことができ、早い段階で処置または予防することができます。その他にも歯みがきの仕方、歯のクリーニングなど、歯と口の健康に役立つ知識や技術も教えてもらえます。歯科医院で専門的なケアを定期的な受け、歯と口のケアで自分の健康を守っていきましょう。

🦷お口のトラブル予防へ 成人のための「歯周病検診」

津南町では、成人のための「歯周病検診」を実施しています。

【対象者】 40歳、50歳、60歳、70歳
(令和7年3月31日現在年齢)の町民

【期間】 個別に随時ご案内いたします。

【費用】 今年度の対象のかたは、令和7年1月末までに検診を受診ください。

【方法】 検診は無料ですが、その後治療が必要となった場合は、通常の歯科診療費がかかります。

案内通知と受診券が届いたかたは、左記のいずれかの歯科医院にお申し込みください。

- ・津南デンタルクリニック
- ・村山歯科医院
- ・ナカジマデンタルスタジオ

🦷お口が弱っていませんか？ 「オーラルフレイル」に要注意！

オーラルフレイルとは、食事中における・食べこぼすなど、お口の機能にささいな衰えが生じてきた状態のことをいいます。将来、要介護にならず、健康で自立した生活を維持するためには、「噛みにくい」「飲み込みにくい」

などの衰えのサインを見逃さず、早期の予防・改善がとても大切です。気になる症状のあるかたは、早めのお口のケアと歯科医院でチェックを受けることをお勧めします。

🦷健口習慣で 毎日いきいき楽しく！

「後期高齢者の歯科健診」

お口の機能の低下を予防し、生涯にわたり健康で食べる楽しみを味わうことを目的に、後期高齢者を対象とした「歯科健診」を実施しています。

【対象者】 76歳、80歳
(令和7年3月31日現在年齢)の町民

【期間】 個別に随時ご案内いたします。

今年度の対象のかたは、令和7年2月末までに検診を受診ください。

※費用、方法については、成人のための「歯周病検診」と同様です。

歯と口は食べることに、話すことなど、健康でゆたかな毎日を支える大事な器官のひとつです。毎日の歯みがきや生活習慣を見直すことで、歯と口を守り、全身の健康へとつなげていきましょう。

【お問い合わせ先】

福祉保健課 健康班
Tel 765・3114



毎年5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間です

今年の
テーマは

たばこの健康影響を知ろう!

～たばことCOPDの関係性～

さまざまな生活習慣病や肺がんなど、深刻な健康被害の原因となる喫煙。また、受動喫煙によって非喫煙者の健康が損なわれることも問題となっています。

たばこには、5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれており、脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患、糖尿病、慢性腎臓病など、さまざまな生活習慣病を引き起こすほか、肺がんをはじめとする多くのがんの原因になります。

そのなかでも、COPDという病気は、たばこが原因の9割を占めるといわれています。

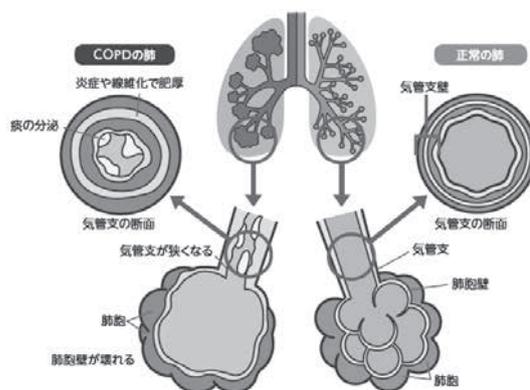


今月は
滝沢 琴音
保健師

◇ COPD とは

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、たばこの煙を主とする有害物質を長年吸い込むことで、空気の通り道である気道が狭くなったり、肺胞が少しずつ破壊されたりして呼吸がしにくくなる病気です。（右図①参照）COPDの最大の原因は喫煙であり、別名「たばこ病」とも呼ばれています。喫煙者の15～20%がCOPDを発症すると言われており、喫煙習慣が長い人ほど発症しやすく、進行すると心臓病や骨粗しょう症、糖尿病などの合併症を招きます。また、受動喫煙も発症の原因となることがあります。

