



主な内容

- 年頭所感 2-5
- かわらばん(平成25年度臨時職員募集ほか) ... 6-7
- 脳卒中を予防して健康寿命を延ばそう! ... 9
- いきいき大好き津南町 12

年頭のあいさつ



津南町長
上村憲司

新年明けましておめでとうございます。

本年が皆様にとって希望に満ちた幸多き年になりますよう心からお祈りいたします。旧年中は町政の推進にあたり多大なるご協力をいただき、深く感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、2年続きの豪雪による町豪雪対策本部の設置、上郷中学校の閉校、猛暑の中で大地の芸術祭開催、天皇皇后両陛下の長野県北部地震被災地御訪問、ロンドン五輪開催、師走の衆議院解散総選挙実施、年末には当町のお二人の作品が入選し皇居・宮殿での「歌会始の儀」に招待されるなど、我が国と当町にとり話題の多い年でありました。

さて、私は町長に就任して以来、「強いつなん、やさしいつなん」をつくるため、子育て支援、教育環境の整備、農林業の振興、町民の健康を守る施策などに取り組んでまいりました。また、長野県北部地震からの復興復旧もおかげさまでようやく完了まであと一歩となりました。町民の皆様のご協力とご努力に感謝申

し上げる次第であります。

我が津南町の将来を展望するとき、高齢化の進行と少子化に伴う人口減少は極めて大きな課題であります。一朝一夕に解決できる課題ではありませんが、「所得の向上」即ち「雇用の場の確保」と「交流事業の推進」が重要であると思っています。

まず「雇用の場の確保」ですが、町の基幹産業である農業振興策として、津南町認証米の作付拡大と差別化による販路の拡大、農産物の付加価値化を推進し農業経営の安定化を図り、農業後継者確保に努めます。また、公共事業の確保など外部資本の導入を図るとともに、情報収集を行い地元で立脚した企業の創出にも取り組んでいきます。

次に、「交流事業の推進」では当町の恵まれた自然環境と町民の温かな人情を活かし、大地の芸術祭の継続、グリーンツーリズムによる農村体験、秋山郷観光の一層の推進、若者のための空き家対策などにより、交流人口の増、定住人口確保を目指し、町の活性化を図ります。

現在は経済状態の好転が見込めず、先行き不透明感を払拭できませんが、このような時こそ町民一人ひとりが知恵を出し合い、明るい未来に向けての町づくり施策を考えていくことがより重要になっていきます。本年も健全財政を堅持しつつ、町民ニーズに適確に応える中でより効率的な行政運営を行っていく所存ですので、町民をはじめ関係者の皆様の一層のご理解とご支援をお願い申し上げますとともに、この一年が災害のない安寧の年となるようご祈念申し上げます、年頭のご挨拶いたします。

開かれた議会に



津南町議会議長
河田 強一

「ねじれ国会」が続く中、国民のために安定した政治を早く望むものであります。

当町でも少子高齢化が急速に進み、基幹産業であります農業や商工観光を軸にした雇用対策・所得向上が待ったなしに強く求められています。

新年明けましておめでとうございます。新しい年が健やかで平穏な年でありますよう心からお祈り申し上げます。さて、昨年を振り返りますと、降り続く雪で1月31日に「津南町豪雪対策本部」を立ち上げました。一昨年に続く豪雪で、屋根の雪下ろしや住宅周りの排雪に大変ご苦労をなされたかたが多くいらっしやいました。

農業関係において、稲作は夏の猛暑や地域によって水不足が発生し、結果、収量減や米の品質低下がみられ、JA津南によりますと一等米比率73.7%ということでありました。畑作では収量・品質に一部バラツキがあったものの、ほぼ平年並みではありましたが、依然として価格の低迷が続く、農家経営を苦しめています。

昨年暮れには衆議院総選挙が行われ、自公連立による“安倍内閣”が発足いたしました。景気対策・雇用対策・少子化

対策・領土問題・TPP参加問題・原発問題など多くの課題を抱えております。

議会では、町民の意見・要望を的確につかみ、町政に反映すべく真剣な議論を行っておりますが、「議員の顔が見えない」・「活動が見えない」など多くの厳しい声もいただいております。このことは我々議員として深く反省しなければなりません。

このようなことから、より開かれた議会を目指し、昨年3月の定例会からインターネットによる議会中継を始めました。まだまだアクセス数は多くはありませんが、ぜひご覧になつていただきたいと思っております。また、本会議の傍聴にも、ぜひ、お出かけいただきたいと思っております。

我が町津南の素晴らしい歴史・文化・伝統を後世に伝え残し、上村町長が掲げる「強くてどこよりもやさしい町つなん」づくりの実現に向け、議員一丸となつて努力する所存であります。

今年一年、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

要医療介護予防のために



津南病院長
石川真一郎

町民の皆さま、明けましておめでとうございます。昨年は雪の降り始めが例年よりも早かったようですが、正月初めは雪も少なくお健やかに新春を迎えられたことと拝察しあげます。昨年末は政権交代などで慌ただしい歳末でしたが、今年は新たな展開を期待したいところです。

ところで、このごろ国は医療費抑制を厳しくしているといわれています。医療費がかかったり介護が必要となったりする病気になるようにすることは、町民の皆さんにとっても私たちが医療側にとっても重要な使命です。

皆さんにできることのひとつは生活習慣の是正です。特に禁煙、飲酒の節制、運動不足の解消といった極めて基本的なことはあらためて強調するまでもありませんが、健診で異常を指摘されても放置している人があとを絶たないということも、もうひとつの大きな問題です。そのために自分が重篤な病

家族の大黒柱を失ったりすることも少なくありません。

現在好調であるとしても将来起こりうる危険に無頓着であるのかもしれません。いったん取り返しのつかない病気になった時に必要となる医療介護は限られた予算内で行われなければならないので、手あつたい対応を期待することはこれからは難しく、厳しい現実がみえてきそうです。そういった意味から早期に詳しい検査をうけ、必要ならば早めに対処して病気の発症を予防していくことを心がけておかなければなりません。

不幸な結末にならないために今日いまから日常の悪習慣を捨て、長く健康が維持できることを、特に若いあなたが積極的に実践してください。とお願ひしたいところです。

本年一年も皆さんが健康で良い年であることを祈り、謹んで新年のご挨拶にしたいと存じます。

暮らしの載 情報満 見て・知って・得をする!

