

広報 **つすま** 新潟県津南町

第24回 米・食味分析鑑定コンクール：国際大会の米

No.740
2023
2.20
TSUMAN TOWN



米・食味分析鑑定コンクール：国際大会が
津南にやってきます!!



つなんじかん



白銀を駆ける

第 50 回津南町スキー選手権大会兼

第 54 回津南町小学校スキー大会を

2月13日にマウンテンパーク津南で開催しました

出場した選手は日頃の練習の成果を存分に発揮していました

結果は6ページに掲載しています

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】第25回 米・食味分析鑑定コンクール：
国際大会を津南町で開催します!!**
- 06 **第50回 津南スキー選手権大会 兼
第54回 津南町小学校スキー大会結果**
- 11 **第47回 つなん雪まつり開催!!**

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
- 10 就職オンラインガイダンス
- 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 選挙のお知らせ 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



第25回米・食味分析鑑定コンクール.. 国際大会を津南町で開催します!!



↑第24回大会大会旗の引継ぎ

令和5年12月に、第25回米・食味分析鑑定コンクール..国際大会を津南町で開催します。米・食味分析鑑定コンクール..国際大会は、国内外のお米を一堂に集め、これを審査・評価し、安全性や良食味を求め「良質な米作り」に日々精進する生産者や生産団体を支援し、さらにこれを認める事を目的とする国内最大級のお米のコンクールです。第24回大会は、令和4年12月に長野県の小諸市で開催され、大会旗の引継ぎを受けました。今回は、令和5年に向けて開催した津南町プレ大会の様子と、第24回大会の国際総合部門で金賞を受賞した、農事組合法人グリーンアース津南様の取り組みの一部を紹介します。

令和4年12月10日に 津南町プレ大会を開催!

令和4年12月10日に、ニュー・グリーンピア津南で津南町プレ大会を開催しました。出品数は20点で、町内外のたくさんの方の農家や団体から出品いただきました。当日は、本番同様に炊飯を行いました。審査員による、官能審査が行われました。第25回大会に向けて、たくさんの方の改善点を見付けることができました。津南町プレ大会の結果は以下のとおりでした。



↑すべて同じ条件で炊き上げます

津南町プレ大会結果

■最優秀賞

桑原農産(南魚沼市) 桑原真吾様

■優秀賞

(農)グリーンアース津南(津南町) 桑原 健様

(株)うおぬま小岩農園(魚沼市) 小岩孝徳様

(株)こまがた農園(南魚沼市) 駒形宏伸様

■入選

南魚沼市 貝瀬健司様

(株)満作(津南町) 中島孝之様

(株)ミツワ(柏崎市) 上野 治様

NPO法人越後妻有里山協働機構

(十日町市) FC越後妻有様

(株)麓(津南町) 樋口貴幸様

■特別賞

ひらくの里ファーム(株)(南魚沼市)

青木拓也様



↑津南町プレ大会表彰式

農事組合法人グリーンアース津南の
桑原健さんからお話を聞きました!

農事組合法人グリーンアース津南が、第24回大会の国際総合部門で金賞を受賞しました。国際総合部門は、同大会で出品数が最大の部門であり、その中で金賞は最高峰といわれています。お米のチャンピオンに輝いた、グリーンアース津南の桑原健さんに、米づくりや、米・食味分析鑑定コンクールについて伺いました。

■美味しいお米を作るには

Q 第24回大会では金賞を受賞しましたが、美味しいお米を作るためにどんなことに気を付けて育てているのですか。

A 特別なことはしていませんが、美味しいお米は健全な稲からできあがります。苗の段階から健全に育つように意識をしています。あとは、その圃場ごとに合った土づくりをしています。地力を上げることによって、将来的にも美味しいお米を作ることが可能になります。また、津南町は昔から良い土づくりを継続して行っているため、地力がとても優れています。その大地で、この津南の豊富な雪解け水を使って育てることができるので、日々研究をしながら、美味しいお米になるように育てています。