COPDは長い年月をかけてゆっくりと進行するため気づきにくく軽症のうちに治療を始められる人はほとんどいません。しかし、肺は徐々に破壊され、壊れたら二度と回復しない、怖い病気なのです。



図① 正常な肺とCOPDの肺

引用：スマート・ライフ・プロジェクト（厚生労働省）

◇ COPD の症状

COPDは長引く咳や痰、息切れなどの症状があります。これらの症状を「年のせい」や「いつものこと」と放置しておくとうどんどん進行していき、日常生活に支障をきたすようになってしまいます。特に40歳以上の喫煙習慣があるかたはCOPDのリスクが高いため注意が必要です。気になる症状のあるかたは、かかりつけ医または呼吸器科を受診しましょう。



一日に何度も咳や痰が出る



運動時、労作時に息切れしやすい



ゼイゼイ、ヒューヒューという呼吸音がある



同年代の人よりも歩くのが遅くなった

◇ 治療方法

一度破壊された肺の細胞はもとに戻すことができません。COPDは治療によって息苦しさなどの症状を改善し、長期的な進行を遅らせることが可能です。

- 禁煙：禁煙はCOPDの進行を遅らせる一番の方法です。
- 投薬：吸入薬、ステロイド、抗菌薬などを使用して、症状を緩和させます。
- 酸素療法：血中の酸素濃度が低いかたには、酸素療法が必要な場合があります。
- 呼吸リハビリテーション：口すぼめ呼吸や腹式呼吸などの呼吸機能訓練を行い、息苦しさを和らげることができます。

【お問い合わせ先】福祉保健課 健康班 TEL 765-3114

地域がより協力隊だより



山本 真幸

津南町の皆様こんにちは。地域おこし協力隊の山本です。

津南町も本格的な春を迎え、温かいというよりは暑い日も時折出てきている今日この頃です。日々地域を歩いていると、多くのかたが外で作業をされており、季節の移ろいを感じる事が出来ます。

さて、季節が春になり、それと共に私のドローンでの活動も本格化致しました。3月中頃には、町内の山林で鳥獣対策の為にドローンを飛行させる活動を行いました。また、4月初めには、ドローンの国家資格の試験のうち、学科試験に合格することが出来ました。残りの実地試験(実技)は近日中に受験予定ですが、こちらの試験の対策に励む日々です。

ドローンを使用しての空撮も始めております。地域の田んぼ作業の様子や、景観などを空撮しております。まだ具体的なことは未定ですが、津南原小学校の建物を使用してドローンで空撮した映像の上映会の開催も考えております。その際はぜひ皆様奮ってご参加いただくと幸いです。

平行致しまして、津南原小学校の活用方法も考えております。広い校庭

等を利用した交流イベント等も企画していきたくと思っております。皆様のご意見、ご要望があればいつでもお聞かせ頂ければ幸いです。基本的には津南原小学校で活動することが多いので、お気軽に立ち寄っていただければと思っておりますし、またそのような場所になるように様々な企画をしていきたいと思っております。引き続き何卒宜しくお願い致します。



中子の桜(左)と津南原小学校の桜(右)です。4月中頃に撮影しました。

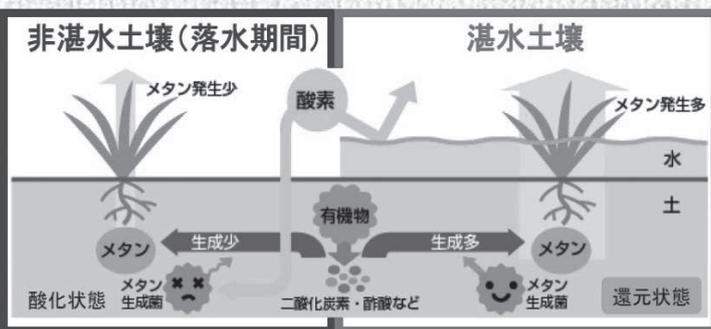
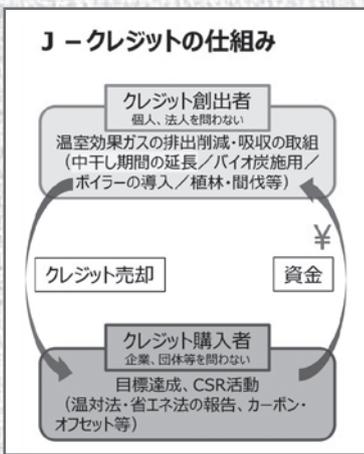
農業の豆知識