かわらばん



平成25年度 臨時職員の任用登録受付

町が臨時職員の任用(採用)を行う場合は、事前に登録の申し込みをされたかたの中から選考して任用します。平成25年度の任用登録を希望されるかたは、次の要領でお申し込みください。

■登録申込資格
高校卒業程度の学力を有し、原則として町内に居住する者。

■登録の手続き
臨時職員任用希望申込書に必要事項を記入し、提出ください。

※用紙は総務課にありますし、町のホームページからもダウンロードできます。

■任用登録
申込者は町臨時職員任用登録簿に登録され、町が任用を必要とする場合、選考の結果、申込者に連絡します。登録は平成25年度1年間有効です。ただし、年度途中の申し込みは、申し込みの日からその年度末までです。

■登録受付期間
2月18日(月)までに申し込みいただくことを原則としていますが、希望があれば

随時受け付けます。

■職種

① 臨時事務員(一般行政事務補助)

② 臨時技術員(保育士、看護師、その他の技術補助)

③ 臨時技能・労務員(調理員などの技能または労務補助)

■臨時的任用の期間

任用は6カ月を超えない期間で、必要とする期間任用します。ただし、業務の都合により更に6カ月を超えない期間で任用する場合があります。

■お問い合わせ先

総務課 総務班

TEL 765・3112



雪処理時の電線にご注意ください — 東北電力からのお知らせ —

★屋根の雪下ろしをするときは、電線の断線に注意して作業をお願いします。また雪下ろしが終わった後にメーター周りが埋まってしまった場合も、検針ができなくなるとたいへんですので除雪をお願いいたします。

★ロータリー除雪車などで除雪作業をするときは、雪を電線・変圧器・メーターの方向へ飛ばさないでください。

★変圧器や電線に触れると感電する恐れがあります。電線が切れて路上に落ちてくるときは絶対にはさわらないでください。見つけたときは至急東北電力へ知らせてください。

●連絡先

東北電力コールセンター

TEL 0120・175・366

平成24年分 白色申告者 「農業所得収支内訳書」作成相談会

農業所得の申告の際には、あらかじめ「収支内訳書」を作成していただく必要があります。この「収支内訳書」を作成するための相談会を開催しますので、ぜひお越しください。

■開催日 1月31日(木)・2月1日(金)

■相談時間

午前9時～正午・午後1時～4時

■会場 津南町役場3階 大会議室

■持参していただくもの

- ① 農産物の販売金額がわかるもの
- ② 農業に関して支出した費用のわかるもの(領収書等や通帳)
- ③ JA・共済等からの各種通知書(農業収支に關係するもの)
- ④ 固定資産税の課税明細書
- ⑤ 筆記用具・計算機
- ⑥ 収支内訳書の申告用紙

※農業用機械の減価償却費の計算が不明なかたは相談時に計算します。また新しく機械を購入した場合は、資産の名称や取得年月、取得価格を確認したうえでお越しください。

■お問い合わせ

税務町民課 税務班

TEL 765・3113

放送大学 4月生募集

放送大学では、平成25年度第1学期(4月入学)の学生を募集しています。放送大学はテレビ等の放送や、インターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。

働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代、職業のかたが学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

■出願期間 2月28日まで

■お問い合わせ 放送大学新潟学習センター

TEL 025-228-2651

町育英資金奨学生募集

町では、優秀な資質と向学心を持ちながら、経済的な理由により就学が困難と認められる者の就学を援助します。

新規希望者は、貸与申請書を期限までに、町教育委員会に提出してください。また、年度途中でもリストラ等で就学が困難となった場合は、ご相談ください。

■次の全部に該当する者

- ①平成25年4月1日以降、高等学校以上の在学者
- ②津南町内に居住する者の子弟
- ③貸与申請書を町育英資金審議会で審査し、町長が貸付決定をした者(5月上旬までに結果を通知)

■育英資金の額及び貸与期間

- ①高等学校
月額1万円以内
- ②大学・短期大学等(専門学校含む)
月額3万円以内
- ③貸与期間
平成25年4月分から最短期学年限まで

■育英資金返還

- ①貸付期間終了後、1年間据置で貸付金額を貸付期間の倍の期間で返還
例・4年間貸付↓8年間返還
- ②原則、返還年額を年3回または年1回で返還
- ③在学中で退学等の場合は、一括返還
- ④貸付を受けた者が、引続き上位の学校に進む場合は、在学期間中返還を猶予

することができません。

- ⑤貸与金は無利息ですが、返還期間経過後は決められた利息が賦課されます。

■貸与申請書類

- ①町育英資金貸与願書
- ②成績証明書(本人開封無効)
平成24年度まで在学した過去3カ年分の成績証明書
- ・2年生以上は在学校の平成24年度までの成績証明書
- ・編入の場合は24年度まで在学した成績証明書
- ③町育英生推薦書(平成24年度に在学した学校長の推薦書)
- ④所得証明書
(同一世帯全員の所得証明書を町税務町民課に申請する)
- ⑤合格通知書
(申請時は合格通知で入学後に在学証明書を提出)

※①町育英資金貸与願書及び③町育英生推薦書は、町のホームページからダウンロードできます。

■申込期限

平成25年3月15日(金)