↑第24回大会の表彰式の様子

■米・食味分析鑑定
コンクールの意義

Q 米の生産者にとって、米・食味分析鑑定コンクールはどんな存在ですか。

A お米のオリンピックですね。出品することにより、評価をもらえるし、そこで賞をもらえると本当に嬉しんです。自分のお米はもちろんですが、魚沼地域のお米が評価されて、賞を受賞するのもとても嬉しいですし、モチベーションにも繋がります。あとは、新しい販売先の開拓にも繋がります。今はインターネットが発達して、販売先も調べることができますが、このコンクールを通じて知り合った販売先もいくつかあります。

Q 米・食味分析鑑定コンクールにはいつから出品しているのですか。

A グリーンアース津南は第2回大会から出品しています。第8回大会でダイヤモンド褒賞を受賞しました。第9回大会では総合部門(当時は国際総合部

門がまだ無かった)で特別賞を受賞しました。22年間出品し続けましたが、金賞を受賞したのは今回が初めてで、本当に嬉しいし、今後も頑張っていきたいと感じました。

■米・食味分析鑑定コンクール
in津南に向けて

Q 津南のお米の他の地域に負けない特徴を教えてください。

A 何といっても甘みが国内トップクラスです。粒も大粒で、程よい噛み応えがあります。これは、先ほども言ったように、昔からの土づくりの恩恵です。豊かな大地と豊富な水がとても美味しいお米を育んでくれます。

Q 米・食味分析鑑定コンクールin津南への意気込みをお願いします。

A 津南町でのコンクールを開催するからには、良い結果を残したいです。津南には自分以外にも本気で金賞を目指している団体や農家が多くいます。そういったかたちと情報交換なども行っていて、とても良い刺激になっています。このコンクールを通じて、津南町にとどまらず、魚沼地域、新潟県

全体が盛り上がり、

がって欲しいです。



↑熱く意気込みを語ってくれました

米・食味分析鑑定コンクール・国際大会が新潟県内で開催されるのは、今回の津南町が初めてです。この大会を通じて、津南町の米づくりが盛り上がり、それが魚沼地域、新潟県全体へと広がっていくことを願っています。このコンクールは日本全国、海外からも出品されます。津南町の皆さまもぜひ出品してみてください。大会の日程は左記のとおりとなります。

■開催日

令和5年12月1日(金)〜2日(土)

■会場

ニュー・グリーンピア津南

■プロモーションビデオ

You Tube にプロモーションビデオをアップロードしています。左記URLかQRコードからご覧ください。

https://youtu.be/V0q4RS5h_bo

■お問い合わせ

農林振興課 農林班
TEL 765・3115



第50回 津南スキー選手権大会兼 第54回 津南町小学校スキー大会結果

2月12日(日)、曇一つない晴天のなか、津南町のスキー大会が開催され、多くの選手が優秀な成績を残しました。各学校の入賞者をお知らせします。



男子クラシカル
4年以下2 km ①涌井遙翔(津)②田村空(上)③鈴木悠太(芦)④涌井翔太(津)⑤中澤凌(津)⑥吉樂新太郎(津)⑦福崎綜士(津)⑧高橋翔(津)⑨滝澤嵐(津)⑩桑原竜世(津)
5年3 km ①石田幹(芦)②山本理翔(津)③関沢晴(芦)④高波朋樹(上)⑤桑原一瑛(津)⑥石橋陸空(津)

6年3 km ①滝沢俊太(芦)②田村風太(上)③阿部慈永(芦)④鈴木翔(津)⑤中島維吹(上)⑥小林義周(津)
3×2 kmリレー ①芦ヶ崎小A(阿部慈永・滝澤颯太・滝沢俊太)②津南小A(鈴木翔・太田優芽・小林義周)③芦ヶ崎小B(涌井優太・石田幹・半戸星宙)④上郷小A(中島維吹・河田琥太郎・田村風太)⑤津南小B(山田耕太郎・涌井杏惺・山本理翔)⑥上郷小B(高波朋樹・瀧澤展・河田泰輔)
中学生6 km ①中島幹太(津南中3年)②宮崎出(津南中1年)③宮崎茂市(津南中3年)④若井陸(津南中2年)⑤南雲倭(津南中2年)

男子アルペン(大回転)
4年以下 ①篠原蒼太(津)

5年 ①藤ノ木結斗(上)②島田智仁(上)③藤ノ木陸斗(上)④福島秀俊(芦)
中学生 ①鈴木煌悠(津南中3年)②石田岳大(津南中1年)