J-クレジットってなに？

● J-クレジット制度の仕組み

地球温暖化対策が世界的に進められる中、国は温室効果ガス削減に向けたJ-クレジット制度を運営しています。

J-クレジット制度とは、国内で削減された温室効果ガスの量を国がクレジットとして認証し、売買取引を可能とする制度で、省エネや技術改善により温室効果ガスの排出量を減らす「クレジット創出者」と、認証されたクレジットを購入する「クレジット購入者」からなります。「創出者」はクレジット売却益が得られる一方で、「購入者」は購入クレジットを自らの排出削減実績に算入したり企業PRに活用したりと、双方にメリットがある仕組みとなっています。



(図の出典：つくばリサーチセンター)

昨年、温室効果ガス削減の新たな取組として、「水稻栽培における中干し期間の延長」が認定されました。水田から発生するメタンは国内総排出量の約4割を占めており、中干しを7日間延長すると発生量を3割削減できることが確認されています。しかし、中干しの延長は場合によっては減収する可能性や、カドミウムの吸収を促進するとの報告もあり、デメリットも十分理解した上で取組を判断する必要があります。

津南町では本年、カーボンクレジット事業者と連携し、中干し延長に試験的に取り組む予定としています。

BOOK TIME

広報ライブラリー 5月 - 皋月 -



とにかく休め! 休む罪悪感が吹き飛ぶ神メッセージ88

テストステロン
Testosterone

皆さんは自分の疲れをみて見ぬふりをしていませんか?よくある休息論ではなく、心と身体のために休むべき時に休もうと説得にかかる本です。SNSフォロワー 200 万人越え、その他書籍もベストセラー多数の著者が休む勇気を与えてくれます。

相互貸借サービス

よくある質問...

Q リクエストのやり方は?
A 図書室に置いてある「リクエストカード」に記入し、窓口へ提出してください。お電話などでも受け付けていますが、別の図書との間違いを避けるため、できるだけカードの記入をお願いします。

Q リクエストしてからどれくらいで本が届きますか?
A 無料で利用可能です。

Q 無料で利用可能ですか?
A 可能です。本の届く日にちや返

5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】

- 『老いてお茶を習う』..... KADOKAWA
- 『65歳からおとずれる老人性うつ病』..... KADOKAWA
- 『難しいことはわかりませんが、50歳でも農業を始められますか?』..... 淡交社
- 『英国エリート名門校が教える最高の教養』..... 文藝春秋
- 『新陰の大河』..... 上田 秀人
- 『あとがきはまだ』..... 俵 万智
- 『季節のない街 シナリオ』..... 宮藤 官九郎
- 『閉じた海』..... 松本 清張

【子どもの本】

- 『レストランのおばけずかん』..... 講談社
- 『あなたの言葉を』..... 毎日新聞出版
- 『アニメコミックおしりたんてい17』..... ポプラ社
- 『私立探検家学園4』..... 福音館書店
- 『もったいないばあさんのおばあちゃん』..... 真珠 まりこ
- 『みちくさ』..... さとう わきこ
- 『フルーツパフェをちゅうもんしました』..... 岡田 よしたか
- 『パンダのおさじとふりかけパンダ』..... 柴田 ケイコ

Q 貸出期間は?
A 約3週間です。ただし、依頼先の図書館への返却日が決まっているため、受け取りに来るのが遅れた場合は、その分貸出期間が短くなります。期間の延長などはできません。