■お問い合わせお申し込み先
教育委員会(津南町役場2階)
学校教育班
TEL 765・3118

地域医療シンポジウム 「新十日町病院を安心の拠点に」

■日時

2月9日(土) 午後1時～4時

■会場

クロス10大ホール(十日町市)

■内容

- ①新十日町病院住民説明会
新十日町病院の基本計画や今後の予定について説明いたします。
- ②講演
「まちの病院をなくさないために必要なこと」
講師：城西大学経営学部 伊関友伸教授
自治体病院の問題にたいへん詳しい伊関教授から、新十日町病院と住民に求

献血は最も身近なボランティア

新たに成人を迎える「はたち」の若者を中心に献血活動の普及や、冬季における献血者の確保を図ることを目的に、1月1日～2月28日まで全国一斉に「はたちの献血」キャンペーンが実施されています。県内では、献血バスが各市町村を巡回しているほか、3か所の献血ルームで毎日受付を行っていますので、ぜひお立ち寄りください。

平成23年4月に採血基準が改正され、400ml献血が男性に限り「17歳」からご協力いただけるようになりました。

■お問い合わせ 福祉保健課 健康班 TEL765-3114

められることをお聞きします。

- ③休日二次救急診療所について
今年4月に設置予定の十日町中魚沼郡休日一次救急診療所(仮称)について、説明します。

■お問い合わせ
十日町保健所
TEL 757・2400

■お問い合わせ
十日町保健所
TEL 757・2400



平成24年度 コミュニティ助成事業

大谷内集落では、コミュニティ助成事業の助成による、宝くじの助成金で除雪機1台を設置しました。大谷内集落では除雪機利用により、冬期間の安全生活の確保、防災活動への助力、集落コミュニティの維持を図っていくことにしています。

■コミュニティ助成事業とは…

(財)自治総合センターが自治宝くじの普及及広報事業費として受け入れる受託事業収入を財源とし、宝くじの普及及広報活動を行うとともにコミュニティの健全な発展を図ることを目的にさまざまなコミュニティ活動に助成を行うものです。

■お問い合わせ

総務課 企画財政班
TEL 765・3112

国保だより

安心して国保を 使い続けるために

私たちが病気やケガで医療機関にかかるとき、保険証を見せると、医療費の一部を負担するだけで、必要な治療を受けることができます。

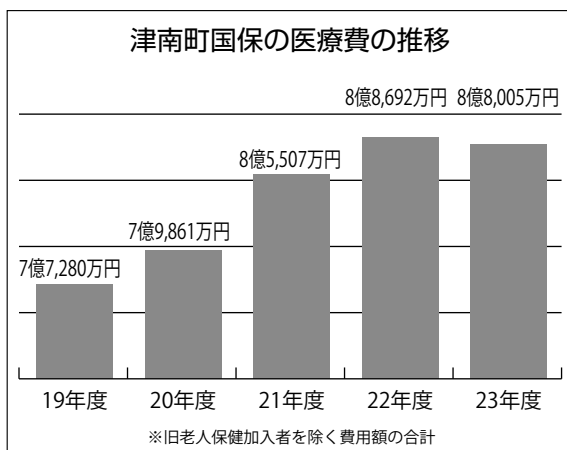
これは、医療費の残りの部分を健康保険が負担しているからで、国保はその中のひとつです。

皆さんが、これからも安心して国保を使い続けるために、医療費に関心を持ちましょう。

▼増加する医療費

高齢者の増加や、医療技術の高度化、療養期間の長い生活習慣病の増加などにより、医療費は年々増え続けています。

津南町では、国保加入者の総医療費（旧老人保健加入者を除く）は、平成19年度には約7億7280万円でしたが、平成23年度には約8億8005万円と、13.9%も増加しています。



▼医療費の増加で保険料アップ!?

皆さんが医療機関を受診するときの医療費は、加入者からの保険料や、国や県からの補助金によって支えられています。

このうち保険料は、推測されるその年の医療費総額をもとに計算するため、医療費の増加は保険料の増加に繋がりがありません。

保険料の負担が大きくならないためにも、医療費の増加を防ぎ、節約を心掛けましょう。

▼医療費節約5つのポイント

①重複受診はやめましょう

医療機関が変われば、検査や治療などを最初からやり直すこととなります。すぐに症状が改善しないからといって、いろいろな医療機関を受診せず、かかりつけ医の指示に従いましょう。

②時間外受診を避けましょう

緊急・特別な場合を除いては、時間内に受診するようにしましょう。

③薬ねだりはやめましょう

薬を必要以上に欲しがったり、症状が改善されたからといって、勝手に飲むのをやめたりせず、医師の指示に従って、適切な用法・用量で飲みましょう。

④健康診断を受けましょう

年に1回は健康診断、各種検診を受け、生活習慣病の予防や、病気の早期発見・早期治療に努めましょう。

⑤体にいいことしていますか

健康でいることが、医療費節約の基本です。バランスのとれた食事や適度な運動、心と体に十分な休養を与えるなど、普段から健康づくりを心がけましょう。

国保の加入脱退の 手続きはお早めに

国民健康保険加入者が新たに職場の健康保険に加入したとき、職場の健康保険加入者が脱退し新たに国民健康保険に加入するときは、会社での手続きとは別に、国民健康保険の加入、脱退の手続きが必要です。

手続の際は左記の書類をお持ちいただき、税務町民課町民班窓口にお早めにお越しください。

▼国保加入者が、職場の健康保険に加入した場合（またはその扶養になった場合）

- ・国民健康保険証

・新たに加入した健康保険の保険証（またはその加入証明書）

・印鑑

※保険証は、新たに加入した人全員の分をお持ちください。

▼職場の健康保険を脱退した場合（またはその扶養が外れた場合）

・職場の健康保険を脱退した証明書

・印鑑

■お問い合わせ

福祉保健課 保険班

TEL 765・3114

働き盛り世代も要注意！

脳卒中を予防して

健康寿命を延ばそう！

津南町の2006年の平均寿命は男性78・7歳、女性87・2歳と県内でも長寿の町です。一方、介護が必要なく元気で過ごせる期間を「健康寿命」といい、新潟県は男性69・91歳、女性73・77歳と厚生労働省が発表しています。脳卒中は要介護状態になる原因のひとつです。元気に長生きをするために、脳卒中予防がたいせつです。

