

広報 **おたのしみ** 新潟県津南町

No.723

2021

9.20

TSUNAN TOWN

【特集】

里山の中を歩いてみませんか？

信越トレイル





津南町 雪の郷竜神の森クレジット 無効化証明書授与式

津南町では、津南町森林組合と連携して、「苗場山麓竜神の森プロジェクト」と題しカーボンオフセット（※）事業に取り組んでいます。本事業により発行されたクレジットを全国の企業の皆様などから購入いただき、その収益金を活用して津南町の豊かな森林整備を進めることで、二酸化炭素の吸収量を増加させ、山間部と都市部が一体となった地球温暖化の防止と国土の環境保全に取り組んでいます。

この度、平成23年6月に新潟県産品の販路拡大や新潟県のカーボンオフセットの推進などを協力して進めていく包括連携協定を締結した、イオンリテール株式会社様から「苗場山麓竜神の森プロジェクト」のクレジットを購入いただきました。そのクレジットの購入費を森林整備費に充てることで、二酸化炭素が無効化された（吸収された）ことの証明をイオンリテール株式会社様に授与させていただきました。

●イオンリテール株式会社様によるクレジット購入額 1,002,000円（二酸化炭素107t）

※カーボンオフセットとは…

市民、企業、NPO/NGO、自治体、政府等の社会構成員が、自らの温室効果ガスの排出を認識し、主体的にこれを削減する努力を行うとともに、削減が困難な部分の排出量について、ほかの場所で実現した温室効果ガスの排出削減・吸収量等（クレジット）を購入したり排出削減・吸収を実現するプロジェクトや活動を実施することなどにより、その排出量の全部または一部を埋め合わせるという考え方

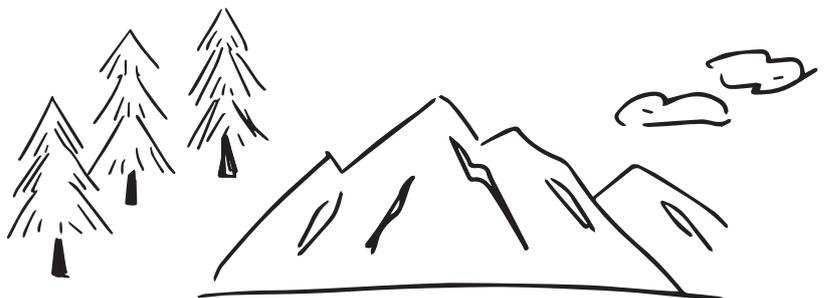
町では津南音声訳の会に広報つなんの音声訳を委託しています。
お聞きになりたいかたはホームページをご覧ください。詳しくは総務課（TEL 765-3112）までお問い合わせください。

features

- 04 **【特集】**
里山の中を歩いてみませんか？
信越トレイル
- 06 **DMO推進室だより**
- 07 『無印良品マイバッグデザイン公募プロジェクト』
マイバッグ販売のお知らせ
- 11 **移住定住のとりくみ**

regulars

- 08 見て・知って・得をする かわらばん
- 12 いきいき大好き津南町
- 14 国保だより
- 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 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 なじよもん通信 戸籍の窓 広報編集室 津南町の人口



里山の中を歩いてみませんか？

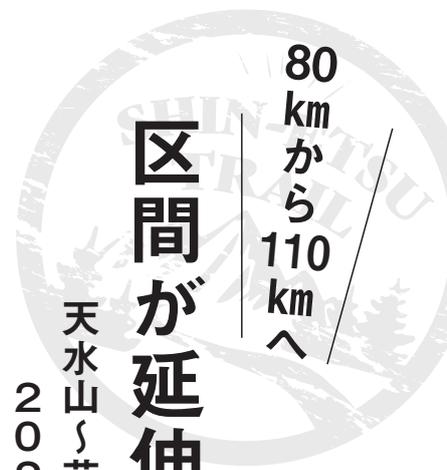
信越トレイル

信越トレイルは
長野と新潟の県境に連なる
全長110kmの
ロングトレイルです。

2000年以降、山頂を目指す登山
ではなく、自然や里のなかを「歩く」
ことそのものを楽しむ「ロングトレイル」
が日本各地につくられるようになって
きました。

信越トレイルは、その先駆けとして
2005年に長野と新潟の県境に位置す
る関田山脈の尾根上に約50kmのトレイル
として開通しました。2008年には約
80kmとなり、それ以降は日本全国から、
また海外からも多くの方が訪れるトレイル
となりました。

そして今年9月には関田山脈から苗場
山頂まで距離を伸ばし、新たに110km
のトレイルとして生まれ変わります。新
たな区間は、田んぼと牧場が広がる大地、
秋山郷の集落とブナとトチの森を貫く、
苗場山麓ジオパークの地形・自然・文化
が体感できる変化に富んだルートとなっ
ています。



80kmから110kmへ
区間が延伸されます！

天水山～苗場山区間

2021年9月25日から運用開始



トレイル整備ボランティア

信越トレイルの整備活動の多くは、ボランティアによって行われ、年間のべ500名のかたが参加しています。トレイルの補修や倒木の処理、草刈りなど、シーズン中はトレイルのどこかで行われています。

自然にやさしい道づくりとトレイル一帯の環境を守ること。

信越トレイルクラブはこうした想いを基にしながら、整備活動それ自体をひとつのアクティビティとしてとらえています。道をつくる新鮮な喜び、山の作業の爽快感。歩く以上にトレイルにどっぷりと浸かることのできる整備



↑ポイントに道標を設置します



↑手作業で道を整備

活動は、信越トレイルをまるごと味わえるイベントです。

また、自然環境の調査も毎年ボランティアのかたがたと共に実施されています。植生や動物の生息状況、トレイルの状況等を調査し、収集したデータに基づいて持続的なトレイルの利用と自然環境の保全について検討しています。

さらに詳しい情報や整備スケジュールは公式ホームページ (<https://www/s-trail.net>) をご覧ください。



トレッキングルール

トレッキングに行くときは次のルールを守りましょう。

- ①トレイル内を歩きます
- ②動植物を大切にします
- ③ゴミはすべて持ち帰ります
- ④トイレは施設を利用します
- ⑤表示された決まりを守ります
- ⑥他人に配慮します
- ⑦事前に情報を収集し計画を立てます



