

広報 **つな** 新潟県津南町

2013 No.625

7.20

tsunan.town

夏が来る

主な内容

- 特集 そうだ!中津川運動公園へ行こう!... 2-5
- つなんまちかどスケッチ 8-9
- どの子もみんなつなんの子 10-11

そつだ！中津川 運動公園へ行こう！



中津川運動公園は117号大倉バイパス工事の掘削土置き場として長年使用できない状態が続いていました。その後、バイパス工事の完了とともに改修工事が進められ、この度竣工しました。

かつては大水により流されたこともあったこの運動公園ですが、新たに多目的グラウンドや、ゲートボール場などを新設し、12年ぶりに再オープンとなりました。



ランニングコース running course

運動場をぐるりと囲むように舗装されたランニングコースは、全長約1キロメートル。ジョギングやランニングをするのに適しています。



野球場 baseball ground

両翼90メートルの野球場は新たにマウンドの後方に散水栓を設置。砂ほこり対策として水をまけるようになりました。観客席を設けるとともに駐車場を整備しました。



ゲートボール場 gateball field

要望の高かったゲートボール場を新たに設置。常設4面のほか、多目的グラウンドの中にも4面作ることができまます。



遊具 play equipment

公園には遊具も設置されています。大がかりなものはありませんが、滑り台やブランコなど散歩途中に利用するにはちょうどいいかもしれません。



多目的グラウンド athletics track field

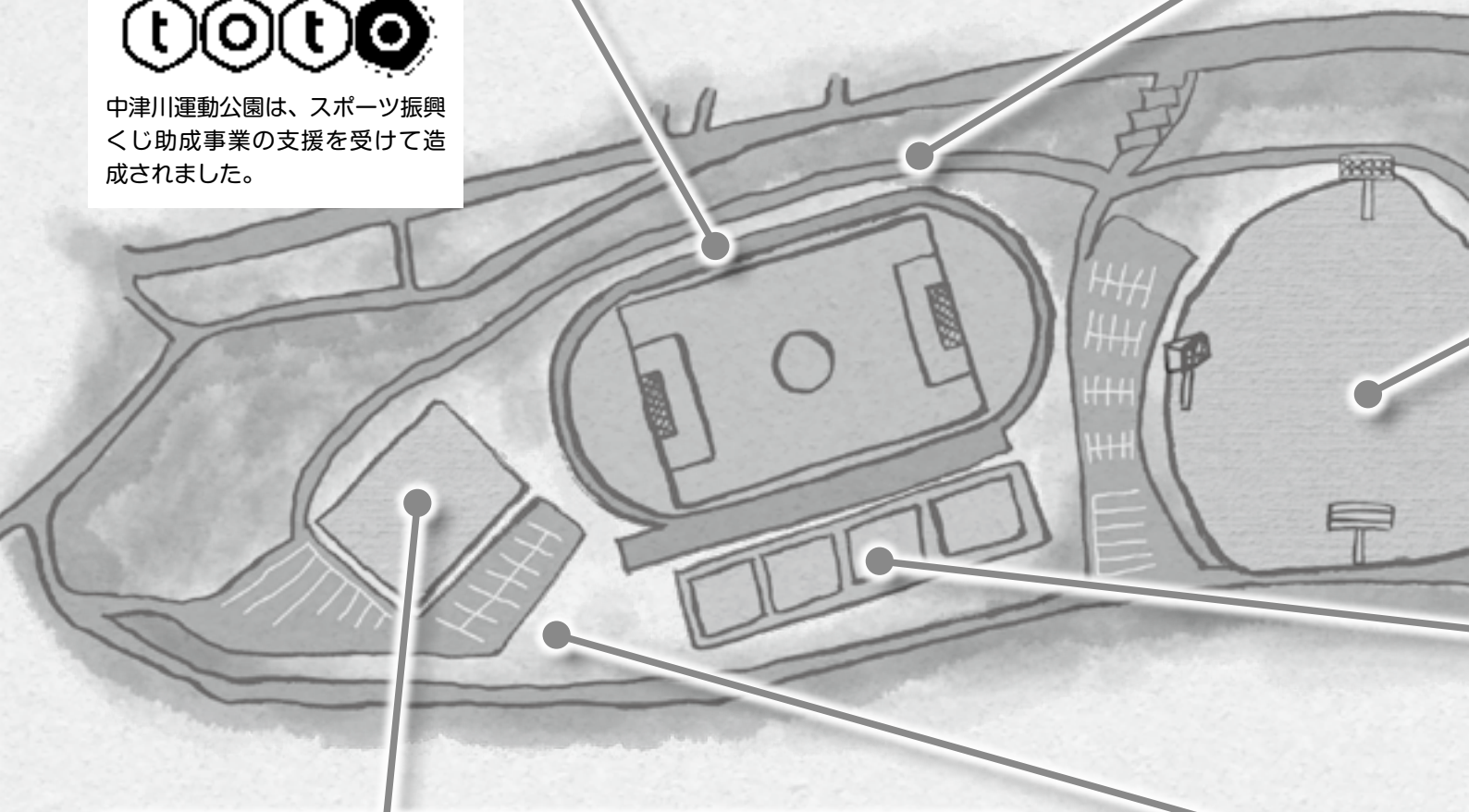
透水性ゴムチップ舗装の陸上用直線100メートルが7レーン、400メートルトラックが3レーン整備されています。
走り幅跳びや砲丸投げ、サッカー場やゲートボールコートとしても利用できます。



405号線から直接歩いて降りることも出来ます。



中津川運動公園は、スポーツ振興くじ助成事業の支援を受けて造成されました。



テニスコート tennis court

オムニと呼ばれる芝のコートは特殊調整された珪砂が雨水の排水を促進させる全天候型のコートで、全部で3面整備されました。
そのうち2面はナイター照明に対応しています。



下の芝生へはこの階段をお使いください。

利用者の声



日中の日差しを遮る木陰が欲しい!

遊具ももっと増やして欲しい!