1、津南町の死因

津南町の死因順位 (平成18年～22年合計)

1位	悪性新生物	213人
2位	心疾患	122人
3位	脳血管疾患	101人

参照：福祉保健年報

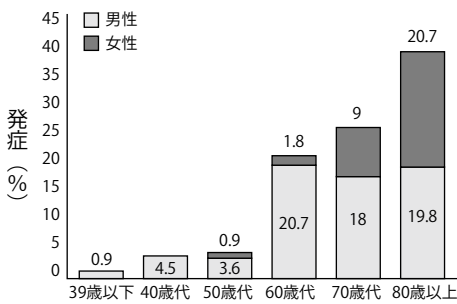
脳血管疾患は悪性新生物(がん)、心疾患に次いで第3位です。昭和26年～55年では全国的に脳血管疾患での死亡が最も多かったですが、近年では悪性新生物の死亡が上回っています。これは、脳血管疾患が減ったわけではなく、発症しても死亡する確率が低くなったからです。また、脳血管疾患は麻痺などの後遺症を残してしまいます。全国的に寝たきりの4割、要介護の3割を脳卒中のかたで占めています。

2、津南町の年代別・性別脳卒中発症数

(図1)

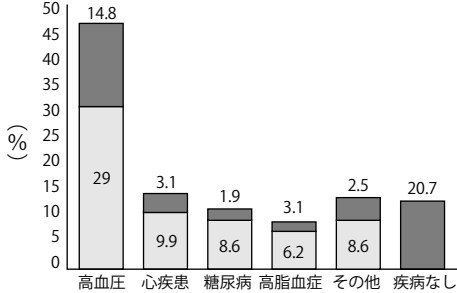
70歳代以下では男性の方が発症数が多いです。また、女性は高齢になるにつれ増えていきます。注目していただきたいのは働き世代のかたでも脳卒中を発症している点です。「若いから大丈夫」なんてことはないようです。

図1 津南町の年代・性別脳卒中発症数
(H18～23年度)



参照：脳卒中情報システム

図2 津南町の脳卒中発症者の既往歴と治療の有無(複数回答)
(H18～23年度)



参照：脳卒中情報システム

3、津南町の脳卒中発症者の既往歴

(図2)

高血圧症が43・8%と最も高かったです。高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、毎日の生活習慣によって病気になるか左右されます。日々の生活習慣がたいせつです。また、高血圧症をもっているかたの6割は治療を受けていました。病院で処方されている薬は自己判断で服用をやめたりせず、しっかりと服用しましょう。また、脳卒中予防は「内服治療」と「普段の生活習慣の改善」の2つが揃って大きな効果がでます。薬をしつかり飲んでいるから大丈夫と安心しきらず、改めて食事や運動習慣について見直してみよう。持病を放置しているかたはまずは病院に受診をしましょう。

4、生活習慣の改善ポイント

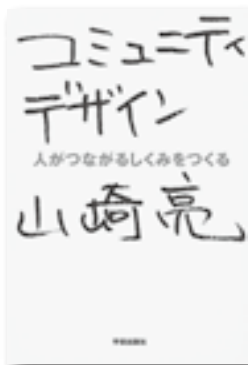
大量飲酒：1日1合を越えてお酒を飲む人には、脳卒中の死亡リスクが高くなります。適量飲酒を心がけましょう。

お酒の適量 (以下のうちいずれか)



- 日本酒………1合(180ml)
- ウィスキー…ダブル1杯(60ml)
- ブランデー…ダブル1杯(60ml)
- 焼酎…ぐい飲み1杯(70ml)
- ビール…中ビン1本(500ml)
- ワイン…グラス1.5～2杯(200ml)

たばこ：たばこは血圧上昇、HDLコレステロール減少、動脈硬化促進の原因になります。禁煙をすると脳卒中の危険性が吸っていた時の半分近く減少します。運動不足：運動不足だと食事ととったエネルギーを消費しきれず、肥満につながるばかりか、糖尿病や脂質異常症、高血圧も引き起こします。肥満：脳卒中の危険因子である高血圧や糖尿病の原因になるため、間接的に脳卒中の危険因子となります。毎日測定をして気をつけることで、少しずつ軌道修正することはできます。寒さの厳しい冬の季節は、冷たい空気に交感神経が刺激され、血圧が上昇するため、脳卒中が増える時期なので注意が必要です。脳卒中を予防し、「元気に長生き」を目指しましょう。



「コミュニティデザイン 人がつながるしくみをつくる」

山崎亮 / 著 学芸出版社 1,800円(税別)

このコミュニティデザインとは、『人のつながりのデザイン』である。人と人をつなげる仕事に取り組んだ記録—

新しい年、巳年がスタートしました。二十日の大寒を過ぎると、七十二候でいつ、露の臺(つみき)が出始める頃にあたるのだそうですが、露の臺はまだまだ先のように寒さ厳しい今季です。