女子クラシカル
4年以下2 km ①関谷優美(芦)②阿部花俐(芦)③島田侑愛(芦)④戸田緒実(芦)⑤島田想愛(芦)⑥柳原美織(芦)⑦関澤雪乃(芦)



5年2 km ①関沢すみれ(芦)②石橋葵(津)③山田音羽(上)④桑原いつか(芦)⑤小林ゆかり(津)⑥宮川美春(津)
6年2 km ①久保田朱花(津)②樋口さわ(津)③南雲姫夏(津)④富澤卯紗(津)⑤高波柚子(上)⑥涌井あかり(芦)
3×2 kmリレー ①津南小A(久保田朱花・樋口さわ・南雲姫夏)②芦ヶ崎小A(関谷優美・関沢すみれ・涌井あかり)③芦ヶ崎小B(桑原いつか・島田実莉・阿部花俐)④津南小B(富澤卯紗・石橋葵・小林ゆかり)⑤上郷小(山田音羽・中沢優理子・高波柚子(上))



中学生3 km ①久保田美有(津南中3年)②山岸明日香(津南中3年)③大平柑奈(津南中3年)

女子アルペン(大回転)
4年以下 ①ジャックマン秋山瑛花
5年 ①篠原里沙(津)②半戸帆南(上)③藤ノ木仁菜(上)
6年 ①鈴木愛琉(芦)

※(津)：津南小 (芦)：芦ヶ崎小 (上)：上郷小

まちなかオープンスペース

だんだん ニュース

2月13日にだんだんの
累計利用者が5000人を
突破しました！

● 少人数での打ち合わせが
増えています

だんだんには会議室が一つあり、大きさは1〜8人が利用するのにちょうどいいです。ちょっとした会議や打ち合わせ、商談の場として、1時間単位で借りることができます。利用料は1時間200円です。また、昨今はパソコンを使い相手と遠隔で会議をする機会も増えていて、フリーのWiFiも飛んでいる「だんだん」の会議室は、個人のかたからもご利用いただいています。



先日はジオガイドの皆さんによる雪まつりの会議がありました

会議室のご予約はお電話もしくは直接だんだんまでお申し込みください。

だんだんの営業は、火曜水曜を除く毎日朝10時から夜7時半まで行っています。会議室以外は無料で使うことができますので、ぜひ一度、中をご覧いただければと思います。(火曜・水曜は午後1時から営業しています。)

● インスタグラムで開館情報や
活用例を発信中です

会議室の使い方だけでなく、「だんだん」の日々の雰囲気や皆さんが借りている書架の紹介を、写真や動画などで載せています。ぜひ左のQRコードから、フォローをお願いします。ご意見やご要望などもメッセージにて受け付けています。



DANDAN_TSUNAN

■ 会議室のご予約などの
お問い合わせ

観光地域づくり課

TEL 765-5454

だんだん

TEL 080-3534-1296

移住 定住の とりくみ



■ 「移住コーディネーターと
お話ししよう」にご相談
ありがとうございます。

昨年12月にお知らせを配布した「移住コーディネーターとお話ししよう」に企業を含む5件のお問い合わせをいただき、うち3名のかたがたとお話しすることができました。

皆さん人手不足や担い手不足、空き家問題など地域が少しずつ寂しくなっていくことを心配されていました。

また、移住コーディネーターとして地域の事業者のかたがたにヒアリングに伺い、今直面している課題解決に向けて意見交換を致しました。

今すぐに解決出来る内容ではありませんが、町が進めている継業バンクを活用したり、県主催のUIターンフェアで津南町の魅力を発信するなどして、地道に一つ一つの問題を解決していきたいと思えます。



お話中写真

■ 継業バンクとは？

町では地域の維持・発展を目的とし、「ニホン継業バンク」と連携し、県内で初めて「津南町継業バンク」を開設しました。

町外のかたと地域をつなぎ、担い手のない事業などを承継・弟子の募集を行っています。

継業に興味のあるかたや担い手になりたい人と地域をつなぐことで地域に新たな人を呼び込みます。

事業内容は商工業にとどまらず農業や工場、旅館業などさまざまな業種にわたります。

継業バンクを通して皆さんの仕事や思いに共感してくれる後継者に出会うことができるかもしれません。

詳しくは左記QRコードより「ニホン継業バンク」ホームページをご覧いただくか、役場観光地域づくり課までお気軽にご相談ください。

継業バンク

継ぎたい日本がみつかる



■ お問い合わせ

観光地域づくり課

TEL 765-5454



移住コーディネーター
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

年金委員の活動に ご理解とご協力を

年金委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けて、政府が管掌する厚生年金や国民年金の事業について、会社や地域で啓発、相談、助言などの活動を行うかたがたです。