Q 公民館図書室の本を6冊借りても利用可能ですか?
A 可能です。本の届く日にちや返

Q 公民館図書室の本を6冊借りても利用可能ですか?
A 可能です。本の届く日にちや返

却期限を調整できないので、通常の冊数に含まずに貸し出しします。

図書室からのリクエストの際のお願い:

リクエスト本を相互貸借で他の図書館から借りることができるとは、発売後から半年経たないとお取り寄せできません。また半年経っても元の図書館の予約が優先になりますので、何か月もお待ちいただき、お取り寄せできない場合がありますのでご了承ください。

なお、他館で人気の本は購入を検討しますが、お取り寄せできない

い本を全て購入することは、予算都合上厳しいのが現状です。

またリクエストカードには、略称ではなく正式な書名を記入していただき、出版社、筆者などが分かる範囲で記入箇所を埋めてご提出ください。そうしていただかないとご希望に沿わない本を誤って取り寄せることになりかねません。こちらも最低限お調べしてお取り寄せをしますが、万が一誤っていた場合対応が遅れてしまいます。迅速な対応を行うために、何かとご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■休館日 5月27日(月)、6月24日(月)

短歌

雪影

「今日はね…」とお茶を下げつつ亡き母に言う
つばめ来たことつつじ咲いたこと

板場麻実

桜木が湖面に映る水鏡
静寂の中時は止まりぬ

山本光一

「母の日と誕生日だよ」と吾子からの

プレゼント届くイッタラの皿 江村美智代

あと五分目覚ます時間延長し

気付かぬうちに寝過ぎしている 小島香代子

仕事終えてブランコ乗りに公園へ

吾子の背を押し夕日眺める 江村大輔

大陸から飛来し黄砂空をおおい

段丘の山並かすみで見えず 津端恵子

避難所の人らテレビに集まりて

遠藤の取組観て戻りゆく(遠藤は能登出身力士)

貝澤圭子

龍に乗り魔法をかけに行かなくちゃ

どの争いも終りが見えず 関谷郁子

日ごと増す萌えいづる緑に違ひあり
きみどりさみどり市紅茶色に

(市紅茶色=深く濃い萌黄色) 恩田久美子

胃カメラの画面にはつきり癌の腫瘍
早く早く切り取ってしまえ(胃癌切除)

丸山直子

「桜のよう」と写メール届く如月の
庭木にふうわり雪の町田の

(津南生まれの友)

小野寺恒代

白き息吐きつつ開ける玄関に

二月の朝の青空清し 高橋春枝

新緑の輝きまぶしく手をかざし

庭にひととき立ち止まりをり 麻績初恵

エレベーターの函の口より飛びはねて

小蛙吾より先にいでゆく 鈴木綾子

長生学園

今しばし生き長らへんと晴れた日は

一人黙して散歩に励む 中村武子

芝桜すずらん菫ムスカリの

咲く庭濡らし今朝は雨降る 島田眞之

俳句

岩すげ俳句会(四月)

焼き鳥やしたたる油とびつく火

永き日や四阿に剥くゆで卵

房良

魔校の跡地小さし犬ふぐり

じつと見て仲間入りせず残り鴨

壽子

我が畑を探す四月の雪の原

春雨に朝茶は長し山けむる

渡舟

春の雨終わりが見えぬ散歩かな

また寒き部屋でゴソゴソ雛納

守人

春炬燵身の上語る手に齢

桃花散る雛もろとも年経りぬ

緑

婚活マッチングシステム

♡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。津南町は登録料金の補助を行っています。補助の詳細は右記QRコードからご覧ください。

登録補助の詳細はこちら



登録はこちら



年金コーナー

20歳になったら

国民年金

日本は、皆年金制度の国です。日本国内に住所を有するかたは20歳になったら、厚生年金保険や共済組合に加入しているかたを除いて、すべて国民年金に加入することとなります。