さて、今月はそんな寒さのなかでも、楽しさを見つけられるように、新年への心新たな願いを込めて数冊ご紹介いたします。

まずは、今月の一冊でも紹介しました、「コミュニティデザイン」という本について、もう少しご紹介いたします。

この本でいう、「コミュニティデザイン」とは、50年ほど前のかつて使われていた物理的空間をデザインするといった意味で使われているのではありません。

建築やランドスケープのデザインに携わってきた著者は、「それだけでは解決できない何か」が見え、物を作ることより「使われ方」を考へることのたいせつさに気がきます。

それが、使う人たちのつながり、つまりコミュニティをデザインするということを切り拓くことになったのです。まだまだ何とかなる!と思わせてくれる、力が湧いてくる一冊。

『図書館戦争』

有川浩 / 著 メディアワークス

この本は、4月に実写版で公開予定の「図書館戦争」の原作本。なぜ、この本をご紹介したかといいますと…この映画の撮影が、なんと、お隣十日町市の十日町情報館で行われたのです。撮影は情報館だけでなく、他県の図書館でも撮影されたようですが、1月9日現在、映画公式ホームページのトップの背景に十日町情報館が映っています。

この本は、目次からも見て取れませんが、本や資料を守るために戦うという物語です。ちなみに目次は、次の『図書館の自由に関する宣言』で構成されています。

- 一、図書館は資料収集の自由を有する。
- 二、図書館は資料提供の自由を有する。
- 三、図書館は利用者の秘密を守る。
- 四、図書館はすべての不当な検閲に反対する。

図書館の自由が侵される時、我々は団結して、あくまで自由を守る。「図書館戦争」は、ほかにもシリーズ続編がありますのでこちらもぜひどうぞ。



『てんてんてん ゆきあかり』

宇治勲 / 絵と文 至光社

最後に紹介するのは、絵本です。静かに降り積る雪の絵が、たくさんストーリーを迎え入れてくれています。



図書室臨時休館

3月4日(月)～10日(日)まで

この間、町公民館図書室は、書庫、書架の整理を行うため臨時休館とさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力をお願いします。

Pen Relay

本とわたし

—— 小山有美さんから
紹介する本
「千と千尋の神隠し」
宮崎駿

くわはらようこ
桑原洋子さん(反里口)

私がこの本を読むきっかけになったのは、ある偶然が重なったからでした。

始まりは昨年の11月、仲間と山形県の銀山温泉に旅行に行っていた時の事です。宿に着いた時にまず第一声が「千と千尋に出てくる宿みたいだね」と皆が言いました。風情があつてまるでここをモデルにしたかのような建物が並んでいました。

そして12月に入って私が人間ドッグに検診に行き検査の待ち時間に何か本でも読むのかなと本棚を眺めていたら、「千と千尋の神隠し」が私の目に飛び込んできたのです。前にもビデオで見た記憶はあったのですが、物語はうる覚えだったので五巻全部読めるか半信半疑で読み始めました。

そしたら読んでいるうちに引き込まれていきつい夢中になっ

短歌

砂丘

飛行機は明日に向かつて飛んで行く

夕焼けの尾を短くひいて

雪来たる山脈白くくつきりと

聳え立ちたり冷え著き朝

値札見て躊躇ひ店舗を一周し

戻りて赤きブーツを求む

星の光消す月光の明るさに

夜中の散歩も少し恥ずかし

ベイブリッジを潜り近づく船二隻

朝風の海に長き水脈曳く

冬眠の虫の小息の充ちるむか

雑木林に枯葉頻き降る

円らなる赤き南天床の

間に飾りてうからと初春祝ふ

「暑いね」「寒いね」とふ合言葉

友と交はしつづ年重ねゆく

まとまらぬ文章なれど吾が叫び

書きて送れば「窓欄に載る

元朝は大きならふそく神棚に

灯して家族並びをろがむ

満開のカンナに父はつぶやけり

「カンナンナンジをタマにす」と回題

夢いくつ心にたたみ五十年

子らに囲まれ新年迎ふ

美しきたそがれの道歩みゆく

われを夕日の壮厳にせり

貝沢 圭子

関谷 郁子

恩田 久美子

丸山 直子

小野寺 恒代

樋口 康子

内山 キク

麻績 初恵

滝沢 勝枝

風巻 京子

月岡 ヨリエ

鈴木 綾子

萩原 光之

長生学園

嵐吹く中に朝取り白菜を

抱きし夫の顔の明るし

毎週の健骨体操休まずに

笑顔の基の体鍛える

高崎の観音様のサザン力は

目の痛む程真白に光る

畑には越冬用の野菜のみ

残りしままに雨降りつづく

わが町より二人の入選告ぐテレビ

水点下七度と冷え込む朝に

個人

音もせず白一色に降り積もる

雪の施設に一人空見る

岩すげ俳句会(十二月)

傘持たず来て山寺の初しぐれ

手許に陽溜めて野沢菜洗ひをり

老僧の水洩受くるたなごころ

老犬のひきずる足に枯落葉

鯉の群蓮の実揺する武家屋敷

草むらに埋もる廃家や残る虫

老人の背となり落葉踏む音も

家ごとに味覚の違ふのつぺ汁

実ばかりとなりて紫式部かな

雪囲雪待つ心なしとせず

柳沢 チヨ

富沢 キミ

板場 寛

滝沢 義正

島田 眞之

清水 貞子

れい子

芳司

房良

冬詩子

信夫

妙

渡舟

貞

酔花

兔月

「歌会始」に宮澤房良さん(大割野)と高橋健治さん(正面)のお二人が入選され、16日に皇居で披露されました。全国から1万8千首の応募があったなかで、町内から2名同時に入選という快挙です。おめでとつございました。

て、あつという間に全巻読み終えたのです。

トンネルのむこうに不思議な町、ありえない場所に、ありえないことが起こり、そこは人間が入ってはいけな世界でした。驚きと不思議の町で千尋が知るの大きな無力感と：小さな希望それは豚にされた千尋の両親を人間に戻してもらう為に必死に働き、働く事で眠っていた生きる力がだいに呼び起こされていくそんな展開がおもしろいと思えました。