トレッキングシーズン

- 斑尾山まだらおさん 涌井わくい
5月下旬～11月初旬
- 涌井わくい 小赤沢こあかさわ
6月下旬～11月初旬
- 小赤沢こあかさわ 苗場山頂なえはさんちやう
6月下旬～10月下旬

※シーズン序盤及び終盤は残雪・降雪の可能性あり

■お問い合わせ
NPO法人信越トレイルクラブ
事務局
TEL 0269-69-2888
観光地域づくり課商工観光班
TEL 765-5454

DMO推進室だより

観光地域づくり課DMO推進室では、観光地域づくり法人の設立の検討や、これから観光の在り方について検討し、事業内容について検討しています。その一環として、滞在型のコンテンツの造成、津南未来会議の提言書にある交流スペース、まちなかオープンスペースの開設に向けた取り組みについて紹介します。

コロナでも対応可能なツーリズムを検討する会を開催しました

津南町が今まで行ってきた観光のひとつに、客寄せの観光イベントや、景観などほかの地域でも代替のきく観光スポット、雪や日々の暮らしなどを単に紹介する程度でした。積極的に活用されていない足元にある観光資源の整理や磨き上げを行ってこなかったことを踏まえ、昨年度、DMO推進室では、ウィズコロナ、アフターコロナを見据えた少人数ならではのコンテンツとして、ユリ切花のほ場を見学するツアー、和食文化のワークショップ、Tapが行っている雪散歩の磨き上げなどを町内事業者と行ってきました。今年度は観光庁令和3年度広域周遊観光促進のための観光地域支援事業を活用し、雪国観光圏と協力し、さらなるコンテンツの開発、磨き上げを行います。先日行ったワーキンググループでは、他の地域のまねではなく、津南町独自のもので、津南らしさが体験できることは何か。アイデア出しを行いました。「つなんらしい旅とはどうあるべきか」いわゆるつなん型のツーリズムを進めていくうえで今後、実際に事業を誰が担うかなど滞在型コンテンツの開発の調整を進めていき、晩秋から冬にかけての事業・その検証を行います。



津南をフィールドに活動している事業者と意見交換

まちなかオープンスペースの開設にむけて

津南未来会議（2018年）の提言事項であった、まちなかでの交流を目的としたオープンスペースについて、空き店舗を活用して開設する検討を開始しました。

空き店舗の一つとなっているもともと本屋だった旧・かねくさんを会場に町中心部の商業関係者、未来会議の参加者のほか公募した一般住民のかたが集まり、まちなかに欲しい機能について2時間を超える熱い議論が交わされました。今後、開設に向けた全3回の検討会を行います。出された意見やアイデアをもとに、空き店舗の活用方法を来年度の開設に向け進めていきます。

検討の経過については、次回以降DMO推進室だよりにて掲載していきます。

■お問い合わせ

観光地域づくり課 ☎765-5454



出されたアイデア

- ・子どもやお年寄りの交流の場
- ・本棚や学生が勉強できる場があるといい
- ・テレワークできるスペースがほしい
- ・週末のイベントスペースが欲しい
- ・飲食の持ち込みができるといい
- ・観光協会の窓口機能を入れられないかなど多岐にわたる意見が出ました

『無印良品マイバッグデザイン公募プロジェクト』 マイバッグ販売のお知らせ



今春、無印良品が主催しました全国の小学生を対象に『わたしたちのくらすまち』をテーマに自分の住んでいるまちで一番好きな人、場所、ものを自由にデザインしてもらいました。公募への参加を通じて、住民参加による地域づくりを学ぶきっかけとなり、また地域の魅力を発掘・発信することにより、地域への愛着を深める機会創出を目的に開催しました。応募総数 405 作品の中から、見事選ばれた 5 作品を無印良品のマイバッグにデザインし、7月20日から越後妻有里山現代美術館 MonET（モネ）をはじめ限定店舗にて「こどもの絵マイバッグ」として販売を開始しました。

7月22日には最終選考まで残った 25 名の児童を招待し、記念品の贈呈式を越後妻有交流館キナーレ回廊にて開催しました。参加した児童からは、自身の作品に対する思いを聞くことができ、改めて子どもたちの地域への愛着を感じることができました。

作品紹介



ブナ林を楽しむカモシカ
(十日町市)

選考コメント『カモシカや自然を身近に感じながら暮らし、そしてそれを楽しんでいる様子が丁寧に描かれている』



十日町の窓
(十日町市)

選考コメント『色彩鮮やかに描かれたデザインの中に、「十日町」という文字が隠れているところにアイデアを感じ面白い』



夕日の中のイルカ
(直江津)

最終選考コメント『3色で直江津を表現している。タッチが力強く、海に沈む夕日が印象的に描かれている』



わたしの町の図書館
(全国)

最終選考コメント『桜の木と図書館の構図が良く素敵な図書館だという事が伝わりました』

津南町からも選ばれました！



『月とかたつむり』
渡邊 未笠さん



【作者コメント】

月とかたつむりが好きで、とても楽しい気持ちで描きました。商品化されたことが嬉しく、お絵かきのコンクールがあれば参加したいです。

【選考者コメント】

津南町で見かける景色や自然を独特な色使いで表現しており、自由かつのびのびと描かれている。小学1年生ならではのオリジナリティ溢れるデザインになっている。

お取り扱い店舗

- ・無印良品 直江津 新潟県上越市西本町3-8-8 直江津ショッピングセンター2F TEL: 025-520-7591
- ・無印良品ネットストア <https://www.muji.com/jp/ja/store>
- ・越後妻有里山現代美術館 MonET 新潟県十日町市本町六の1丁目71-2 TEL: 025-761-7767
- ・大地の芸術祭オンラインショップ <https://tsumari.official.ec/>

販売価格

350円(税込)

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

「愛の協力運動」 新潟県保護観察協会会費

7月を強調月間として行われた法務省主催の「社会を明るくする運動」並びに「愛の協力運動」新潟県保護観察協会会費募集について、ご理解とご協力を賜り誠にありがとうございました。