年金制度について広く周知するとともに、年金制度への理解と信頼を深めていただくための普及活動を行います。

年金委員は、活動の範囲により「職域型」と「地域型」の2つに区分され「職域型」は主に企業内、「地域型」は自治会など地域で活動しております。地域型年金委員の取り組みにご理解いただくとともに、自治会の皆様には活動についてご協力をお願い申し上げます。

ご不明な点は六日町年金事務所総務課までお問い合わせください。

■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を押しした後、②を押してください。)

水道管が凍結して しまったときは

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。強い寒波が到来すると、水道管が凍結し、水が出なくなったり、破裂したりして漏水の原因となることがあります。

■凍結してしまったら

水道管が凍結してしまったり、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。

■もし漏水、破裂したときは...

そのままにしておくとならば水道料金が加算されてしまうため、津南町指定給水装置工事業業者に相談し、早めの修理をお願いします。(修理費は使用者の負担となります。)

すぐに修理ができない場合は、メーターボックス内の元栓を閉め、水を止めておく対策も考えられます。日頃からメーターボックスの位置をご家族で確認するようにしましょう。

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>



■空き家や留守の建物について

全国的に空き家や留守となっている建物で、冬期間の水道管の凍結被害が多発しています。

寒波があったときには、不在の建物で漏水が発生していないか、ご確認をお願いいたします。

■お問い合わせ

建設課 上下水道班
TEL 765・3116

農業委員・農地利用最適化 推進委員の募集

令和5年7月28日をもって任期満了を迎えるため、農業委員・農地利用最適化推進委員の募集を行います。

■募集委員数

農業委員 18人

農地利用最適化推進委員 6人以内

■募集期間 2月27日から3月27日

■募集方法

所定の届出書(個人推薦・団体推薦・応募(自薦))に必要事項を記入のうえ、左記提出先まで郵送または持参ください。所定の届出書は、町ホームページまたは農業委員会事務局にあります。

■提出先

郵送・・・〒949・8292

津南町大字下船渡戊585番地

農業委員会事務局宛て

持参・・・津南町役場(1階)

農業委員会事務局(農林振興課内)

■委員報酬

農業委員 月額35,200円

農地利用最適化推進委員

月額32,200円

■委員任期

令和5年7月29日から

令和8年7月28日(3年間)

■お問い合わせ

農業委員会事務局
TEL 765・5583

令和5年度新潟県交通災害 共済の加入受付中について

令和5年度の新潟県交通災害共済の加入受付がスタートしました。

交通災害共済は、思いがけない交通事故に遭われた場合にお見舞金をご請求いただける相互救済制度です。

お車の運転中の事故だけでなく、歩行時の自転車や車との接触事故もお見舞金の対象となります。

住民の皆さまのご加入をお待ちしています。

■事前受付期間

令和5年3月31日(金)まで

■共済期間

令和5年4月1日(土)～

令和6年3月31日(日)まで

■年会費

500円

■見舞金額

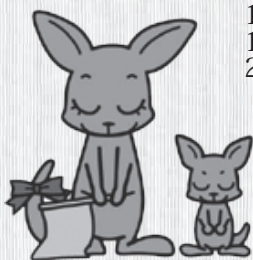
3万円(実治療7日)～

最高150万円(死亡)

■お問い合わせ

総務課 総務班

TEL 765-3112



軽自動車の廃車手続きは お済みですか？

令和5年度の軽自動車税(種別割)は令和5年4月1日時点で登録がある車両の所有者に対して、課税されます。

解体した、他人に譲った等の車両がある場合は、速やかに届け出を行ってください。

なお、届け出先は、ナンバープレートによって異なりますので下記をご覧ください。



届け出先

○【津南町】ナンバーの場合

届出場所…津南町役場 税務町民課税務班(役場1階2番窓口)