大人でも楽しめる宮崎駿の作品はたくさんありますが、その中でも私の好きな作品の一つです。

次は旅行仲間の桑原佐智子さんを紹介します。



いきいき
大好町
いきいき
大津南

会社の健康管理を聞いてみました。

ニュー・グリーン・ピア津南

働き世代の健康づくりの取り組みを紹介します。今回は「ニュー・グリーン・ピア津南」様での職場（職域）の健康づくりの取り組みです。

当社は、年間宿泊者8万人のお客様にご利用いただいている大型リゾートホテルです。日常生活から離れ、お客様が安心して大自然の中で、心も体もリフレッシュし、楽しんでいただけるような施設を目指し、従業員一同知恵を出し合い、日々奮闘しております。

幅広い年齢層の従業員が、毎日笑顔でお客様をお迎えできるように、次のような取り組みをしています。

① 毎日の健康管理

当社では、毎朝8時30分よりミーティングを行います。経理、総務、購買、予約、フロント、売店、スポーツカウンター、接客、調理、スキー場スタッフ、スクールスタッフと集まり、報告、連絡、相談後、大きな声で笑顔の唱和を行い、一人ひとりの意識を高め、お客様により良い接遇が出来るように、心身ともにモチベーションを上げます。



↑朝のミーティングの様子

② ウイルス感染対策

当社では、毎日新しいお客様をお迎えいたします。多い日には不特定な500名を超えるお客様がご来館いたしますので、感染予防に徹底した対策を行っております。

冬に入りますと、感染症胃腸炎など目に見えないウイルスを予防する為に、従業員一人ひとりが石鹸での手洗いうがいを行い、毎朝、上司に家族を含めた体調を報告しております。各店舗入り口には、ウイルス対策用消毒液を使用し、もしもの場合に備え各所携帯電話で連携を取り合いながら、誰でも、いつでも、二次感染を防げるように、キットやマニュアルを備え、対応しております。

知識を得るため、外部専門講師によるウイルス感染対策の講習も行ってまいります。

③ 健康診断

当社では、毎年11月に定期健康診断を行っております。お客様を笑顔でお迎えする為には、身体の健康は欠かせないものなので、従業員の健康に関する意識も高く、人間ドックも従業員自ら、積極的に行ってまいります。

仕事柄、非常に不規則な勤務時間が多い為、35歳以上には、特定生活習慣病予防健診を行い、健康維持に努めております。メンタルヘルス対策では、総務課が窓口となり、随時相談を受け付け、早めの対応を心がけております。時には、産業医へ健康



↑ウイルス感染対策の様子

相談を行うこともあります。

行動目標に

『いつでも どこでも 誰にでも

笑顔で感謝を！』

を掲げ、毎日の心と体の健康に務めております。

ニュー・グリーン・ピア津南

副総支配人 石橋 昌子



スポーツ分野だけでなく文化分野など幅広い視点で現状の津南のことを考え地域活性を目指すために文部科学省が進める総合型地域スポーツクラブの助成金を受け、平成23年4月に津南町総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会（現在はTap）という名称で活動を開始しました。

Tapが目指すこと

Tapでいこう!!

Tap(タップ)とは?

これまでではTapで開催している教室やイベントの紹介を中心にしてきましたが、今回はTapの今までの経過と今後について紹介します。

教室・イベント	内容	日程	対象
キッズプレスポ (会場:総合センター)	運動が苦手な子の教室	2月水曜・金曜	小学1~3年
ダイエット作戦 (会場:総合センター)	運動と食事でのダイエット	毎週金曜	20歳以上
ペナルティーストローク大会 (会場:雪まつり会場)	雪上でペナルティーストローク大会	3月2日(土)	どなたでも

- ・卓球、エアロビクス、放課後クラブは現在も継続中です。
- ・ロコモティブシンドローム教室や豪雪地面出し競争を現在企画中です。
- ・問合せ先：Tap事務局（総合センター内 TEL 765-5776）

Tapは活動を通して人と人の「つながり」をたいせつにして「人づくり」と「まちづくり」を目指すことにしました。

現在準備を始めてから1年10か月が経過しましたが、4月からは会員制をどうしたNPO法人Tapとして活動を開始します。

Tap(タップ)の名前の由来

Tapの名前の由来は「津南の人たちみんな」という意味の造語「Tsunan all people」の頭文字と、肩を軽くたたいて「おもしろそうだから私も協力するよ」という「つながり」の第一歩の意味があります。

津南石造物散歩

西宮大神宮

私の家でも、大国主大神の神札の隣に「西宮大神宮」の神札が祀ってあります。神札には大きな鯛を左脇に抱え、右手に釣竿を持ち、烏帽子を冠り、岩座にどっかと座しています。背景には海辺を表す松の古木と西宮神社の社紋でしょうか、右上に描かれています。

『出雲国風土記』によりますと、恵比寿神は大国主大神が糸魚川のヌナガワヒメと結婚して生まれた子どもで、事代主命が恵比寿神だとされ、たいへん釣が好きな神様であると書かれています。(古事記や日本書紀には大国主大神が別の女神に産ませたといういろいろ書かれています。ややくしこく整理ができませんでした。)

恵比寿信仰は、海中を他界と考える獵師の間から生まれた信仰だといわれます。平安時代の頃から海の彼方から現れる神として祀るようになりました。摂津(大阪府と兵庫県の境、旧国名)の西宮大神宮では夷神(ヒナガ)を祀り、商業神・市の神で富をもたらす神として、その信仰を全国に広げました。室町時代を過ぎるころは、恵比寿神(夷神)と大黒神(大国主大神)とあわせた二神として全国に流行していきました。

そして、時代の経過とともに、恵比寿神・大黒神は、七福神の中心的神として

188

つまり石仏の会

文責 桑原和位

でも信仰を広げました。また、田の神信仰とも結びつくようになり、農業神として農家にも受容されていきました。

福の神である恵比寿神を祀る行事をえびす講といいますが、『東京の年中行事』によりますと、江戸時代以降、主として商家が商売繁盛を祈願して行いますが、農家でも作神や家の守護神として祀りました。祀る日は一月二十日と十月二十日の春秋二回行われたようです。