今年度皆様からお寄せいただいた「会費」は、8月末日現在、**484,283円**です。

皆様から拠出いただきましたご浄財は、犯罪や非行のない地域づくりに広く活用させていただきます。

今後もこれまでどおりのご支援、ご協力を心からお願い申し上げます。

■お問い合わせ

福祉保健課 福祉班
TEL 765・3114

子育て

令和4年度保育園入所受付

来年度の保育園入所申し込みの受付を行います。入所を希望するかたは、教育委員会子育て教育班または各保育園から申込用紙等を受け取り、提出してください。

■受付期間

10月1日(金)～10月20日(水)

※次年度の保育士配置及び予算編成の關係上、受付期間がこの時期となりますがご了承ください。

■保育園の定員等

- ・下表のとおりです。ただし、入所対象児童については、令和4年4月1日での満年齢です。
- ・乳児保育は8ヶ月以上1歳未満児が対象です。
- ・定員を超えた場合は、入所選考があります。

■年度途中入所について

出産予定で令和4年度途中に就職復帰等が決まっているなど、途中入所を

希望するかたについても、必ず受付期間内に申込みください。

※近年3歳未満児の入所が急増しており、令和4年度中の3歳未満児についての途中入所は保育士の配置が決定している関係(未満児については多くの保育士がつくため)により、保育園に入所できない可能性が高くなりますのでご理解ください。

■入園の基準・手続きについて

入園の基準や手続きなど、詳しい内容については、入所申込書に同封する文書をご覧ください。

■お問い合わせ

教育委員会 子育て教育班
TEL 765・3118

給食	保育料	入所対象児童	施設名・(所在地)・定員				
あり(3歳以上児は主食持参)	父母の所得に応じた税金算額等により決定	全就学前児童(0歳～5歳)	こぼと保育園(正面)	わかば保育園(谷内)	上郷保育園(上郷逆巻)	北部保育園(十二ノ木)	ひまわり保育園(大割野)
			70人	60人	60人	70人	120人

健康

インフルエンザ 予防接種費用助成

○高齢者対象

高齢者のインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。今冬も新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が警戒されており、特に高齢者は重症化しやすいことから積極的に予防接種を受けていただくようお願いいたします。

■令和3年度対象者

予防接種日に津南町内に住所があり、次のどちらかに当てはまるかた

- ① 65歳以上
 - ② 60歳～64歳で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の障害を有する
- ※②のかたには接種券をお送りします。

■接種自己負担額

1,650円

※町民税非課税世帯または生活保護世帯に属するかたは申請により自己負担が免除されます。事前に福祉保健課の窓口で申請いただき、接種当日に忘れずに医療機関に提出ください。提出がない場合、自己負担の免除を受けられませんのでご注意ください。

■助成実施期間

10月1日～令和4年3月31日

※実際の接種日等は各医療機関にお問い合わせください。

※ワクチンには限りがあるので、期間内でも受付が終了している場合があります。お早めにお申し込みいただくことをお勧めします。

■医療機関・接種方法

・対象者で接種を希望されるかたは、医療機関に予約の上、各自必要なもの（接種券、障害者手帳、免除券など）を持参し接種を受けてください。

・県内医療機関であれば、1,650円で接種ができます。また、長野県の「いいやま診療所」「飯山赤十字病院」でも同様に接種が可能です。

それ以外の県外医療機関で接種を受けた場合は、払い戻しによる助成となりません（申請が必要です）。

・津南病院は左記の日程となります。
予約受付…9月27日(月)～12月17日(金)
接種期間…10月4日(月)～12月24日(金)
(電話予約：平日午後2時～4時)

■その他

・この予防接種は定期接種です。説明書をよく読み、接種の効果や副反応について十分に理解したうえで接種を受けてください。

・医療機関を受診する際はマスクの着用など感染症対策をお願いします。

○小児・妊婦対象

小児及び妊婦を対象にインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。今冬も新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が警戒されており、積極的に予防接種を受けていただくようお願いいたします。

■令和3年度対象者

予防接種日に津南町内に住所があり、次のどちらかに該当するかた。

・小児：6か月齢から中学3年生まで
・妊婦

■接種助成額

・小児：2,000円（1回あたり）
・妊婦：1,000円

※それぞれの医療機関の接種金額から助成額を引いた額が自己負担となります。

■助成実施期間

10月1日～令和4年3月31日

※実際の接種日等は各医療機関にお問い合わせください。

※各医療機関のワクチンには限りがあるので、期間内でも受付が終了している場合があります。お早めにお申し込みいただくことをお勧めします。

■協力医療機関

〔小児・妊婦〕

石川医院、古藤医院、上村診療所
(13歳以上)、たかき医院、山口医院

(袋町)、山口医院(下条)

〔小児のみ〕

池田医院、十日町病院(かかりつけ医のいるかたのみ)、庭野医院、本町クリニック、飯山赤十字病院、いいやま診療所(小学生以上)、津南病院

※津南病院は左記の日程になります。

予約受付…9月27日(月)～12月17日(金)
接種期間…10月4日(月)～12月24日(金)
(電話予約：平日午後2時～4時)

■接種方法

対象者で接種を希望されるかたは、医療機関に予約のうえ、必要なもの(母子手帳など)を持参し接種を受けてください。

■その他

・この予防接種は任意接種です。説明書をよく読み、接種の効果や副反応について十分に理解したうえで接種を受けてください。

・協力医療機関以外で接種を受けた場合は、払い戻しによる助成となりません(申請が必要です)。

・接種料金の確認につきましては、医療機関までお問い合わせください。

○共通事項

・インフルエンザワクチン接種は新型コロナウイルス接種と2週間以上間隔を開ける必要があります。病院に

予約する際はお手元に接種済証(接種券の右側部分)を用意し、コロナワクチンの接種日を必ずご確認の上、お伝えください(予約中の方は予約日をお伝えください)。
・接種日の2週間以内に発熱や風邪症状がある場合などは接種をご遠慮いただく場合がありますので、必ず事前に医療機関にご相談ください。