中にはこんな声も

遊具についてはもっと多くの種類があれば公園としてもっと魅力的なものになりそう。

暑い時期の日中の日差しを遮る木陰などが欲しいといった声も聞かれました。

教育委員会に

聞いてみました。

暑い日差しを遮るものについては、木を植樹し、木陰を作る取り組みを予定しており、遊具のまわりに木を植えるにもスペースが必要なこと、遊具の数等については植樹も含め一体的に考えたいとのことでした。

多目的グラウンド

津南中学校 5年

桑原 陸さん



顧問から直接指導を受けながら練習する陸さん(中央)と保坂美さん(右)

部活動の一環として運動公園を利用しています。学校のグラウンドはいろいろな部活が使い、狭かったりするので、このような練習場所が近くに出来て便利です。また大会に近い環境で練習でき、集中して取り組めます。

テニス

体協 硬式テニス

中澤 進さん



テニスコート完成を祝い、14日には狭山市テニス協会と交流会を開いた

12年ぶりにテニスコートが復旧して大変ありがたいです。今までは、サンビレッジなどの体育館で活動することが多かったのですが、この春から運動公園で活動しています。外でテニスが出来るとはやっぱり気持ちがいいですね。

野球

体協野球部 Mets 所属

志賀 直哉さん



志賀さん率いるMetsは今年で30周年を迎える

野球が好き、嫌いに限らず仲間たちと30年ほど前にチームを結成。結婚して出られなくなった人、学校の先生で転勤していった人。そして、試合の後、必ず飲みに行ったお店も、昨年閉店。時代の移り変わりを感ずる中で、現在の仲間たち、たまに行くお店を大事にして、わが町、津南でこれからも野球を楽しんでいきたい!メッツ30年 自分52歳



中津川運動公園竣工記念イベント

8月4日(日)は家族みんなで！

中津川運動公園で遊ぼう!!

竣工記念式典

千葉真子さん講習会

アトラクション

8時半～9時

9時～10時

10時～14時



オリンピックランナー
あの千葉真子さんが
やってくる!



当日は豪華景品ありの抽選会や
楽しいアトラクションが盛りだくさん!

- ・ゲートボール体験教室 ・バスケットボールシューティング競争
- ・テニス体験教室 ・42.195km リレーマラソン
- ・サッカー 30メートルドリブル競争・ロングキック競争
- ・ローラースキー競争 ・ストラックアウト・遠投・ホームラン競争 など

運動公園を

利用する時の注意点について

- ◆ご利用後は後片付けをお願いします。利用された備品等は必ず、倉庫へ整理整頓して返却ください。
- ◆ご利用時間には、準備・後片付け（整備・清掃）ミーティングなどの時間も含まれます。他の利用者の迷惑や不公平にならないよう利用時間の遵守をお願いします。
- ◆施設、器具などは大切に利用してください。正規使用方法以外で破損した場合は、弁償していただく場合があります。
- ◆公園内は禁煙です。
- ◆未成年が夜間（概ね7時以降）利用する場合は、保護者もしくは成人者同伴で利用するようお願いいたします。
- ◆花火等の危険物や悪臭あるもの等、他人の迷惑となるような物の持ち込みは禁止します。
- ◆駐車場等指定された場所以外への車両の乗り入れはご遠慮ください。

ルールを守って
みんなで気持ちよく
使いましょう!



津南町教育委員会
生涯学習班 相沢朋宏

の載り満ちる
情報

かあらばん



見て・知って・得をする！

毎月勤労統計調査 特別調査を実施します

厚生労働省では、7月末現在で常用労働者を1〜4人雇用する事務所（農林漁業一般公務を除く）を対象に、賃金や労働時間、労働者数の動向を調べる毎月勤労統計調査特別調査を行います。調査データは統計を作るためのみに使用します。県知事が任命した統計調査員が対象事業所を訪問しますので、ご回答ください。お問い合わせは、

■問い合わせ
新潟県総務管理課統計課生活統計班
Tel 025・285・5511

平成25年度第2回つなん在宅 介護教室のお知らせ

今年度2回目の「つなん在宅介護教室」は、福祉用具の上手な活用方法や最新情報を学習します。さらに、今回は2

トン車のトラックの中に福祉用具が設置してあり、実際に体験ができます。家庭で介護しているかたや、身内で対応をしているかた、関心のあるかたはどうぞ参加ください。

- 日時 8月2日(金)
午後1時30分〜午後3時30分
- 内容 『かんたん便利！福祉用具の使い方』
生活を利用にする福祉用具の使い方と注意点
- ・生活を便利にする福祉用具の組み合わせかた（福祉用具専用車見学）
- ・レンタルと購入、最新福祉用具事情など
- ・座談会
- 会場 津南町文化センター1階研修室
- 申込締切 8月1日(木)
- その他
会場までの送迎を行いますので、希望されるかたは申込の際、お申し出ください。

■申し込み（お問合せ）
みさと苑 Tel 765・3400
または 福祉保健課保険班
Tel 765・3114

認知症介護劇と 認知症講演会のお知らせ

津南町老人クラブ連合会 第6回芸能祭の午後の部として、認知症介護劇と認知症講演会を開催します。

「認知症」は誰でも発症する可能性がある病気です。身近な人との関わりや支え合い、病気について今一度考えてみませんか。

- 日時 平成25年8月9日(金)
午後1時〜3時45分
- 会場 津南町文化センターホール
- 内容
①認知症介護劇
『笑いと涙の認知症介護劇』
〜ハルバあちゃんとその家族たち〜 劇団「春」
- ②認知症講演会
『脳外科医が伝える認知症の予防と付き合い方』
講師・医療法人齋藤記念病院
理事長 齋藤隆景先生

■お問い合わせ
○認知症介護劇（主催）
津南町議会 電話765・5581
○認知症講演会（主催・共催津南町・津南町老人クラブ連合会）
福祉保健課保険班
電話765・3114

津南の子どもが大熱演！ ミュージカル「シンドバットの大冒険」公演

津南町公民館では、劇団ポプラによる夢とロマンのミュージカル「アドベンチャー」『シンドバットの大冒険』公演を行います。（午前と午後の2回公演）

プロの役者だけでなく、町内の小学生も出演する本格的なミュージカルです。家族や友人と一緒に、楽しい時間を過ごしませんか。

※この事業は、「平成25年度文化庁地域発・文化芸術創造発信イニシアチブ事業」の採択を得て開催します。

- 公演内容
夢とロマンのミュージカル「アドベンチャー」『シンドバットの大冒険』
- 公演日時
8月24日(土) ※2回公演
午前の部 10時30分〜12時
午後の部 14時〜15時30分
- 公演会場
津南町文化センターホール
- 出演者
劇団ポプラ
町内小学4年生〜6年生(数十名)

■入場料（当日券・前売り券とも同額）
高校生以上 800円
小学生以上 500円
幼児未満 無料
■チケット販売
津南町公民館
津南町総合センター

弁護士による 無料法律相談

法律に関する悩みごとに弁護士がお答えする「無料弁護士相談」が開催されます。多重債務や相続などのめんど、土地家屋のトラブルなどでお悩みの方は、ご相談ください。

相談を希望される方は事前に申し込みが必要です。お気軽にご相談ください。

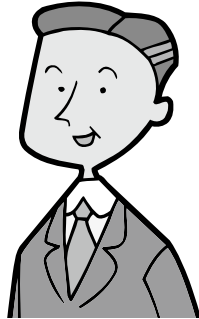
■日時 平成25年8月28日(水)
午後1時30分～午後3時30分

■場所 津南町社会福祉協議会 相談室

■お申込み

8月9日(金)までに津南町社会福祉協議会へお申し込みください。(☎765-3774)

※定員になりしだい締切りとさせていただきます。



■その他

各家庭にチラシを配布しますのでご覧ください。

■お問い合わせ

津南町公民館
TEL 765・3134

わたしの主張 十日町・中魚沼地区大会

中学生が毎日の暮らしの中で感じたこと、考えていることについて主張を発表します。ぜひ聞きにおいでください。

■日時 8月6日(火)

午後1時30分～4時30分

■会場 十日町市 市民会館

■出場者 郡市内の各中学校代表生徒12人

■入場料 無料

■お問い合わせ

十日町地域振興局健康福祉部
企画調整課
TEL 757・2400

第2回射撃見学会、獣肉(ジビエ)料理 体験研修会への参加者募集中!!