※詳しくは、年金事務所から送付されますチラシや下記年金機構特設案内ページをご覧ください。



便利でお得な納付方法をご利用ください

・口座振替(口座からの引き落とし)
口座振替を利用すると、金融機関に行く手間と時間が省けます。さらに、「早割」や「前納」で納めると、保険料が割引されます。

※過去の納め忘れの保険料は、口座振替で納めることはできません。

・クレジットカード納付

年金事務所申し込み、継続的にクレジットカード会社から

立替納付を行うものです。さらに、「前納」で納めると保険料が割引されます。

・電子納付

インターネットバンキング、スマートフォン決済等もご利用いただけます。

【お問い合わせ】

六日町年金事務所

TEL 025-716-0008

(音声案内②を押しした後②を押してください。)

6月には「年金振込通知書 年金額改定通知書」が送付されます

毎年6月に、年金を受給されているかたに、1年分の「年金支払額」等をまとめてお知らせするハガキが送付されます。

これは、年金振込通知書と年金額改定通知書が一体となったもので、送付時期は、毎年6月上旬頃となっています。

【お問い合わせ】

六日町年金事務所

TEL 025-716-0008

(音声案内②を押しした後②を押してください。)

税務町民課 町民班

TEL 025-765-3113

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、このコーナーで紹介いたします(敬称略)
3600日 石橋俊治(割野)

主な運動:ウォーキング



議会コーナー



<実施された行事>

- [4月]
23日 議会運営委員会
23日 総文福祉常任委員会
24日 令和5年度分所管事業成果巡視(産建委員会)
30日 農業改良会議(議長、産建長)
[5月]
1日 町身体障害者互助会定例総会(副議長)
3日 町二十歳のつどい(議長ほか)
9日 全員協議会
15日 町民生児童委員との懇談会(総文委員会)

20日 十日町地域広域事務組合議会臨時会(議長、組合議員)

<今後予定されている行事>

- [5月]
21日 全国町村会議議長会 正副議長研修会(東京)
28日 一般質問通告期限
29日 県特別豪雪地帯市町村協議会定期総会(議長)
[6月]
5日 議会運営委員会
5日 全員協議会
7日 県町村会議議長会第1回臨時総会(議長)
12日 第2回定例会開会(予定)

Tapでいこう!!



貯筋運動参加者募集

貯筋運動とは加齢とともに低下しやすい足の筋肉を効果的に鍛える運動です。貯筋のテーマを歌いながら一緒に運動をしてみませんか？



■日時 6月4日～8月6日(全10回)
午後1時30分～3時まで
毎週火曜日

■参加費 Tap会員 440円
非会員 550円

■対象 60歳以上の男女

■定員 20名 ※定員になり次第締め

■お申し込み 5月31日(金)

■お申し込み先

NPO法人Tap(町総合センター内)

TEL 765・5776

クアハウス津南

繁忙期を迎えました。農作業の負担を減らすストレッチを紹介いたします。

【腰痛軽減】

脇腹、背中、上半身のストレッチ。

・タオルを張り、体を横へ倒します。
・バランスボールがあれば両手を乗せ体を沈めます。

どちらも体を前後左右に動かしながら筋肉を伸ばすことができます。

【ボディストレッチ教室も開催中】

・毎週火曜日
午後2時15分から45分間
・毎週金曜日
午後6時30分から45分間
※祝日は教室が休講となります。

【酸素カプセル】

クアハウス津南では、酸素カプセル新年度キャンペーンを実施中。通常3,000円↓1,500円でご利用いただけます。(60分間)



※ご利用に関する注意事項あり。※要予約

■お問い合わせ クアハウス津南 TEL765 - 3711



苗場山麓ジオパーク

日本認定10周年

苗場山麓ジオパークは12月に日本ジオパークに認定されてから10年の節目となります。今年度は、10年を振り返りながら、またこれからの10年を見据え、事業を行ってまいります。

かくれた魅力、発見し隊!