■お問い合わせ

福祉保健課 健康班
TEL 765-3114



新しい働き方・休み方を
実践するために
年次有給休暇を
上手に活用しましょう

●「年次有給休暇の計画的付与制度」を導入しましょう
●年次有給休暇付与計画表による個人別付与方式を
活用すれば休暇の分散化にもつながります。

10月は「年次有給休暇
取得促進期間」です。

厚生労働省 | 都道府県労働局 | 労働基準監督署

相談

一人で悩まず、まず相談を!!
弁護士による無料「法律相談」

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、定員に達ししだい、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

10月13日(水)、11月10日(水)、

12月8日(水)

■時間 午後1時30分～3時30分
(12月は午後4時まで)

■場所 津南町役場 3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

税務町民課 町民班

TEL 765・3113

募集

令和4年4月採用
津南町職員募集

令和4年4月に採用する津南町職員を次のとおり募集します。

1 職種及び採用予定人員

(1) 診療放射線技師 1名程度

(2) 理学療法士 1名程度

(3) 看護師（准看護師含む） 若干名

(4) 看護助手 1名程度

2 受験資格

(1) 診療放射線技師

昭和51年4月2日以降に生まれ、診療放射線技師の資格を有する者または令和4年3月31日までに同資格取得見込みの者

(2) 理学療法士

昭和56年4月2日以降に生まれ、理学療法士の資格を有する者または令和4年3月31日までに同資格取得見込みの者

(3) 看護師（准看護師含む）

昭和46年4月2日以降に生まれ、看護師等の資格を有する者または令和4年3月31日までに取得見込みの者

(4) 看護助手

昭和46年4月2日以降に生まれ、次のいずれかに該当する者

① ホームヘルパー2級以上の資格を有する者

② 介護職員初任者研修の修了者または令和4年3月31日までに同研修修了見込みの者

③ 上記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（看護師、准看護師、看護助手を除く）

・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

3 試験日時及び会場

(1) 面接試験

① 対象者 診療放射線技師、理学療法士、看護師（准看護師含む）、看護助手の受験申込者

② 期日等 11月中旬に町立津南病院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。

4 受験申込期間及び場所

(1) 申込期間

9月21日(火)～10月20日(水)

① 郵送の場合は、10月20日必着分まで受け付けます。

② 介護職員初任者研修の修了者または令和4年3月31日までに同研修修了見込みの者

③ 上記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（看護師、准看護師、看護助手を除く）

・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 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

5 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成

585番地

※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、提出してください。

■お問い合わせ

総務課 総務班

TEL 765・3112

「第65回津南町美術展」 作品大募集中!

毎年多くの町内美術愛好家の方から出品をいただいています、津南町美術展を今年も開催をします。

町内で美術・工芸作品を創作されている皆さん、日ごろの創作活動の成果をお披露目してみませんか？

作品審査は行いませんので、お気軽にお申し込みください。

■開催期間

10月26日(火)～11月7日(日)の13日間

■会場

津南町文化センター

3階視聴覚室・和室

■募集作品

日ごろから創作している美術・工芸作品なら何でも構いません。

※昨年の出品作品：水墨画、絵画、絵手紙、折り紙、書付、陶芸、ツールペイント、手芸、押し花、スクラッチアート、写真など全159作品

■出品資格

町内在住もしくは町内にお勤めのかたならどなたでも出品できます。

■申込方法

お電話もしくは直接文化センター窓口でお申し込みください。

※お申し込みの際には、氏名(団体名)・住所・連絡先・作品分野・出品数をお知らせください。

■申込期限

10月19日(火)

■その他

会場の広さには限りがありますので、出品数を制限させていただきます。11月8日(月)に美術展の片付けを予定しています。

■お問い合わせ・お申し込み先

津南町公民館(津南町文化センター)

TEL 765・3134

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

特典2 購入～受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!

当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ!
今すぐ会員登録!



本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。



移住 定住の

とりくみ

移住サポーターを募集します

津南町への移住定住を促進するため、移住サポーター制度を始めました。移住するかたがさまざまな「人」と関わりながら、津南に「愛着」をもち、「安心」して移住できるような体制を町ぐるみで作っていきたいと考えています!

移住サポーターの概要

■仕事内容

次のいずれか1つ以上の活動を行う
① 移住検討者に対しての移住相談や情報提供

② 移住者と地域を繋ぐ活動や移住者に対しての移住後の相談業務

③ 町や新潟県が実施する移住定住促進に関するイベント等への協力

④ SNS等による暮らしの魅力についての情報発信

⑤ その他移住定住推進に寄与する活動

■報酬 なし(ボランティア)

■対象者 町内在住者に限らず、目的に賛同する個人・団体

サポーター認定までの流れ

① 申請書の提出

※申請書は町HPからダウンロードまたは、担当課までお問い合わせください。

② 町担当者によるヒアリング

③ 認定通知書の交付

④ 町HP・広報紙等にプロフィールを掲載

こんな活動をしたという
かたはぜひ応募してください

・津南の暮らしの魅力SNSで発信したい

・町内の空き家の掘り起こし活動に協力したい

・〇〇地区に移住したかたへ集落の情報を提供したい

・地元で友達が帰ってきてほしいのでUターンに役立つ情報を配信したい

・移住を検討しているかたと一緒にドライブして津南を案内したい

などなど、活動内容は小さなことでOKです!

企業や団体の皆さんも大歓迎です。ぜひご応募ください!