県では、狩猟や銃の免許に興味のある方を対象に、射撃見学会や獣肉(ジビエ)の試食などを体験できる研修会を開催しています。研修会内容は、午前の部は若手ハンターへの体験談や、獣肉の試食会、午後の部は十日町市の松代射撃場にて銃に関する説明会、射撃のデモンストラーションとなっています。1日を通しての研修になります。(どちらかだけの参加は不可です。)また、集合や移動等は各自でお願いいたします。

銃猟に興味がある、獣肉を食べてみたい、鳥獣被害に困っているなどのどんな理由でも構いません。少しでも興味のある方はぜひお問い合わせください。

■日程・場所

8月3日(土) 受付8時30分～
解散15時(予定)

十日町地域振興局一階会議室

■参加費 無料

■募集人数 先着50人

■申込・お問い合わせ

新潟県庁 環境企画課 鳥獣保護係

TEL 025・280・5152

津南町地域振興課 農林班

TEL 765・3115

第51回成人バレーボール大会 参加者募集

■日時 8月18日(日) 午前8時30分～

■会場

総合センター・津南中等教育学校

■チーム編成

1チーム9人の内、試合中は女性4名以上が入っていること

■参加資格

町内にお住まいで、20歳以上のかた

■参加費

1チーム500円(監督会議で徴収)

■申込締切

7月31日(水)まで

■お問い合わせ

町総合センター TEL 765・5766

消防士募集 (十日町地域広域事務組合職員)

平成26年度採用の職員(消防士)を次のとおり募集します。

詳細については十日町地域消防本部にご確認ください。

■募集職種・人数

消防士(上級及び初級) 若干名

■受験資格

・共通

①身体強健で、大型自動車運転免許取得可能な人

②十日町市・津南町に居住可能な人

※昭和63年4月2日以降に生まれた人

・上級

大学卒業者(来春卒業見込者含む)

・初級

高校卒業者(来春卒業見込者、短期大学など上位の学校の卒業者または在学者含む)

※上級有資格者は初級試験の受験不可。

■試験方法【第1次試験】

・期日 9月22日(日)

・会場 受験者に通知

・試験科目

教養試験、消防適性検査(作文、体力試験)
※1次試験合格者には、後日2次試験を実施します。

■受験申込み

7月25日(木)～8月23日(金)

■お問い合わせ・申込先

十日町地域消防本部総務課庶務広報係

TEL 757・1556

NEWS 02 **えみ 移動販売車笑味ちゃん号 発進!**
 — 6月21日 移動販売車出発式 —



サザエさんのテーマと、このイラストが目印です!

買い物をしたくても車などを運転できず自由に移動できない、いわゆる買い物弱者に対して移動販売車を運行する取り組みが始まりました。これは県の買い物利便性向上モデルの補助を利用し、津南町農業協同組合が取り組み始めたもので、曜日に分け各方面を回ります。

NEWS 03 **誇り高く輝く二代目消防団旗**
 — 6月30日 消防団旗樹立式 —



58年間の役目を終えた団旗(左)と新たな団旗(右)

団旗は消防団のシンボル、団の一体性確立と結束をはかり、団員の士を高めて一致団結して消防の重責を遂行する象徴として「津南町民の安全、安心を守る消防の象徴を造る」という思いで制作されたものです。

初代団旗は昭和30年(町村併合の年)に購入され、以来、58年間という長きにわたり津南町消防団の象徴として数々の実績を重ねてきました。

白く染め抜かれた消防徽章に桜の花が採用されているのは桜の花が日本の象徴であり、郷土愛護の精神を表したものであるとともに、桜の花のように「潔い」という心意気を表したものであると言われています。

**つなん
まちかど
スケッチ**

Tsunan Event Sketch.



NEWS 01 **大きく育ってね!**

— 6月20日 7保育園による桜の植樹 —



園児ひとり一人が一生命植樹しました(ニュー・グリーンピア津南)

各保育園へ医療法人財団光善会から寄贈いただいた桜の苗182本を植樹しました。桜には植樹した園児たちの名前も入っており、成長が楽しみです。

NEWS
07

伝統のタスキをつないで

— 7月7日 第31回笹沢駅伝大会 —



沿道の声援を受け疾走する選手たち

地元外丸や巻下押付のチームや十日町からも参加があり合計11チームで争われた今回の大会。優勝は地元・押付巻下チームでした。

集落内の道路をコースに行われるのが笹沢駅伝の特徴です。沿道からの多くの応援が選手を力強く後押ししてくれます。

NEWS
08

みなさんもぜひご賞味あれ！

— 6月19日 Tap料理教室 —



韓国の国民的な料理「チャジャン麺」を味わう参加者たち

Tapの韓国語教室では、机に向かって勉強するばかりではなく、実際に韓国料理を作って味わう楽しい企画を展開しています。

第一弾は、チャジャンミョン。日本ではチャジャン麺（ジャージャー麺）と表記することが多いこの料理は、黒豆から作られた黒味噌にカラメルを加えたものを使用し、味付けは甘めなものが多いようです。日本で言うならば、ブラック焼きそばならぬ、ブラックラーメンでしょうか。

どなたでも参加できるこのプチ料理教室。第2弾については17ページのTapのコーナーをご覧ください！

手軽に作れる料理を通じて異文化に触れてみませんか？

NEWS
04

みんなで考え参加しませんか？

— 7月2日 社会を明るくする運動 —



町内各所で津南町保護司会・更生保護女性会による啓発活動が行われました

社会を明るくする運動は犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪のない地域社会を築こうとする全国的な運動で、今年で63回目を迎えます。

NEWS
05

一緒に遊び 共に笑おう

— 6月26日 津南みらい教室 —



試行錯誤を繰り返しながら二人三脚→十人十一脚→三十人三十一脚へ

津南町の各小学校の6年生が一同にあつまり、レクリエーションを通じてお互いを知り合う試み、2年前から始まった「津南みらい教室」がニュー・グリーンピア津南で行われました。