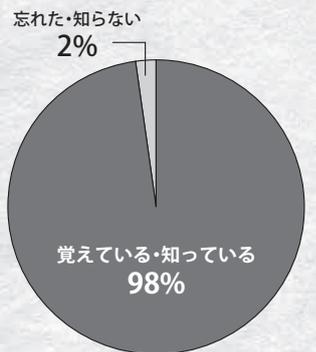
5月3日 二十歳のつどい

苗場山麓ジオパークに関するアンケート
ニュー・グリーンピア津南を会場に行われた二十歳のつどいでジオパーク認定当時はまだ10歳前後だったみなさんへ質問をしてみました。



当日出席された49人のみなさんに「苗場山麓ジオパークって覚えてますか?」という質問をしてみました。結果は次のとおりです。

「苗場山麓ジオパーク」覚えてますか?



実際に98%のみなさんが覚えていて、知っているという答えが返ってきました。

アンケートにご協力いただきましたみなさん。ありがとうございました!

新たに16名のかたがガイドに認定されました!

4月27日 ジオパークガイド認定式

小学生2名を含む16名が新たにガイドになりました。総勢106名で10年目にして3桁の登録となりました。



合格者で記念撮影

今年度は大地の芸術祭の本祭の年でもあり、芸術祭のサポーターのかたもジオガイドの検定に合格されました。夏・秋のシーズンに向け、芸術祭とジオパークの連携を進めて行きます

■お問い合わせ

ジオパーク推進室(なじよもん)

TEL 765・1600

○春季企画展「雪国の炉を囲むすまいの考古学」

会 期:4月27日(土)～5月26日(日)

入場料:無料

縄文時代から人々は、イエに住み、ムラを作り、火を囲んだ暮らしをしてきました。旧石器時代の集石、縄文時代や平安時代の竪穴住居など、発掘調査から明らかになった「すまい」を紹介します。



展示の様子

○苗場山麓ぶらり旅 ～割野地区～

日 時:6月1日(土) 午前9時～12時

体験料:無料

対 象:小学3年生～大人

苗場山麓に精通した学芸員の佐藤雅一さんとともに、津南町の割野地区を歩きます。



苗場山麓ぶらり旅

○ホタル観察会

日 時:6月22日(土) 午後7時30分～9時

体験料:500円 ※友の会会員は半額

対 象:小学1年生～大人

水がきれいなところにしか生息しないホタル。幻想的な夜を過ごしましょう。



ホタル観察会



文化遺産カード

○文化遺産カード

文化遺産をめぐってコレクションカードを集めましょう!

津南町の文化遺産カードは16枚。カードになっている文化遺産の写真を撮り、撮影した画像をなじよもんまたは、歴史民俗資料館の受付で提示していただくとカードをお渡しします。

詳しくは、文化遺産カード公式ホームページまたは、なじよもんにお問合せください。



『芦ヶ崎入り遺跡』

○刊行図書のお知らせ

津南町文化財調査報告書第85輯『芦ヶ崎入り遺跡』……………1,000円
ミュージアムショップでお買い求めいただけます。

6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	日時	プログラム	金額	対象	
1日(土)	9:00～12:00	苗場山麓ぶらり旅 ～割野地区～	無料	中学年以上	
2日(日)	13:00～16:00	バト帯づくり	1,000	高学年以上	
8日(土)	9:00～10:30	身近な薬草	500	低学年以上	
9日(日)	10:00～11:30	そば打ち	1,500	中学年以上	
15日(土)	10:00～11:00	苔玉づくり	700	低学年以上	
16日(日)	13:30～14:30	ひょうたん細工	300	低学年以上	
22日(土)	19:30～21:00	ホタル観察会 ※雨天中止	500	低学年以上	
23日(日)	13:30～14:30	千成ひょうたんのランプシェード ※シェードのみ	500	低学年以上	
29日(土)	9:00～11:00	夏の自然観察会	500	低学年以上	
30日(日)	10:00～15:30	本格アングイン編み一日体験	1,500	中学年以上	

戸籍の窓

おめでとう ございます



藤ノ木 栞菜乃 (反里口)

康平さん
楓さん

桑原 こな (船山)

拓也さん
由己さん

おくやみ もうしあげます



桑原 忠正さん (78歳・貝坂)

石澤 勇さん (87歳・大赤沢)

中澤 祥治さん (91歳・中深見)