持参するもの…ナンバープレート、届出者様の本人確認書類

(ナンバープレート紛失の場合、弁償金300円が必要となります。)

○【長岡】ナンバーの場合

自動車販売業者、行政書士に委託できます。

届出場所…軽四輪→軽自動車検査協会長岡支所(050-3816-1851)

小型二輪・軽二輪→長岡自動車検査登録事務所(050-5540-2041)

持参するもの…各車両によって異なるため、事前に電話確認をお願いします。

●口座振替のオススメ

【納税には、安全・便利で確実な口座振替をご利用ください】

口座振替は以下の金融機関でご利用いただけます。口座振替を希望する「通帳」と「通帳の届出印」をご用意いただき、振替を希望される金融機関でお手続きください。

第四北越銀行 塩沢信用組合 津南町農業協同組合
大光銀行 新潟県労働金庫 ゆうちょ銀行

学生及び保護者対象 十日町・津南

就職・オンライン ガイダンス

— 2024 —

2023年

3月15日(水)・16日(木)

両日ともに
9:30~16:30

自分にあった
企業が見つかる
いいね!

保護者
のみの参加
大歓迎!

今年も
オンライン!!
(Zoom)

参加企業

28社

※詳細は下記QRコードから
ご確認下さい

参加対象

大学・短大・高専・専修学校

- 2024年3月新卒予定者
- 2021年3月以降卒業者
(卒業後概ね3年以内の方)
- 保護者の方
(お子様の卒業年次は不問)

主催

十日町地区雇用協議会

お問い合わせ

十日町市産業政策課

申込み

十日町地区雇用協議会内の
専用ページから
お申込み下さい。

※参加申込みの受付期間は
2月10日(金)から3月9日(木)までです。

十日町・津南で働こう

検索

こちらから
お申込み
できます!



(ハローワーク十日町及び十日町市・津南町の行政、
商工・福祉・企業団体が構成している組織です)

TEL (025) 757-3139

第47回 つなん雪まつり 開催!!

いよいよ開催が迫りました「つなん雪まつり」。ニュー・グリーンピア津南会場・大割野特設会場ともに、いろいろなイベントを企画しています!

イベント情報 ※詳細は「つなん雪まつり」で検索 または www.snowfes.info

前夜祭〔3月10日(金)〕

●ニュー・グリーンピア津南会場

※チケット購入者のみ入場可

15:00～ 露店市、かまくら、体験イベント、
SNOWWAVE ステージイベント

19:00～ スカイランタン
打上げ

19:50～ 花火



本 祭〔3月11日(土)〕

●ニュー・グリーンピア津南会場

11:00～ 露店市、かまくら、体験イベント、
SNOWWAVE ステージイベント

19:30～ スカイランタン打上げ・花火

●大割野特設会場

12:00～ 露店オープン

12:30～ ステージ、体験イベント

18:30～ 花火

シャトルバス（臨時バス停以外では乗降不可）の運行

ニュー・グリーンピア津南会場は、許可車両以外は入場できません。3月11日はシャトルバス（有料）をご利用のうえ、ご来場ください。※3月10日のシャトルバス運行はありません。

●バス乗車券：中学生以上 1,000 円（小学生以下は無料）

※1度乗車券を購入いただくと、すべてのエリアのシャトルバスに何回でも乗車できます。

●シャトルバスの利用方法

3月11日はシャトルバス専用臨時バス停を設置します。バス停で乗車券を購入し乗車してください。

*臨時バス停付近に駐車場はありませんので、バス停までは送迎または徒歩でお越しください。また、役場周辺は混雑しているため、バス停への送迎は、役場以外のお近くのお近所のバス停へお願いいたします。

*シャトルバス利用者の町民向け駐車場は、こぼと保育園（正面）、農協低温倉庫（美雪町）、津南中等教育学校第2グラウンド向かい上村建設工業駐車場（陣場下 ※上村建設工業本社駐車場ではありません。）です。駐車スペースに限りがあるため、乗り合わせでのご利用をお願いいたします。また、駐車場には看板・スタッフは配置していませんのであらかじめご了承ください。