津南のみらいを背負う子供たち。津南のみらいは明るい！と感じさせてくれた1日となりました。

NEWS
06

交通安全に特効薬はありません。

— 7月11日 交通安全功労者表彰 —



津南町交通安全協会の会長として各支部をまとめ、安心・安全の確保に尽力していただいています

津南町交通安全協会の半戸正志会長が津南町の交通安全対策に長年取り組んでこられた功績を認められ新潟県より交通安全功労者表彰を受けました。



やかに育っていますか

をたいせつに

よう。子どもの話に耳を傾けてください。
ましょう。

を正しい方向に

する行事等への参加を積極的にすすめましょう。
情報にアクセスする(接続する)可能性があります。
ましょう。また、誹謗・中傷する事例も出てきていま
が子の利用状況を点検してください。

転、外泊はさせない

注意しましょう。
ンター、カラオケボックス等への出入りは、やめさ

が非行に走るのを防げます。
など。)

い・させない・見過ごさない

動を見かけたら、「近所の子だから」「親に悪いから」
ない。
のを持っていたら「いつ・どこで買ったのか」借りた
のか」必ず確認しましょう。

富・ありがとう」

津南町保護司会 津南町更生保護女性会

良い習慣を

日ごろの躰しつけはどうですか

◆心のこもった明るい挨拶の できる子に

- 親や大人が見本となって地域で明るい挨拶の輪を広げましょう

◆規則正しい生活リズムを！

- 「早寝、早起き、朝ごはん」を定着させましょう。
- ゲームやテレビ、インターネットをする時間を決めましょう。

◆よい言葉づかいで話せる子に

- 乱暴な言葉・聞き苦しい言葉を聞いたら、その場で、一声かけましょう。

◆服装・身だしなみがきちんと している子に

地域で子どもを見かけたら、積極的にあいさつ、声がけをしましょう。

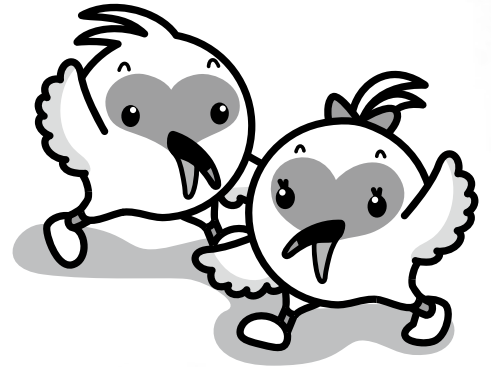


どの子どもみんなつなの子

～気配り・目配りで正しく育てよう～

津南町青少年育成町民会議では、「どの子どもみんなつなの子」を合言葉に、町で、地域で子どもたちを育てようという活動を行っています。家の前を通る子どもたちにも積極的に声をかけ、みなさんの協力と気配り・目配りで正しく子どもたちを育てましょう。

町内全小・中学校は、7月下旬から8月下旬まで夏休みです。地域での子どもたちの様子を学校にもお知らせください。



安全に

生命は一つ！たいせつにしていますか

◆交通事故は、やっぱりとびだし！

- 狭い道路から広い道路へのとびだし、左右不確認の道路横断が、事故の一番の原因です。
- 自転車による事故が増えています。十分気をつけさせてください。(とびだし・無灯火・二人乗りなど)
- 自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶらせましょう。

◆防ごう水難事故

- 信濃川、中津川、清津川で遊ぶときは、必ず保護者がついてください。中学生は保護者の責任において判断してください。

◆不審者による心配な事案が増えています。

- 不審者に出会ったときの対応の仕方を話し合しましょう。(大声を出す、子ども110番の家の確認、警察への連絡等)

◆遊び場・遊び道具に落とし穴

- 人や建物に向けた花火が事故を引き起こした例もあります。

健全に

健

◆話し合い・ふれ合いを

- 子どもとふれあう機会を多くもちま
- 生命のたいせつさを親子で話し合

◆子どもたちの好奇心

- 日ごろできない体験、町や地域が主催
- 携帯電話やインターネットには、有害
- フィルタリングサービス等を活用しま
- す。子どもを守るために、ときどき我

◆飲酒、喫煙、無免許運

- 祭り等での子どもの飲酒、喫煙に十分
- 子ども同士の泊まり合いや、ゲームセ
- せましよう。
- 大人のちょっとした気配りで子ども
- (バイクや車のカギを外しておくこと

◆窃盗(万引き)はしな

- 万引きは犯罪です。店内での不審な行
- という考えは捨てて一声かけてくださ
- 子どもが、買ってあげたものでない
- ものであれば「どこのだれから借りた

平成25年度津南町「心の教育」継続推進

明るく 元気に 心を込めて 「あいさつ・返事

津南町青少年育成町民会議 津南町教育委員会 津南町PTA連合会 津南町小・中学校 郡市学警連 津南町社会福祉協議会 津南町交通安全対策協議会



「おやすみ前にお話のプレゼント」

ウェンディ・クーリング／編 乃木りか／訳
PHP研究所 ¥1,200円(税別)

さまざまなお話が30話入っています。あわただしい日常を忘れ、子どもとゼいたくなくひとときを。

『ウエズレーの国』

ポール・フライシュマン／作

ケビン・ホークス／絵

千葉茂樹／訳 あすなる書房

仲間はずれにされていた少年が、

夏休みの自由研究に自分だけの文明

をつくり、自分だけの服を作り、「遊

び」を考え出します。そうしている

と、友達が増えていき…。自由研究

の参考になるかもしれません？

『てのひら すいぞくかん』

ハン・テヒ／さく

やの もみこ／訳 瑞雲舎

「てのひらあそび」とは絵遊びの

ひとつです。楽しく絵遊びをしなが

ら、子どもの想像力と創造力を育て

ます。読むと「てのひらあそび」を

してみたくくなります。ぜひ、手のひ

らの芸術作品を作ってみてください。

『精霊の守り人』シリーズ

上橋菜穂子／作

二木真希子／絵 偕成社

NHKでアニメ化された人気シ

リーズ。児童書ではありませんが、主

人公が20代後半から30代後半になる

までを描いているため大人でも楽しめ

ます。またこのシリーズは英訳され

海外でも高い評価を得ています。夏

休みやお盆など長期休暇にはゆっく

りとシリーズものを読んでみませんか。

お知らせ

7月21日～8月20日は雑誌愛読月間です。図書室で定期購入している雑誌は次の6点です。

【ESSE】【暮らしの手帖】【月刊クイーン】【月刊にいがた】【こどもとも】【かがくのとも】

各雑誌のバックナンバーもありません。最新号以外は、他の図書資料と同じく貸出しをしています。

どうぞ、ご利用ください。

夏休みお話し会

■日時…8月21日(木)午後7時から

■場所…文化センター3階和室

■主催…おはなしおかあさん、津南町公民館図書室

大型絵本や大型紙芝居など、保育

園児から小学校低学年向けのおはなし会を開きます。おはなし会の後は

お化け屋敷もあります。夏休みの思い出作りに、ぜひお出でください！

休館日

7月29日・8月26日

休館日は毎月最終月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日火曜日)となっております。

我が成す事は我のみぞ知る

Pen Relay

本とわたし

紹介する本 飯吉 俊郎さんから

『お～い！ 竜馬』

原作・武田鉄矢 作画・小山ゆう ヤングサンデー

小杉 卓生さん(谷内ファームハイツ)