涌井 勝さん (78歳・岡)

山岸 ミヨさん (97歳・正面)

大平 キミさん (99歳・割野)

湯澤 利政さん (89歳・中子)

桑原佐久治さん (95歳・貝坂)

丸山 和子さん (85歳・大割野)

風巻 道雄さん (83歳・大割野)

涌井 勝枝さん (83歳・芦ヶ崎)

風巻 キヨさん (98歳・十二ノ木)

涌井登美枝さん (95歳・割野)

高橋ハルノさん (91歳・中深見)

宮沢 公さん (79歳・卯之木)

高橋 ヨリさん (90歳・正面)

中山かよ子さん (67歳・大割野)

大島 光子さん (85歳・貝坂)

山田 弘文さん (87歳・結束)

中島 すてさん (92歳・大井平)

町長がさまざまなことをお伝えしていきます！

町長の部屋 ~270ちゃんねる~ 津南町長 桑原 悠

4月から、おふたりの若手医師が、津南病院に関わっていただく体制をとることができました。内科の宮城禎弥先生、木村真依先生です。おふたりが週に半分ずつ、交互に滞在し、「2人で1人分の常勤医」という試みです。県が医師確保のために実施している施策「イノベーター育成臨床研修コース」で、リーダーシップや経営スキルを学ばれ修了し、このたびご縁をいただいたものです。

私としては、職員とともに毎日の現場をどう切り盛りするか、足りていないならどうするかを考え、行動し、ひとまず当面の医師確保ができたこと、安堵しています。町民の皆さまのお声かけが、彼ら医師の励みになりますので、どうぞよろしくをお願いします！

堅い話になってしまいますが、医療福祉、教育などの住民サービスを維持・拡充するためには、拠り所となる経済産業づくりが重要になります。色々な動きが出てくる年になると期待しています。一つは、連携協定を結んでいます良品計画ですが、今年30周年を迎える無印良品キャンプ場で、新たに小屋やトイレなど施設を増設されると発表がありました。寺石はじめ地域の皆さまとの30年のご縁を基に、ぜひ、地域に開かれた施設として賑わいを期待します。

二つ目は、雪、水、大地の落差を活かした小水力発電事業を民間事業者からお取り組みいただくことも発表されました。AIの発達や脱炭素社会に向かうなかで、電力需要は増大する一方、電力は環境に配慮されたものが求められています。再生可能エネルギーに満ちた当地で、小水力発電が津南らしい産業として、根づいていくと面白くなると思います。



アスパラの選別作業を体験しました

広報無線を「聞き直し」 できるようになりました！



直前に配信された無線音声が、
電話で聞き直しできるようになりました。

■聞き直し電話番号

TEL 025-755-8026

※通話料はお客様にご負担いただきます。

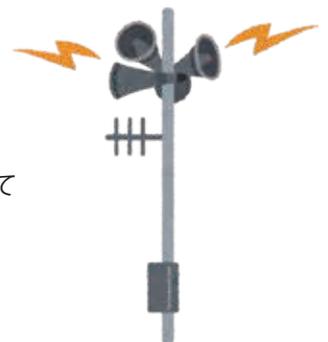
ご了承ください。

※同時に聞き直しができるのは2回線までです。

電話が繋がらない場合はしばらく時間を空けて
ご利用ください。

■お問い合わせ

総務課総務班 TEL 765-3112



表紙の写真 5月3日に令和6年度津南町
二十歳のつどいがニューグリーンピア津南で
行われました。一生に一度の晴れの日を、久し
ぶりに再会した友人と楽しんでいました。

この紙は
再生紙を
使っています

津南町の人口

■人口8,580(-18) 男4,162(-7) 女4,418(-11)
5月1日現在()内は前月比 ■世帯数3,426(+1) ■転入/27 ■転出/20 ■出生/1 ■死亡/26 ■婚姻/0

広報つなみ No.755 ■令和6年5月20日発行 ■発行/津南町役場 〒949-8292 ■編集/総務課総務班
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

新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡5585 TEL 025 (765) 3111(代)