■お問い合わせ

観光地域づくり課

TEL 765・5454

いきいき、 好南町 いっしょに 大津

9月は「健康増進普及月間」です。
いち
1に運動 2に食事
しっかりと禁煙 最後にクスリ

毎年9月は「健康増進普及月間」と定められ、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するための取組が求められています。

《1に運動》

～できることから少しずつ～

「体を動かす時間が減った」と感じている人はいませんか？運動不足の慢性化は、気力・体力の低下、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）や生活習慣病の進行、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）などに直結し、健康を損なう大きな原因となります。また、高齢者の場合、「動かない状態」が続くことで、心身の機能が低下してフレイル（虚弱）状態となり、要介護へ移行してしまう恐れがあります。少しの時間でも良いので、気軽にできる運動を取り入れて、適度な運動習慣を身につけましょう。

※令和3年度の町民歩けあるけ大
会は中止とさせていただきます。

秋の『目指せ！チーム100万歩』参加者募集！

※つなん健康ポイント対象イベント！参加・達成すると5ポイントゲット！

- 《実施期間》 令和3年10月1日(金)～11月30日(火)のうち連続する30日間
- 《参加条件》 18歳以上（学生除く）の津南町民、または町外在住で津南町内に勤務しているかた
- 《方 法》 3人～5人チームを編成し、30日間の歩数の合計で「100万歩」を目指す。
- 《申込み方法》 町ホームページから「参加申込書」をダウンロードしていただくか、福祉保健課にある「参加申込書」に必要事項を記入し、福祉保健課へ申込みください。
※ FAX でも可（FAX：025-765-4625 総務課受付）



募集締め切り
10月29日(金)

《2に食事》

～食事は毎日バランスよく～

毎日3食バランスよく食べていますか？暴飲・暴食や偏った食生活を続けると生活習慣病や免疫力低下につながります。また、高齢者では、食事量が減ったり偏ったりすることで、たんぱく質とエネルギーが不足する低栄養状態に陥りやすくなります。日頃の食生活を振り返り、自分に何が足りないのか、逆にとり過ぎているものは何かを見直してみましょう。

健康な体づくりにはバランスの良い食事を規則正しく毎日3食食べることが大切です。ごはんやパン等の「主食」、肉や魚、卵等の「主菜」、野菜、海藻、きのこ類等の「副菜」をそろえることで、バランスよく栄養を摂ることができ、プラス「牛乳・乳製品」「果物」も1日1回程度摂ることを心がけましょう。

主食・主菜・副菜が
そろった食事



3食規則
正しく食べる



また、自分自身の免疫力が低いと病
気や感染症にかかりやすくなります。
バランスの良い食事はもちろん、免
疫力を強くするたんぱく質（肉、魚等）

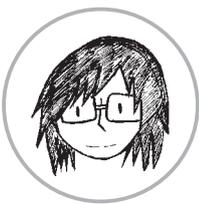
やビタミン類（野菜、果物等）、腸内環境を良くする発酵食品（納豆、ヨーグルト類）や食物繊維（いも類、海藻等）なども意識してみましょう。

《しっかりと禁煙》

～望まない受動喫煙～

受動喫煙とは、たばこを吸わない人が吸っている人のたばこから立ちのぼる煙（副流煙）や吐いた煙（呼出煙）を吸ってしまうことをいいます。たばこは、喫煙者が直接吸い込む煙（主流煙）よりも、火のついたたばこの先から立ちのぼる副流煙のほうが、ニコチンや一酸化炭素などの有害物質の濃度が高いです。これらは肺がんや、心筋梗塞、脳卒中など様々な病気の原因につながりやすくなります。自宅や職場、外出先など喫煙者は家族や周りのかたに望まない受動喫煙が生じないように周囲の状況に配慮しましょう。

受動喫煙をなくすためには禁煙することが最善の選択です。自分自身の健康のために禁煙に取り組んでみましょう。



今月は
桑原 世奈
栄養士



ひとりで悩まないで。

こころのストレスを抱えていたら

ひとりで悩まず

相談を



今月は
瀧澤 章子
保健師



眠れない、食事が美味しく感じない、何をするにもおっくう、気持ちが悪くなるなど、こころのストレスを感じる事があつた時は、一人で悩まず、相談してください。

◆ストレスは「こころ」「体」「行動」に現れる。

新潟県では9月10日からの「自殺予防週間」を含む、9月を「新潟県自殺対策推進月間」としています。新潟県における令和2年の自殺者数は413人で前年比でみると五人増加しています。

十日町・津南地域は県内でも自殺者の割合が高く、自殺対策が課題となっています。

また、津南町の自殺死亡率はその年により変動はありますが、やや増加傾向にあります。

◆こころのストレスを感じたら

長引く新型コロナウイルス感染症対策により仕事や日常生活に影響がでてくるかたもいると思います。最近よく

◆こころの疲れを和らげる
セルフケアを！

心地よいと感じられる、自分に合った方法を見つけましょう。

快適な睡眠をとる

- ・寝酒をしない
- ・眠くなつてから就寝する。
- ・仕事や悩みの事はひとまず置いておく

リラククス方法を持つ

- ・入浴
- ・ストレッチ
- ・音楽を聴く
- ・腹式呼吸
- ・気の合う人との時間をもつ

生活リズムを崩さない

- ・起きる時間を一定に
- ・朝食を抜かない
- ・早寝早起き

◆周りの人の様子がいつもと違ったら

いつもと違い元気がない、口数が減り表情がない等気になる人がいたら、声をかけて、本人の話を否定せず聴いて、専門家の相談窓口がある事を伝えて相談することをすすめてください。

こんなときはご相談ください

「眠れない」「食欲がなら」「悩みを聞いてほしい」「死にたい」「死のつとと思っている」など。また、周囲にこのような人がいる時の相談

◆自殺予防のこの電話

フリーダイヤル
Tel 0120・783・556
毎月10日午前8時～翌日(11日)午前8時までの24時間

◆新潟県こころの相談ダイヤル

Tel 0570・783・025
365日・24時間対応

◆中越地域のこのこころの

支援センター
Tel 0258・88・0070
平日 午前8時30分～午後5時15分

◆十日町地域振興局 健康福祉部

Tel 757・2402
平日 午前8時30分～午後5時15分

◆福祉保健課 健康班

Tel 765・3114
平日 午前8時30分～午後5時15分

見直しましょう！薬との付き合い方



1. かかりつけ薬局を持ちましょう

「かかりつけ薬局」とは処方せんをもらったら、必ずそこで調剤してもらうと決めている調剤薬局のことです。



かかりつけ薬局を持つメリット

- 薬歴を管理してくれるので、ポリファーマシー（多剤服用）・重複服薬を回避できる
 - 薬の組み合わせをチェックしてくれる
 - 体調が悪い時、体質や症状に合ったOCT医薬品（※1）を選んでもらい、セルフメディケーション（※2）をサポートしてもらえる
 - 処方せんのダブルチェックや残薬の調整をしてもらえる
- （※1）医師に処方してもらう「医療用医薬品」ではなく、薬局やドラッグストアなどで自分で選んで買える「要指導医薬品」と「一般用医薬品」のこと
（※2）自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること

国

保

だより

2. お薬手帳は1人1冊にまとめましょう

「お薬手帳」とは処方された薬の名前・量・日数・使用法などを記録できる手帳のことです。



お薬手帳を持つメリット

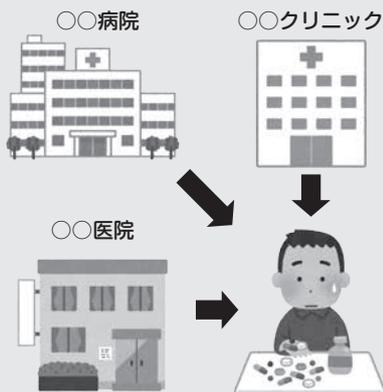
- 薬の重複を避けることができる
- 副作用の回避や飲み合わせの確認ができる
- 副作用歴、アレルギー歴などの情報を伝えることができる
- 災害時や旅先での急病の時に、いつもの薬を伝えることができる



3. ポリファーマシー（多剤服用）に注意しましょう

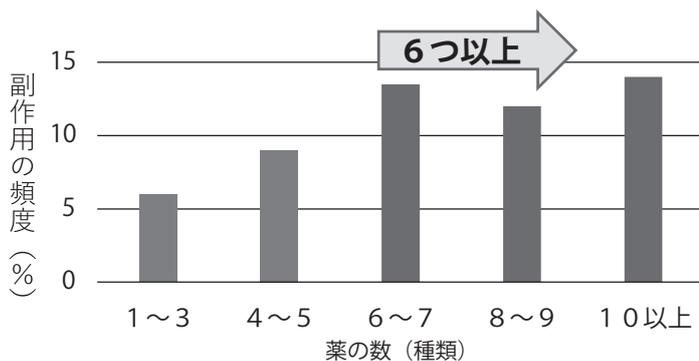
「ポリファーマシー」とは多剤服用の中でも、副作用や薬物有害事象（※3）など害をなすものを特に「ポリファーマシー」と呼びます。

（※3）薬との因果関係がはっきりしないものも含め、患者に生じる好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気。



●何種類以上の薬を服薬すればポリファーマシーになるという定義はありません。ですが、薬が6種類以上になると、副作用や薬物有害事象が起るリスクが高くなるといわれています。また、異なる医療機関から同じ効能の薬が重複して処方される重複服薬も注意が必要です。

薬が多くなると・・・副作用が起こりやすくなります



Kojima T, Akishita M, et al. Geriatr Gerontol Int.2012

■お問い合わせ 福祉保健課 TEL 7 6 5 - 3 1 1 4

地域おこし協力隊だより



こんにちは。地域おこし協力隊秋山郷地区担当の長井惇子です。お盆を過ぎてから朝晩の気温がぐっと下がり、少しずつ色づいている葉も見られるようになりました。田んぼが鮮やかな緑から輝く黄金に変わっていく様子を楽しんでます。虫の声も秋のものに変わり、四季の移り変わりがはっきりしていて、本当に美しい町だなあと感動する毎日です。

私が津南町に引っ越してきてから、2か月が経ちました。この2か月で、4回ほど集落の草刈りに参加しました。刈払機の使い方を皆さんに教えていただき、見よう見まねで刈っています。もさもさに伸びている草を刈っていくのは達成感が味わえて楽しい！刈払機も最初よりは慣れた、と信じたいですが、集落のおじ様方とのクオリティとスピードの差は一目瞭然…。ベテランが刈ったところは短くきれいなのに明らかに私が刈ったところは長いし、1列やっている間に1往復して私のことを抜かしていくし、なんであるに素早くきれいに刈れるんだらう。早くもつと慣れて、うまくなったな！って言われたいなあ、と参加するたびに思っています。

結東に住み始めてから、朝起きたら部屋からの山景色を見て、外の空気を肺がいつぱいになるまで吸い込むことが日課になっています。そして週末には1日の終わりに山を見ながらビールを飲むのが、私の楽しみのひとつです。もうひとつの楽しみは、町中の散歩です。ほぼ毎日結東の中を散歩するのですが、山や田んぼは毎日表情を変えてくれるので、飽きることはありません。虫が苦手な私にとっては散歩するたびに虫との格闘なのですが、それもだんだん慣れてきました。これからの季節の散歩も楽しみだなとワクワクしています。初めての冬はドキドキだけど、雪が降っても歩くぞ！

知れば知るほど魅力がたくさんのこの町。これからもっと見つけていけるように、積極的にいろんな場所をまわりたいと思っています。なかなか交流をはかることが難しい世の中ではありますが、うろうろしていたらお声掛けくださると嬉しいです！



農業の豆知識

第23回米・食味分析鑑定コンクール・国際大会in富士山
あなたの自慢のお米を
出品しませんか？

米・食味分析鑑定コンクール
国際大会とは

米・食味分析鑑定コンクール：国際大会は、米・食味鑑定士協会が主催する国内最大規模の米の品評会です。津南町からも有志の農業者が出品しており、最高賞（金賞）等の受賞歴があります。

1次審査で食味分析計・穀粒判別器による分析、2次審査で味度計による測定を行い、ノミネートされたお米を審査員による実食で最終審査し、表彰します。この大会は令和5年度に津南町で開催される予定です。

出品方法

- 令和3年産玄米を1検体あたり1・3kg用意する
 - 出品要項に従い、1検体あたり4,000円の分析料金を振り込む
 - 米・食味鑑定士協会へ郵送する
- ※出品受付期間は10月上旬～11月上旬

津南町では出品に
補助金制度があります！

コンクールに出品された場合、1検体あたり分析料金の1/2の補助金があります。

(例) 4,000円×1/2

＝2,000円

「津南町米・食味分析鑑定コンクール」を開催します

出品された津南町の農業者のから、分析結果を元にノミネーターを選出し、「津南町米・食味分析鑑定コンクール（プレ大会）」を開催します。



↑令和2年度プレ大会の様子

ブックタイム

広報ライブラリー

ながつき

9月 - 長月 -



ブレイクニュース

薬丸 岳

マスコミの真似事と揶揄する意見が多い「ブレイクニュース」。一方取材者・野依美鈴の魅力も相まって動画視聴回数は一万回越えが多数。謎多き彼女の正体を探るべく、週間記者・真柄新次郎は情報収集し、彼女の過去が明らかに。デジタル社会に警鐘を鳴らす、SNS時代の新たな社会派小説。