私がこのマンガに出会ったのは高校生の時でした。日々悶々と過ごして将来のことを心配しながらも勉強に手がつかない、特別やりたいことも無い。部活の打ち込むことも無く放課後になれば友達と何をすることもなく時間も潰す、そんな日々を過ごしていた時でした。兄が持っていたこのマンガを読み始めました。このマンガは幕末の志士、坂本竜馬の生まれから死後を描いたマンガでした。

坂本竜馬は土佐藩の商家、才谷屋の末っ子として生まれ、それなりの生活を送っていきます。しかし幼少の頃の竜馬は背も小さく性格も臆病で何をやってもうまくいかずじめられたりします。身分も郷土という低い身分で上士と呼ばれる上の身分のものにとっても屈辱的なことをされ

短歌

砂丘

駆けてきて立ち止まりまた駆けていく

黄色い帽子をはずませながら

なすべきを今は為さんと思ひ決め

厨に立ちて俎板を出す

接客する君の口調は柔らかき

春陽のごとく他人を包めり

麻痺したる義母の両脛よみがえれと

力をこめて擦り続けぬ

朱鷺の羽根舞ひ散りしごと雲ありて

雪残る山ひと暮れゆく

まじまじと見つつわが顔剃りくれし

琵琶を弾き平家の修羅場熱弁に

自づとわれも引き込まれゆく(砂丘大念)

想ひ出の土蔵の石の数かずを

息は狭庭辺のそここに置く

喧嘩せぬ夫婦となつてお互ひに

好きなこととして日日過ごしをり

母の名に吾が名も連ね孫からの

カーネーションの鉢植え届く(母の目)

石垣に垂れて咲ける紫陽花の

白きが今は水色なせり

雨後の森に鳴き出でし山鳩の

声は餌となりて広がる

目にとめてすがすがしかり沙羅の木の

真白き花に白き蝶止まる

貝澤 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

初夏の風は青田の苗なでて

水面に皺をつくり広げる

初夏の日を背なに浴びつつ枝豆の

草を抜きおり雨止みし間を

山峡の沢に残れる斑雪

いつしか消えて若葉の萌ゆる

お世辞など言わぬ仲だがどことなく

馬が合うのか長い付き合い

園庭に響く歓声思ひつつ

冬囲ひ取り遊具設置す

個人………

一年に兄、姉、夫と三人遊び

義弟、子等のみ悲しかりけりネーネエモモ

清水 貞子

岩すげ俳句会(六月)

走人歩く人あり風薫る

蝶たちて空の光へ紛れけり

ウエスタンリズム弾みて薔薇の垣

葦のなか蟹が泡吹き床屋でござる

鯉のぼり見上げ風待つ父子かな

たんぼの絮吹く子らと風遊ぶ

独り身の風の軽さよ夏の朝

杉もまた色新しく夏に入る

アンニヨンハセヨ意は凡に五月かな

板場 寛

滝沢 義正

柳沢 チヨ

富沢 キミ

島田 眞之

貞

芳司

れい子

房良

妙

渡舟

冬詩子

壽子

兔月

るのです。この時の辛い経験があつたからこそ後の竜馬が求めたのが自由で平等な社会だったのでしょう。青年になると身体も大きくなり、剣術も強く、広い視野を持つようになります。剣術修行で江戸に出た折に黒船が江戸に現れたのです。彼が黒船を見に行こうと海辺に着くとそこで出会ったのが、桂小五郎・高杉晋作といった尊皇攘夷派の面々であった。この出会いで竜馬の進む道が照らされ次々と行動を起こしていくことになりました。

維新の要である薩長同盟や大政奉還など彼一人の力だけでは出来たことが、彼の行動力あつてこそ出来たことなのかもしれません。若い仲間が次々と命を落とす中、彼もまた同じように命を落としてしまいました。しかし自分の低い若者がここまで活躍するとは誰も思わなかつたでしょう。

私はこのマンガを読んで一介の浪士である竜馬やその仲間の活躍を見て心が熱くなりました。時代は違えど同い年くらいの若者がこんな生き方をしていたなんて。と。

私はその頃から漠然と何かをやってみたいと思うようになった気がします。今、私は去年から津南町に引っ越して農業に挑戦していますが、もしかしたらこのマンガを読んだからかも知れません。

次は、百崎友幸さんをご紹介します。

目指せ！ 「チーム」

100万歩

この事業は、家族や友人、職場の同僚などでチームを作り、1か月間の合計歩数で100万歩を目指すものです。

昨年度から、3人1組、または5人1組のチーム編成とし、3人では中々100万歩の達成が難しい場合も、5人でチームを作り、日頃の歩数を増やすことからチャレンジできる内容となっております。年々参加者が増え、5年目となる今年度（4月～6月分）は、3人チーム・5人チーム合わせて315名の方が取り組みました。

町内の事業所から景品の提供をいただきました。

この事業にチャレンジした町民のみなさんの励みと継続につながるよう、町内の事業所からたくさん景品の提供をいただきました。大変ありがとうございました。

景品は、今回と秋の2回に分け、抽選で参加者のみなさんに提供したいと思います。

景品の提供をいただいた事業所のみなさん



メルシーつなん店様



(有)中津建設様



(株)苗場自動車様



(株)大阪屋商店様



津南町森林組合様



(資)津南自動車様



ニュー・グリーンピア津南様



日本食研究(株)津南営業所様



(有)津南印刷商事様



北越銀行津南支店様



竜神の館様



(株)ネオックス様

目指せ！チーム100万歩に 参加したみなさんの感想です

歩くことが少し楽しくなりました。また、日頃運動をしないので歩くことで少し体力作りができたような気がします。

私はサービス業で日曜休みではないので、町のイベントなどには全く参加することがありませんでした。今回のチャレンジは1か月間という長いスパンで時間も自由だったので、案外楽しく参加することができました。

運動は全くしていなかったため、歩くことにより身体を動かすことの気持ち良さがわかり、気分もすっきりしました。

普段自分が思っている以上に歩いていないことに気づきました。もっと歩く習慣をつけなければと意識が高まったように思います。

一人だと続きませんが、チームで取り組んだことで影響され、長期的につづけられました。

100万歩の活動が終わった後も、歩数を意識し万歩計を持ち歩くようになりました。

日頃の運動不足を痛感した。何もしなければ2000歩前後という状態にショックを受け、心がけて運動しようと思いました。

一日の歩数に関心がわき、少しづつの所へはなるべく歩いて行こうという気持ちになりました。

歩くことに真剣に考えました。歩く速さ、姿勢、歩幅など、今まで考えた事なかったですが、一日の歩数が数字になると今日はまだ足りないなあ〜と思い、遠回りして歩いたり、短いところも車で移動していたのですが歩くように切り替え、そうすると、歩くのも悪くないと思い、なんと自然が目に入ります。感動ができるようになりました。

体重が1kg落ち、前よりも仕事をしていても疲れにくくなりました。

職場の仲間と一緒に歩き、会話もはずみました。楽しかったです。



水中運動教室 (水中運動・健骨体操) 平成25年度 新規参加者募集!