商家では、恵比寿・大黒の二神を祀り、鯛と赤飯に商売繁盛を祈願して一升枀に金銭や算盤・財布などを入れて祭壇に供えました。農家では一升枀の代わりに二股大根を供えました。

恵比寿を祀る神社の門前では市が立ち、大根のベツトラ漬けを売る店が繁盛しました。

津南での恵比寿講はどうだったのか。ぜひ教えていただきたいと願っています。



気になるな

医事班長 清水茂實

病院での受診マナーについて新聞、テレビで問題提起されたことがありました。我が津南病院の患者さんのほとんどは品行方正にきちんとルールを守って受診いただいています。が、まれに「なぜ引いたごも午後になればすぐ診てくれるすけ。」…

夜間、「診てもらいたんだごも今日の先生は誰だの。」

「○○先生は、よ。」
「あ、明日は、…」
「診てもらわなくていいすけ、腹の具合が悪いだんが薬だけくれ。」…

実話です。共通していえるのは、すべてルール違反で、サッカーならイエローカードでしょう。胸に留めて置いてもらえば助かります。

それより、気になっているのは、高齢者の中には、難聴等で医師の説明やら薬の飲み方やらほんとうに理解していただいているのだからうか心配になるかたが増えているように思うことです。治療の結果に係るだけに明らかにサポートの必要なかたが一人で受診されていると、ごもごも気掛かりです。これからは、足元が悪く、滑り易くなりす。忙しいでしよごも付いて来て手を貸してくれる人がいると私ごも安心です。いすれにしても充分に気を付けて来院ください。

年金コーナー

年金加入の記録を ご確認ください

皆 さんのお手元に年金機構から『ねんきん定期便』という封筒やハガキが届いていませんか？これは、皆さんの年金加入の履歴を確認していただくためのたいせつなものです。

まずは封を切り年金機構で確認されている記録を見てみてください。もし、漏れや誤りが心配なかたは、役場の窓口か年金事務所をお訪ねください。

現在『気になる年金記録、再確認キャンペーン』実施中です。次のようなかたは記憶をたどってみませんか？

- ★旧姓時代に勤めたことがある。
- ★転職が何回かある。
- ★年金手帳が2冊以上ある（基礎年金番号が複数ある可能性があります）

このほかにもこの地域で多い、冬期間だけの出稼ぎなど、短期



間、厚生年金に加入した場合の記録が見つかっていない例もあります。また、ねんきん定期便が一度も届いていないというかたは、年金機構で把握している住所と現在のお住まいが一致していない可能性がありますので、年金事務所にご連絡いただき、一度は自身の加入記録を再確認してみてください。

短い期間だったとしても、記録が照合できれば、年金額に反映できる可能性があります。気になる年金記録があるかたは、11月号でお伝えした『年金相談』でも相談・回答できますので、この機会にどうぞご利用ください。

- お問い合わせ
- ・六日町年金事務所
- Tel 025-716-0802
- ・税務町民課町民班
- Tel 765-3113

健康体づくり100日運動

毎月10日までに100日運動カードを提出いただいたかたを、このコーナーでご紹介します。(敬称略)

- 3300日 石橋玲子(陣場下)
- 1100日 鈴木カヨ(船山新田)
- 200日 福原千代野(外丸)、上村夕季(小下里)、上村花音(小下里)、藤ノ木キノイ(太田新田)、滝沢シゲ(赤沢)、廣田永山(卯ノ木)
- 100日 滝沢フミ子(外丸)、半戸和子(中子)

主な運動：健骨体操、水中運動、スクワット、ウォーキングなど。

議会コーナー

<実施された行事>

- [1月]
- 7日 県町村議長会議長会議
- 9日 全員協議会
- 22日 議会報No188号発行

<今後の行事予定>

- [1月]
- 24日 農業委員会・JA津南・産業建設常任委員会との懇談会

- 28日 定期監査(地域振興課)
- 29日 津南町教育委員会・社会教育委員会・総文福祉常任委員会との懇談会
- 30日 議会運営委員会
- [2月]
- 5日 全員協議会
- 13日 平成25年第1回津南町議会臨時会

野菜しょうがスープ

紹介者 尾池三佐子さん（津原）

明けましておめでとうございます。皆さま、新年をどのよう
に迎えられたでしょうか？

年が変わり、気持ちも新たに元気にすごしたいですね。

今年もこのコーナー担当のアドバイザー一同を、どうぞよ
ろしくお願いいたします。

今回は寒い1月、体があたたまるスープを紹介します。



<材料 4人分>

- 豚肉……………200 g
- にんじん……………1本
- 長ねぎ……………1本
- しょうが……………1コ
- 大根……………1/2本
- れんこん……………1コ

<調味料>

- しょうゆ・ゴマ油・塩・コショウ
- コンソメ・片栗粉

<作り方>

- ①豚肉、野菜はすべて千切りにしておく。
- ②豚肉は、酒・しょうゆ各大さじ1で下味をつける。
- ③鍋にゴマ油を入れて、豚肉・野菜を中火で炒める。塩・コショウ少々で味をつける。
- ④全体に火が通ったら、コンソメ1ケ、水4カップを入れて中火で煮る。
- ⑤煮あがったら、しょうゆ小さじ1で味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがりです。

★麺を加えたり、ご飯にかけてもおいしいですよ(^^)



新しい年が動き出しました。
結婚相談員一同、皆様のご健康とお幸
せを心よりお祈りしながら、少しでもお
役にたきたいと思う今年1回目の愛をこ
めたメッセージです。

前回の結婚特集をご覧いただいたでし
ようか？現代の結婚観が浮き彫りにな
っていました。結婚といえば適齢期で結
婚し親と同居、子育てという形が当たり
前だったのは少し前の時代となりまし
た。現代社会が多様化したことで、人の生
き方や考え方も複雑化しているようです。
それに伴い単純ではないのが、現代の結
婚のように思いました。