秋の夜長の季節となりました。朝夕はだいぶ過ごしやすくなってきました。今日このごろ、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

図書担当の私風巻個人としてはスポーツの秋がやってきたという感じです。時の流れが速く感じます。しかし世間はコロナの影響でその様な雰囲気にはなっていないですね。先日、今年度の国民体育大会の中止が決定しました。とても残念です。ですが決まってしまうことなので、くよくよしても仕方がないので次に向かって進むことを決意しました。

また、読書の秋とすることで本を読みながら自己を見つめなおす機会や勉強をするチャンスだと思いい、前向きに捉えようと思いました。

9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】

- 『コロナ貧困』..... 毎日新聞出版
- 『新潟 戦争の記憶』..... 新潟日報社
- 『入浴の質が睡眠を決める』..... カンゼン
- 『リアルサイズ古生物図鑑 中生代編』
..... 技術評論社
- 『能面検事の奮迅』..... なかやま しちり
中山 七里
- 『暮鐘』..... こんの びん
今野 敏
- 『シークレット・エクスプレス』
..... しんぼ ゆういち
真保 祐一
- 『追憶の鳥』..... あべ ちさと
阿部 智里

【子どもの本】

- 『神話最強王図鑑』..... 学研プラス
- 『どっちが強い!? もっと動物オリンピック編』
..... KADOKAWA
- 『キャプテン』..... ちば あきお
- 『竜とそばかすの姫』..... ほそだ まもる
細田 守
- 『まーるいまーるい』..... せな けいこ
- 『出てこい、出てこい』..... やまと ゆづき
- 『おやすみなさいおばけのちーちゃん』
..... ばやし かおり
林 佳里
- 『アンパンマンとゆうれいせん』
..... やなせ たかし

皆様もこの読書の秋に本を読みましょう。その際はぜひ公民館図書室をご利用ください。

●初めでの蔵書点検を終えて...

8月の中旬頃、図書室の蔵書点検を行いました。公民館には図書室だけではなく書庫にもたくさんの本が眠っており、全部点検するにはなかなか根気のいる作業でした。書庫の本を借りたい場合は職員にお声がけください。

●移動図書室ひまわり号再開...

今月は、新潟県の特別警報に従い、移動図書室ひまわり号を実施できませんでした。10月からひまわり号を再開する予定です。熱狂

的なファンが一部いると噂を聞いています。秋の穏やかな気候と鮮やかな紅葉を眺めながら皆様にお会いできるのを楽しみにしております。担当風巻もひまわり号秋の部、張り切つてまいりますのでどうぞよろしくお願ひします。

●図書室の基本情報...

※図書室を利用の際は、「マスク着用」、「長時間利用の回避」を配慮いただくとともに、必ず「入室者記入用紙」を記入の上ご利用ください。

■開室時間 平日 9時～18時
土日祝 8時30分～17時

■休館日 9月27日(月)、10月25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し込みください。

短歌

砂丘

低く飛ぶ塩辛蜻蛉の灰青色

草取りやめてしばし見つむる

江村美智代

暑くてもマスク外せず仕事にて

汗をかきかき体動かす

北村まさ子

いつの頃からか手作りの服をよく

着ていた器用な母の思い出

小島香代子

普段なら帰省の姉がコロナ禍の

今年は帰れず画面の向こう

江村大輔

サツマイモを起こす畑の土固く

夫に頼みて二日費やす

津端恵子

迷わずにいちばん安い納豆を

棚より取りゆく黴深き手が

貝澤圭子

雨あがり草木に残る雨粒に

朝日のあたり光彩放つ

関谷郁子

コロナ禍に畑に一人草を取る

ひとときは澄みて鶯の鳴く

恩田久美子

山中に白き木肌の立ち並ぶ

雪の重さで裂けし杉の木 (令和三年冬)

丸山直子

藪萱草の花に蜜吸ふ黒揚羽

雷雨の後の強き日差しに

小野寺恒代

子供等の声は聞こえず風の音
廃校舎背に自撮り試しぬ

高橋春枝

若葉より青葉となれる樺林
季節は移り紅葉が映ゆる

夕餉時ひとり暮しの厨辺に

湯気立ち野菜切る音響く

内山キク

若かりしわが恋すでに古りたれど

思ひ出の中いつも雪降る

滝沢勝枝

瘦せ腕を刺さんと止まりし秋の蚊を

叩けば哀れ血の色もなし

風巻京子

網戸這ふ雨蛙のいと幼くて

幾何学模様位置を変へゆく

鈴木綾子

朝空の雲おのづから聚まりて

吾に意味あるかたちを成せり

萩原光之

8月号訂正

利用せる施設にコロナの罹患者出て

検査せる義務結果をひた待つ

恩田久美子

長生学園

早朝に鷺目の前を飛び立ちて

金魚の池を急ぎ蓋する

中村武子

俳句

朝毎にオクラの花に迎へられ
手籠にその実を探しつつ摘む

島田真之

岩すげ俳句会 (八月)

明日もまた生きぬく髪を洗ひけり

れい子

緑陰に横綱牛の糞高し

房良

乳大き山羊の咀嚼や青葉闇

千年雄

父の忌に初穫り西瓜供へけり

渡舟

朝顔は二つ三つ好し紺のなほ

緑

明易し草刈る音に起こさるる

壽子

長梅雨や地下足袋履けぬ日の続く

芳司

空部屋に去年の風鈴鳴りひびき

妙

夕餉の手止まる天地夕焼けて

フミニ子

＋ 病院歳時記

「フレイル」って知っていますか？

理学療法士 内山 和明

フレイルは「加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、適切な介入支援により、生活機能の維持向上が可能な状態」とされており、健康な状態と介護状態の中間を意味します。つまり、多くのかたがフレイルを経て要介護状態に進むと考えられるので、早く気付いて対処することが重要になります。