がることもあり、整形外科などでも水中運動をすすめています。参加の可否については主治医に相談してみましよう。

また、教室ではインストラクターとアシスタントが皆さんを見守り、サポートします。皆さんがいつまでも元気に生活していくことをスタッフ全員で応援していますので、まずは気軽にお問い合わせください。

■対象者

60歳以上（平成26年3月31日現在）で自力歩行が可能なかた

■実施内容等

・内 容 水中運動・健骨体操
(各班週一回)

・実施期間 平成25年9月～26年7月
・場 所 クアハウス津南
・送 迎 希望者は送迎有り
・参加費 18,000円

(教室外でのプール利用料の割引有り)

■申し込み方法

平成25年7月26日(金)までに下記までご連絡ください。

福祉保健課 健康班

TEL 765-311

町

では平成25年度水中運動教室(水中運動・健骨体操)の新規参加者を募集します!この運動は、①立つ・座る・歩くなど日常生活に必要な筋力を鍛える②転んでも骨折不い丈夫な骨をつくる③脳を活性化し認知症を予防する…などの効果が期待できます!

膝や腰が悪いから参加できないと思うかたもいるようですが、このようなかたにこそ参加してほしい教室です。

人は肩まで水に浸かった状態で運動すると、浮力により体重が陸上の約十分の一に減少し、関節への負担が軽くなります。筋力がつくことで痛みの軽減につな

〈お詫びと訂正〉

6月20日号の健康づくりアラルトに掲載された健骨指導者「小島伸子さん」正しくは「小島和子」さんです。

訂正と共にお詫びいたします。



国保だより

国民健康保険・後期高齢者医療の保険証が更新されます

現在お持ちの保険証は、平成25年7月31日で有効期限が切れるため、7月下旬に新しい保険証をお届けします。お手元に届きましたら、内容をご確認ください。

■国民健康保険証■

▼新しい保険証の色
ピンク色

▼保険証の有効期限
平成26年7月31日

※次の方は有効期限が異なります。

○平成25年8月1日現在70〜74歳のかた：

平成26年3月31日

ただし平成26年3月31日までに75歳になるかた：誕生日の前日まで

○平成26年7月31日までに次の年齢になるかた

・70歳になるかた：誕生月の月末まで

・退職者医療制度に該当し、65歳になる



かた：誕生月の月末まで

※有効期限が平成26年7月31日以前となつてゐるかたは、期限が切れる前に新しい保険証をお送りします。

▼届いた保険証は、必ずご確認ください！

職場の健康保険に加入しているにもかかわらず、国民健康保険証が届いた場合は、役場への手続きが行われておりません。

保険の変更手続きは自動的に行われませんので、現在加入している健康保険証をお持ちのうえ、お早めに役場窓口までお越しください。

■後期高齢者医療保険証■

▼新しい保険証の色
空色

▼保険証の有効期限
平成26年7月31日

※後期高齢者医療制度の保険証は、役場の封筒とは異なる封筒で、1人ずつお送りしますので、ご注意ください。

▼限度額適用・標準負担額減額認定証

同一世帯の世帯員全員が住民税非課税のかたが対象となり、入院時の自己負担限度額や食事代が減額されます。

平成24年度に減額認定証を交付されたかたで、25年度も世帯員全員が住民税非課税のかたは、保険証とは別に減額認定証をお送りします。

※平成25度に新たに減額認定の対象になつたかたには、申請書をご案内しています。

ジェネリック医薬品 差額通知を実施します (国民健康保険)

町国保では、ジェネリック医薬品を知っていただくために、ジェネリック医薬品差額通知を実施します。

○ジェネリック医薬品とは

ジェネリック医薬品はこれまで効き目や安全性が確認されてきた薬と同等と認められた、低価格の薬です。ジェネリック医薬品を使用することにより薬代の負担の軽減につながります。

○ジェネリック差額通知とは

過去に受診された際に処方された医薬品について、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担軽減額をお知らせします。

○実施時期

7月（4月診療分）

10月（7月診療分）

2月（11月診療分）

○ジェネリック医薬品を使うには

ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師・薬剤師にご相談ください。また、ジェネリック希望カードを保険証といっしょにお送りしますので、ご利用ください。

■お問い合わせ

福祉保健課 保険班

TEL 765-3114



Tapで いこう!!

Tapではつながりを理念に「人づくり」と「まちづくり」を目指し「あくしゅ・あいさつ・ありがとう」をたいせつにした活動を現在展開しています。

梅雨の時期にも負けず、Tapでは様々な活動を展開しています。これからも皆さんの声にお応えしていきます。

広大な原生林を眺望 小松原ハイキングに 行ってきました

7月6日に太田新田集落から小松原湿原のすそ野を通ってニュー・グリーンピア津南までを「ぐるっと」ハイキングに行ってみました。

当日は天候が良く、途中には広大なブナの原生林を眺望しながらマイナスイオンたっぷりのハイキングを楽しみました。初めて顔を合わせる参加者同士も楽しくおしゃべりをしながらつながりを深めていました。また、Tapでは秋に苗場登山を計画しています。今回は湯沢町側から登り、津南に下山してくるコースを予定しています。これまで登ったことがある人でも、新し

い苗場山を発見できるかもしれません。秋の苗場山をおもいつきり満喫しましょう。



韓国でお祝い事に作られる料理「チャプチェ」をお祭りごっつおに添えてみませんか？

第2弾は「チャプチェ」(春雨を使った料理)を作ります。韓国では誕生日やおめでたい日に作られるため、これからの祭りシーズンに一品加えてみませんか？興味関心のある方ならどなたでも参加できます。

■日時 8月28日(水)

午後7時から9時まで

■場所 津南町総合センター

■参加費 一般 1千円(材料費込)

会員 チケット1枚+500円

■持ち物 エプロン三角巾マスク

■締切り 8月23日(金)

■問合せ Tap事務局(総合センター)