結婚しても別姓でいたい人、結婚とい
う形式を取りたくない人、親と同居した
くない人、結婚しても自分の生き方、生活
スタイルを変えたくない人…などなど。

とても複雑な問題を結婚する前、実際
前から抱えています。また「同性との付き
合いが優先で恋人はまだ欲しくない。」な
ど少し前なら考えられないような理由も

私たちが結婚相談員を悩ませています。そ
れでも、やっぱり皆さんには少しでも幸
せになっていただきたい。

幸せの形は人それぞれです。

必ずしも、結婚＝幸せとは限りませ
んが、守る人が居てくれる幸せを皆さんも
見つけてみませんか？私たちは微力な
がら、そんな皆さんのお手伝いをさせてい
ただいています。

女性も少し前は3高を男性に求めてい
ましたが、今は収入より、優しく子育てと
家事を手伝ってくれる人を求めています。
「男子厨房に入るべからず」は、時代遅れ
になったようです。3月には料理合コン、
お料理をしながらのお見合いパーティを
企画しています。腕に自信のあるかたも
無いかたも楽しくワイワイ自分たちで作
ったおいしい料理を食べながら、お見合
いしてみませんか？素敵な出会いがそこ
にあるかも知れませんよ。

私が相談員を始めた頃より今の方がは
るかに男性も積極的に真剣に参加して
れています。「全国的にも結婚に対する意
識が高くなりつつある」という統計が出
ています。一人は気楽で自由でいいけれ
ど、ちょっと淋しくはないですか？あなた
を支えてくれる人はいますか？どんな形
でも良いのです。自分を支えてくれる人
を見つけてませんか？そんな素敵な出会
いをサポートできるように今年も結婚相談
員一同がんばって参ります。皆様のご協
力をよろしくお願い致します。一歩前進、飛
躍の一年にしましょうね。

結婚相談員 林トシ子(陣場下)

戸籍の窓

おめでとう
ございます



橋野航輝(子種)	英之さん 秋子さん
中澤杏俐(米原)	知明さん 晴美さん
宮澤穂香(卯ノ木)	拓也さん 知晴さん
藏品梨來(赤沢)	竜次さん 優美さん
小島颯真(大割野)	寛人さん 未季さん
中島那佐(押付)	大和さん 美江子さん
山田龍明(正面)	孝さん 雅美さん

すえながく
おしあわせに



小島大輔さん(大割野)
福原奈智さん(外丸)

おくやみ
もうしあげます



滝沢 功さん	(88歳・赤沢)
滝澤 正さん	(83歳・赤沢)
麻績友子さん	(85歳・中子)
藤ノ木ミハルさん	(95歳・船山)
石沢修司さん	(81歳・恵福園)
板場ヨシノさん	(95歳・辰ノ口)
恩田行雄さん	(84歳・鹿渡新田)
藤ノ木ヨシさん	(86歳・秋成)
清水かのいさん	(92歳・陣場下)
津端ミヤさん	(94歳・陣場下)
中澤正太郎さん	(87歳・中深見)
石澤照治さん	(81歳・寺石)
石澤久十郎さん	(96歳・卯ノ木)
内山ツルさん	(84歳・芦ヶ崎)
根津 武さん	(86歳・赤沢)
根津イツさん	(87歳・赤沢)
涌井國重さん	(105歳・穴藤)
福原ヨシイさん	(91歳・外丸)
市川正春さん	(88歳・谷内)

な じよもんクリスマス展2012「あなたが考えたクリスマスツリー」 投票結果発表

多数のご応募、そしてご投票、誠にありがとうございました。投票結果は次の通りです。

グランプリ 「カラフルツリー」 風巻思実、実緒姉妹

準グランプリ 「Sandawara Tree」 松本 文子

準グランプリ 「クリスマス花束」 町立津南病院 療養病棟

※準グランプリ2点は同票。



グランプリ
「カラフルツリー」



準グランプリ
「Sandawara Tree」



準グランプリ
「クリスマス花束」

なじよもんで今後もさまざまな企画をしていきますので、お楽しみに!!

●第3回 なじよもん友の会主催Myコレクション展 2月2日(土)～3月3日(日)

毎年恒例となってきました、なじよもん友の会主催のMyコレクション展です。自慢のコレクションはありますか？また、周りにコレクションをしている人はいませんか？

ぜひ、なじよもんに展示してみませんか。匿名での出品も可能です。

なじよもんまで、お問い合わせください。

今年は、どんなコレクションが展示されるか、お楽しみに。

入館料無料です。どうぞご来館ください。

●第5回 縄文楽検定の開催について

信濃川火焰街道連携協議会主催の「縄文」を「楽しく」学ぶ「縄文楽検定」が開催されます。

初級・中級があり、合格者特典には、合格認定書と火焰街道加盟関連施設共通無料券があります。

・検 定 日：平成25年3月3日(日)

・会 場：十日町市博物館

・申込締切：平成25年2月21日(木)

・詳細は、なじよもんまでお問い合わせください。

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

2月 【なじよもん ☎ 765-5511】

日 時	プログラム	金額	対象
3日(日) 13:30～15:30	わら細工	500	低学年から
10日(日) 13:30～15:30	アンギン編み	1,000	中学年から
17日(日) 13:30～15:30	和紙のあかり	1,000	中学年から
24日(日) 13:30～15:30	ヤママユガの糸でストラップ作り	1,000	低学年から

※友の会の皆さんは半額です。

津南町の人口

1月1日現在()内は前月比

■人口10,770(-5) 男5,239(-4) 女5,531(-1)

■世帯数3,639(-7) ■転入/11 ■転出/3 ■出生/4 ■死亡/17 ■婚姻/0