ニュー・グリーンピア津南会場

●許可車両以外、会場へ入れません。送迎のみであっても入場できませんので、ご注意ください。

●帰りのシャトルバスは、混雑し乗車待ちが予想されます。防寒対策をしてお越しください。ランタンの打上げや観賞をされるお子様は、帰りが遅くなるため、保護者とのご来場をお願いいたします。

●日帰りでスキーへ行くことは可能ですが、通行規制がありますので、津南町観光協会へお問い合わせください。

大割野特設会場

●会場周辺で車両通行止めがあります。また、役場周辺から大割野特設会場にかけて、歩行者も大勢いますので、通行にはご注意ください。

会場及びシャトルバスの詳細については3月5日号でお配りするパンフレットをご覧ください。

■お問い合わせ 津南雪まつり実行委員会（津南町観光協会内）(Tel 765-5585)

■ホームページ「つなん雪まつり」で検索 または www.snowfes.info



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

広げよう、支え合い ～2月は「高齢者見守り強化月間」です！～

◆高齢者の気になるサイン

- 体に傷や怪我がある。
- 急におびえたり、怖がったりする。
- 衣服の汚れや、急にやせた様子がある。
- 生活費の支払いができていない。
- 家族をかばうような発言がある。

◆身近にこんな高齢者はいませんか？

津南町における高齢化率は年々増加しており、令和4年3月末時点で42%を上回っています。

さらに、昨今の新型コロナウイルスの流行や大雪などにより高齢者の外出の機会が減り、家族と自宅過ごす時間が増えたことで、ストレスや介護疲れから意図せず虐待行為をしてしまうこともあります。

高齢者虐待はどの家庭にも起こりうる身近な問題であるため、ご本人やご家族を地域で見守り、孤立させないネットワークを作っていくことが大切です。

◆暴力だけではない！こんなことも虐待にあたります。

身体的虐待

- つねる、殴る、蹴る
- やけどを負わせる
- ベッドに縛りつける
- 部屋に閉じ込めるなど



心理的虐待

- 怒鳴ったり、ののしったりする
- 意図的に無視する
- 子供扱いして侮辱する
- 排泄などの失敗に対して恥をかかせるなど



経済的虐待

- お金を渡さない、使わせない
- 年金や預貯金を本人の同意なく使う
- 本人の家や土地を無断で売却するなど



介護放棄・放任

- 食事や水分を与えない
- 入浴をさせない
- 劣悪な環境で生活させる
- 必要な医療やサービスを使わせないなど



性的虐待

- 懲罰的に下半身を裸にして放置する
- わいせつな行為を強要するなど

◆高齢者と家族が幸せに生活していくために・・・

●家族や介護をしているかたへ

- 介護の悩みを抱え込まず、周りに話して頼ることも大切です。
- 介護保険や地域のサービスを利用し、介護から離れる時間を作る。
- 介護仲間と交流し、情報や気持ちを持ちを分かち合う。