TEL 765-5776まで

津南石造物散歩

194

つまり石仏の会

文責 桑原和位

庚申の信仰

干支の庚申の日に行事を行うのは信仰を供養の面からいえる見てきました。

なぜ、干支の庚申にこだわる信仰であり、供養なのだろうと考えてきましたがなかなか前進しません。庚申信仰の概要でも知ろうと思いい、先達である窪徳忠氏の『庚申信仰』や吉野裕子氏の『神々の誕生』上村政基氏の『雪国の庚申さま』などの著書を読みました。偏りのある読み方の結果ですが、以下、私流の読み取りを書き記してみます。

庚申信仰は四世紀はじめの神仙思想(中国古代の思想で、山東省の神山思想に端を発し、不老長寿の薬を求め、煉丹術を生みます。太平道などにも影響を与え、道教のなかにとりこまれました。)が、中国で生まれ発展します。神仙思想のなかの一つの庚申信仰を説く項目に、人間の体内に形の無い靈魂や鬼神の類に属する三尸がいて、人を死なせて鬼を増やそうとし、庚申の日ごとに天に昇って人々の罪過を司命道人に告げると記されています。三尸(上尸、中尸、下尸)は、人間の身体に病気をおこし早死にさせようとしています。年間七回の庚申を守れば三尸は久しく遠ざかるとか、服薬、呪い、護符などで、三尸を天に昇らせない方法も説かれています。

日本では、平安時代に天皇や貴族が庚

申行事を行っています。かなりの人数が集まって管弦や碁、歌合せなど、いろいろな遊びをして楽しみながら、徹夜をしています。この頃は宗教儀礼など無く、三尸が天に昇ることを避け、延命のみの行事でした。

武家社会になると、仏教と結びついてお勤めが行われるようになりました。また、庚申塔も建立されました。江戸時代には、神道、修験道の影響も加わりました。そして、男女の同衿が禁じられるなど、様々の禁忌やきまりが加わるようになりました。

全国に庚申信仰が広まるようになったのは、江戸時代中期の頃からです。津南郷に庚申信仰が広まったのは、庚申塔の銘文によると江戸時代後半からです。

庚申の日は、信仰を共にする人々が集まる講によって行われます。掛け軸などに祀られる神仏は青面金剛や猿田彦などで、作の神、養蚕の神、漁業の神、病氣治癒の神、運氣の神、家内繁栄の神、和合の神などと様々な性格をもっており、神道系のつよい庚申でありました。

青面金剛



津南町 源内山

病院歳時記

長く食べ続けるための10か条

3 病棟看護師長 福原 律子

- 皆さんこんにちは。私は食べることが一番の楽しみです。長く食べ続けるための10か条があります。長く食べ続けるために、毎日食前、食事中、食後に守る注意点があり、日々の健康管理も大切です。
- ①食前直後の口腔ケア「清潔にして、粘膜に潤いを与える。」
 - ②食べる前の準備体操(嚥下体操)を行なう。
 - ③しっかりと目覚めているときに食べる。
 - ④嚥下に意識を集中する。
 - ⑤よく噛み、「ククン」を確認してから次の一口を食べる。
 - ⑥むせたら休む。
 - ⑦疲れたら休む。
 - ⑧食後2時間は横にならない(せいぜいリクライニングまで)
 - ⑨おやつでカロリーと水分を補う。
 - ⑩規則正しい生活と病気の予防、歯の病気も早めになおす。
- 療養病棟でも10か条に注意しながら、車椅子か椅子で座位の姿勢をとり食堂で、和やかに食べて頂けるように心がけています。胃腸からの経管栄養だった患者さんが経口摂取が出来るようになりますと、素敵な笑顔も多く見られる様になり、私達スタッフもその笑顔に励まされています。長く美味しく食べ続けられます様に温かく見守って行きたいと思えます。

Annuitry corner 年金コーナー

障害基礎年金について

国 国民年金は、65歳から老齢基礎年金が支給されますが、不慮の事故等により、65歳前に障害基礎年金が支給できる場合があります。しかし、次の要件を満たしていないと、万一の状態になっても受給することができません。

- ①初診日のある月の前々月までの『国民年金』に加入しなければならぬ期間のうち、三分の二以上の期間が、保険料を納めた期間または保険料を免除された期間であること。
- ②前述の①の要件を満たさなくても、平成28年3月31日までに65歳未満で初診日等がある場合、初診日等のある月の前々月までの一年間の全ての期間が保険料を納めた期間または保険料を免除された期間であること。

年金は高齢になってからのもの、という印象が強い社会保障ですが、若年層でも受給の可能性がな



いとはいえませんので保険料を納めましょう。納められない事情のある方は、免除申請をすることで受給要件を満たすことにつながりますので、ご相談ください。

【お問い合わせ】

- ・六日町年金事務所
TEL 025・716・0802
- ・税務町民課町民班
TEL 765・3113

現況届の提出は

お済ですか？

障害基礎年金を受給中で、年金コードが6350、2650の皆さんに所得状況届が届いていると思います。提出月となっておりますので、またお手元に届書がある方は、月末までに町民班までご提出ください。

議会コーナー

<実施された行事>

- [6月]
- 20日 県外視察(総文福祉常任委員会)
 - 25日 新潟県議会臨時総会(粟島浦村)
 - ~26日 十日町地域広域事務組合議会臨時会
 - 28日 町消防団新団旗樹立式
 - 30日 町消防団新団旗樹立式
- [7月]
- 12日 全員協議会
 - 12日 大割野商業協同組合との懇談会(産業建設常任委員会)
 - 16日 津南地域衛生施設組合議会

- 18日 会津美里町議会視察来町
- 19日 県内視察(産業建設常任委員会)

<今後予定されている行事>

- [7月]
- 23日 議会報No190号発行
 - 25日 県外視察(総文福祉常任委員会)
 - ~26日 県外視察(総文福祉常任委員会)
- [8月]
- 5日 全員協議会
 - 6日 田上町議会視察来町
 - 9日 認知症介護劇
 - 19日 山形県朝日町議会視察来町

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)

- 1100日 大倉 進(小下里)、大倉サダ(小下里)
- 900日 大倉敏雄(小下里)
- 800日 清水ミサホ(小下里)
- 600日 若井栄一(穴山)
- 300日 志賀春信(船山)
- 200日 岡村チウ(秋成)
- 100日 中島佐千子(押付)

主な運動: エアロバイク、水中運動、健骨体操、ラジオ体操、ジョギングなど。



農村地域生活アドバイザー 大関和子さん（上加用）

～トマトを食べつくそう!!～

これから家庭菜園のトマトが最盛期になりますが、皆さん飽きずに無駄なく食べていますか？忙しい朝の一品に、そして夏バテ防止にと、ちょっと目先を変えた、でも簡単なトマトレシピをご紹介します。