次の5項目のうち3項目以上に該当する場合フレイルが強く疑われます。

- ① 体重が減った(年間で4.5kg以上 または5%以上の体重減少)
 - ② 疲れやすい(何をしても面倒だと週に3日以上感じる)
 - ③ 歩行速度の低下 ④ 握力の低下
 - ⑤ 身体活動量の低下
- フレイル状態になると、病気にかかりやすくなり、血圧や血糖のコントロールが悪くなったり、転んで打撲や骨折など起こしやすくなります。「健骨体操」や「水泳教室」を利用するのも予防になりますが、日頃から自分でできる運動を続けていくことがとても大切です。



年金コーナー

20歳になられた

皆さまへ

日本にお住まいの20歳以上の方は国民年金に加入し、保険料を納付する必要があります。

公的年金制度は、老後の暮らしをはじめ、病気やけがで障害が残ったときや一家の働き手が亡くなったときに、皆で暮らしを支え合うという社会保障の考え方で作られた仕組みです。

老後のための「老齢年金」のほか、若くても万が一の時には「障害年金」や「遺族年金」が受け取れます。ただし、必要な手続きを行わず、保険料を未納のまま放置するとこれらの年金が受け取れなくなる場合がありますので注意しましょう。

日本年金機構では、20歳になられた方向けに年金制度に関する動画を次のURLまたはQRコードにて公開しておりますのでぜひご覧ください。

URL <https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/20kanyu.html>

QRコード



お問い合わせ

・ 六日町年金事務所
TEL 025-716-0800

・ 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)

- 7000日 藤ノ木キミ(堂平)
 - 6800日 中村チエ子(堂平)
 - 4200日 鈴木カヨ(船山藤田)
 - 2400日 板場喜恵子(辰ノ口)
 - 2100日 福原幸子(外丸)
 - 1200日 山田三重子(所平)
 - 1100日 福原嘉定(外丸)
 - 1000日 石沢由美子(十二ノ木)
 - 700日 桑原理恵(貝坂)、桑原喜枝(秋成)
 - 600日 根津シゲ(船山)
 - 500日 志田 米(大割野)
 - 300日 田中ふみ子(中深見)
 - 100日 関沢正一(子種)
- 主な運動: トレッキング、水中ウォーク、ラジオ体操、ウォーキング、柔軟体操他



議会コーナー

＜実施された行事＞

- [8月]
 - 25日 津南病院運営審議会(総文委員長、運営審議会議員)
 - 25日 一般質問の切日
 - 30日 産建作況調査(産業建設常任委員)
 - 31日 新潟県後期高齢者医療広域連合議会(広域連合議会議員)
- 31日~9月1日 県町村議会議長会臨時総会・議長会議(議長)
- [9月]
 - 1日 国民健康保険運営協議会(副議長)

- 3日 議会運営委員会
- 3日 全員協議会
- 9日~17日 令和3年第3回定例会

＜今後予定されている行事＞

- [9月]
 - 24日 十日町地域広域事務組合議会(議長、広域事務組合議会議員)
 - 30日 町村議会広報研修会(広報特別委員)
- [10月]
 - 5日 議会運営委員会
 - 5日 全員協議会



にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業の地域協力店になりました

新潟県の取り組みとして、スポーツ実施率の低い働く世代や子育て世代を主な対象に、楽しみながら運動や健康づくりに取り組めるよう、ウォーキング等の運動、スポーツイベントの参加や健康診断の受診などの健康活動をスマートフォンアプリで「見える化」し、協力店舗で利用可能なポイントが付与するなどインセンティブを設けることで、運動習慣の定着や健康づくりを推進しています。

9月1日から運用が開始され、ウォーキングな



にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業の地域協力店になりました

皆さんで楽しみながら健康づくりに取り組んでいきましょう。

①卓球教室またはエアロビクス教室 1回無料

②メモ帳またはクリアファイルと交換

■クアハウス津南

①入館料2割引

②メモ帳またはクリアファイルと交換

■Tap事業

100ポイントで①か②の特典が受けられます。(クアハウスも同様)

①卓球教室またはエアロビクス教室 1回無料

②メモ帳またはクリアファイルと交換

ど日頃の健康づくりでポイントを貯め、100ポイントごとに地域協力店で特典を受けることができます。(参加する場合には専用アプリのインストールが必要です。)

■お問い合わせ: Tap (総合センター内) Tel.765-5776



映像の一部

ジオパーク推進室では、住民のかたにもご協力をいただき、ドローン(空撮)で苗場山麓を撮影し、「空中散歩」と題したPR動画を作成しました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、まだしばらく外出もままなりません。ぜひご自宅でお時間があるときに眺めてみてください。四季折々の雄大な苗場山麓の風景をご覧ください。

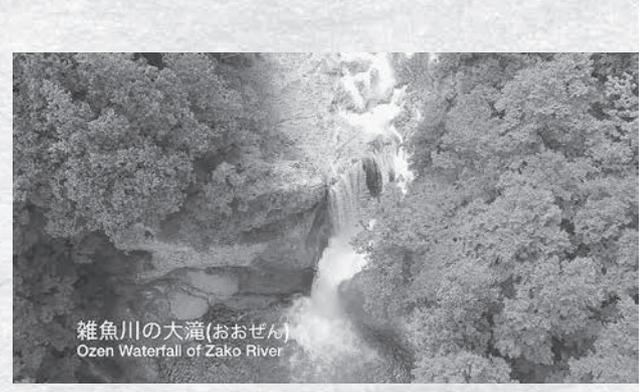
発見し隊! かくれた魅力、苗場山麓ジオパーク

また、お店や宿泊施設などで放映していただけるかたにはDVDを提供させていただきます。ご希望のかたは、左記ジオパーク推進室までご連絡ください。

■お問い合わせ

ジオパーク推進室

Tel 765・1600



映像の一部

インターネットで、苗場山麓ジオパークのホームページからご覧いただくか、YouTubeで「苗場山麓ジオパーク」と検索してみてください。また、スマートフォンで左記のQRコードを読み取りご覧いただくことも可能です。