●地域のみなさまへ

日頃から高齢者や家族に対して、声をかけあい、見守ることでちょっとした変化やサインに気づき、虐待の予防や安心した生活につながります。



あいさつ
誰でもできる！
3つの見守り行動
気くばり 助け合い

他にも気になることがあれば……



“いつもと様子が違う”と感じたときは……

地域包括支援センター・町福祉保健課へご相談ください！

※ご相談いただいたかたの秘密は固く守られます。

女性のこころとからだの変化

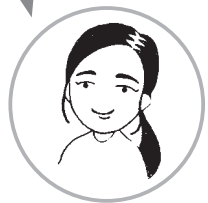
～毎年3月1日から3月8日は女性の健康週間です～

厚生労働省は、毎年3月1日～3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

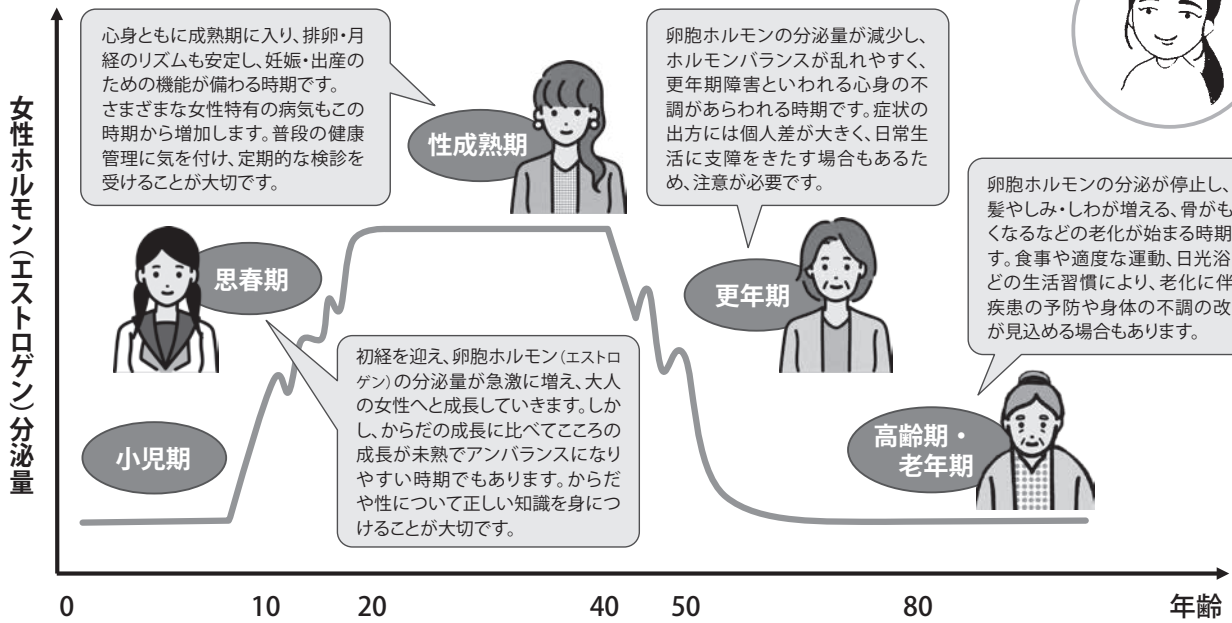
女性のからだは、女性ホルモンの影響により一生を通じて大きく変化します。自分のからだについて正しい知識をもち、からだのサインを見逃さないようにすることが健康を保つためにとても大切です。長い人生を健康で快適に過ごせるよう、各時期のこころとからだの特徴を知っておきましょう。

いきいき
大好き
津南町

今月は
滝沢 琴音
保健師



図① 女性のこころとからだの変化グラフ



健康を支える基本は生活習慣から

いつまでも美しく健康でいるためには、基本的な生活習慣を整えることが大切です。

- ◎ **食事は1日3食バランスよく**
1日3食、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。主食(ご飯・パン・めん類)、主菜(肉・魚など)、副菜(野菜・きのこ・海藻など)が揃うと理想的です。
- ◎ **無理なく楽しく運動を**
適度な運動は、自律神経の働きを活発にし、全身の血行を良くします。また、運動を習慣化することで、生活習慣病の予防やストレス解消などの効果も期待できます。

◎ **からだを冷やさない**
からだの「冷え」は、むくみや血行不良だけでなく、免疫力の低下や月経不順などの原因にもなります。夏の冷房対策として1枚衣類を羽織る、冬はからだを温める食べ物(しょうがなど)を積極的にとる、シャワーだけな



く湯船につかるなど、普段からからだを冷やさないように気を付けましょう。



◎ **「やせ」も「肥満」も要注意**
無理なダイエットによる「やせ」は、無月経や低体温などの原因になります。また「肥満」は、ホルモンの分泌リズムを狂わせ、月経不順や不妊の誘因となることもあります。BMI値をめやすに体重のコントロールに気を付けましょう。

BMI値 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

基準	BMI値
やせ	～18.5未満
ふつう	18.5以上～25未満
肥満	25以上～

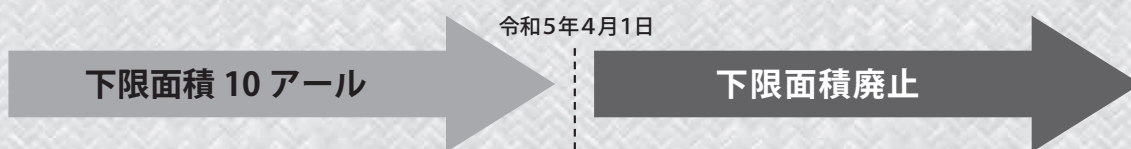
◎ **たばこはNG、お酒は控えめに**
喫煙は美容や健康の大敵です。また、妊娠・出産、子どもの成長にも悪影響を及ぼします。お酒は、男性よりも女性の方がアルコールの影響を受けやすいと言われているため、お酒の飲みすぎには注意が必要です。