『トマトの卵とし』

トマト1個をくし型に切りサラダ油で軽く炒め卵2個で半熟位にとじる。味付けは、塩こしょうで十分。

『トマトのスープ』

薄いコンソメスープに玉ねぎ、トマト、きのこを入れ、煮るだけ。

トマトは加熱すると美味しさがアップします

また大量に完熟トマトがある時は瓶詰めにする、来年末まで常温でとっておけるのでおすすめです。

- ①まず、保存ビンとフタを熱湯にくぐらせ消毒する。
- ②トマトは湯むきをして大きめに切ったあと、ビンいっぱい詰めて、ゆるめにフタをする。

- ③鍋に②を並べ、ビンの3分の2位の高さまで水を入れ、沸騰後15分でビンを取り出し(やけどに注意)熱いうちにフタをきつく閉め、今度は逆さに鍋に入れて再び15分煮沸したら完成。

ロールキャベツや豚肉との煮込みやスパゲティの味付けにも利用できます。

無添加、自家製調味料としても、是非お試しください♪



「つたるような暑さ」とはこういうことをいうのだなあと思う今年の夏です。夏本番を迎えました。巷では、この暑さで救急搬送されるかたが多く報道されています。皆様、熱中症には十分気をつけてお過ごしください。

さて、結婚相談員を引き受けてから今年で八年目になりました。私は、少しでも多くの人が幸せになれるようにと願いながら、務めさせていただいてきました。

ここ最近、とりわけ心配に思うことは、津南町の過疎化はもはや他人事ではないということ。日本全体がそうですが、特に津南町は、人口が年々減少し、高齢化はさらに進んでいます。

そこで、すぐに若い人たちがどんどん結婚して子どもを産んでくれるとありがたいかもしれませんが、そう簡単なことではありません。

人それぞれ、様々な実情があります。勝手な憶測、周りの話だけで、決めつ



けるような言い方は、結婚問題だけに限らず、決して問題解決の糸口にはなりません。

しかし、何もしないでいると、これまで何も始まらないのも事実です。少し、ほんの少しでもいからと望みをかけながら、私たち結婚相談員は年に数回の出会いの場を提供しています。相談員としては、どんなチャンスも見逃さず、一回でも二回でも三回でもチャレンジしていただきたいと思っています。

自分たちの愛する津南町を明るく元気で住みやすい町にするためにも、若い人たちのパワー、原動力が必要なのです。

これからの結婚相談員会議が主催するイベントは、7月の「ひまわりParty 津南」に続き、12月頃には「クリスマスパーティー（仮題）」を開催する予定です。ぜひ、ご参加ください。

また、何かお困りのことや相談事などがありましたら、相談員に声をかけてください。

一組でも、二組でも多くのかたがハッピーになれるよう相談員一同願っております。

結婚相談員 藤ノ木美知子（太田新田）



なじよもん通信

NATJOMON T-SUISIN

夏のなじよもんは、楽しい体験実習をたくさんご用意しています。8月31日までは、19日と26日を除く毎日、体験実習を開催しています。皆さまのお越しをお待ちしております！

戸籍の窓

おめでとう
おさいます (出産)

桑原 兵悟(城原)	光希さん 彩乃さん
磯部 光南(割野)	耕市さん 恭子さん
山田 寛人(陣場下)	慎さん 日織さん
桑原 健伸(十二ノ木)	崇さん かおるさん
村山 肇(芦ヶ崎)	善保さん 瞳さん
鈴木 幸大(小島)	英行さん 麻美さん
志田 旭(正面)	理史さん 樹理さん

すえながく
おしあわせに (結婚)

高橋 久さん (宮城県)	}
福原 依莉香さん (大割野)	

おくやみ
もうしあげます (死亡)

山田 フミさん (77歳・亀岡)
根津 喜之さん (85歳・石坂)
高橋 キクイさん (94歳・小島)
風巻 好一さん (86歳・大割野)
福原 トミさん (88歳・大場)
大平 欽雄さん (88歳・割野)
桑原 トシイさん (87歳・船山)
中澤 ツヤさん (95歳・上段)
大平 敏子さん (77歳・大割野)
宮澤 リツさん (98歳・恵福園)
藤ノ木 秀男さん (74歳・船山)
中島 博稔さん (81歳・陣場下)
樋口 キミイさん (91歳・卯ノ木)
桑原 マサ子さん (89歳・船山)

●夏季企画展 「町まるごと博物館展 一苗場山とジオパーク」 7月20日(土)～8月18日(日)

江戸時代に鈴木牧之も登り、『北越雪譜』にも描かれた苗場山について、「地質」・「自然」・「歴史」・「信仰」の側面からご紹介いたします。恒例の水生物の展示も開催いたします。

●第5回 なじよもん盆踊り 8月14日(水) 19:00～21:00



津南町北部地区に伝わる「からす踊り」を、生歌で踊ります♪
露店長屋や、からこまき(福まき)もあります。

●ひまわり畑 8月上旬～下旬

「なじよもん」の敷地内に広がる、広大なひまわり畑。15000㎡の畑に咲き誇るひまわりは圧巻です。

ご家族、お友達とご一緒に、是非遊びに来てください。



●津南の伝統野菜を探しています!!

津南に昔から伝わる伝統野菜の種や苗を探しています。お持ちの方がいましたら、ご一報ください。(なじよもん 025-765-5511)

※体験内容は「がむしゃら塾」のチラシをご覧ください。

広報編集室

最近、昼夜問わず、「ザー」とスコールのような雨が降ると思いませんか？梅雨とは少し違ったこの雨。これは夕立？なのでしょうか？

夕立は夏の暑い日の夕方、雷がどこからともなく聞こえてきては突然、降るにわか雨の事です。夏の間、多くの地域で繰り返しされることから、夏の風物詩として日本では認識されています。歳時記などでは、驟雨、白雨、喜雨、ゆだちなども呼ばれているようです。

うーん。「突然降る」という部分はあっていますが、昼夜降るあたり、ゲリラ豪雨といったところ。ちょっと風情は感じないですね。

それでも夏が近づいてきているのは確かです。そろそろ梅雨も明ける頃、夏に似合う、あの入道雲にもお目にかかれるでしょうか。急に空が暗くなって、冷たい風が吹きはじめたら。水の匂いがし出したら。

干してある洗濯物には要注意です(笑)☺

表紙の写真

中津川運動公園の全景を撮りに

沖ノ原へ。パラグライダーの離陸場からの見晴

らじに「夏だなあ」と感じました。「夏が来る」

じぶんをなぞって、お話を聞きました。まよか。

この紙は再生紙を使っています

津南町の人口

■人口10,644(-21) 男5,177(-2) 女5,467(-19)
7月1日現在()内は前月比 ■世帯数3,621(-5) ■転入/9 ■転出/22 ■出生/7 ■死亡/15 ■婚姻/2