■ **お問い合わせ**
福祉保健課健康班
TEL 765・3114

農地の権利移動にかかる下限面積要件の廃止

これまで、農地の権利移動（売買や貸借等）には一定の面積以上を経営する必要がありました。現在、都道府県では下限面積を 50 アール（5,000㎡）に設定していますが、津南町は 10 アール（1,000㎡）に下げて設定しているため、農地の権利移動をする際には、許可後の耕作面積が 10 アール以上になる必要があります。

しかし、農業者の減少や高齢化が加速する中、認定農業者等の担い手だけでなく、経営規模の大小にかかわらず意欲を持って農業に新規に参入する者を地域内外から取り込むことが重要です。そこで、農地等の利用を促進する観点などから農地法の一部が改正され、農地の権利移動にあたっての下限面積要件が令和 5 年 4 月 1 日から廃止されることになりました。これに伴い、当町で設定している下限面積 10 アールも廃止することとなります。



注意 下限面積が廃止されるからと言って、誰でも農地を取得できるものではありません！

今回の法改正では、下限面積要件の廃止であり、その他の要件が廃止されたわけではありません。例えば…

- 農地のすべてを効率的に利用すること
- 必要な農作業に常時従事すること
- 周辺の農地利用に支障がないこと

以上のような要件は変わらないため、農地を取得する際はこの要件を満たす必要があります。



下限面積の廃止で期待されること！

今まで「規模は大きくないけれど、農業にチャレンジしたい！」というかたが下限面積要件により、農地の取得を諦めるケースが少なからずありました。廃止後は、下記のようなケースでもその他要件を満たせば農地の取得が可能となります。

空き家の附随する農地の取得



多くの空き家には宅地に小さな農地が附随しているケースがあります。その農地を取得し、家庭菜園等を行うことが可能となり、移住定住の促進が期待されます。

新規就農による農地の取得



「就農に興味があるがいきなり大きな農地は持てない」というかたも小さな農地から農業を始めることができるため、農業に参入しやすくなります。

【お問い合わせ】 津南町農業委員会 Tel.025-765-5583

地域おこし協力隊だより



村上 悦崇

こんにちは。地域おこし協力隊鳥獣被害対策担当の村上悦崇です。冬の寒さも厳しく最大の寒波が来ていましたが皆さんいかがお過ごしでしょうか？

雪が降り始めて2ヶ月が経過しましたが去年・一昨年の二年連続で大雪が降ったことを聞いていたので12月から1月に掛けての雪の少なさに大変驚きましたが、雪が降らないことに安心しております。

さて、鳥獣被害ですが、今年度はもう農作物も無く、クマは基本的に冬眠するため、目撃情報も聞きません。今年度はクマの目撃が30件、10頭捕獲され、捕獲数は例年よりも少なかったよ

うです。

一つ、獣害対策に有効な手立てをご紹介しようと思います。動物たちはこの時期何を食べていると思いますか？

正解は木の根やどんぐり、収穫しきれなかった農作物などです。厳しい冬に耐えるため、脂肪として蓄える動物たちですが、それでも足りない、少しでも冬を越える可能性を上げるために食料を探しているのですね。というわけで、収穫しきれなかった作物を冬前にすき込むことが動物のエサを減らすことになるので、冬を越えられる個体が減るんですね。

もし対策をしたいかたがいたらやってみてください。



農業の豆知識

国の食料・農業・農村政策の見直しについて

農政の基本理念や政策の方向性を示す「食料・農業・農村基本法（以降基本法）」は、「食料の安定供給の確保」「農業の有する多面的機能の発揮」「農業の持続的発展とその基盤としての農村の振興」を理念として掲げています。基本法制定から約20年が経過し、世界的な食料情勢、特に食料安全保障上のリスクの高まりや地球環境問題への対応、海外市場の拡大など、我が国の農業を取り巻く情勢が大きく変化していることから、国では、基本法を検証し、見直しに向けた議論を行っています。

あわせて、昨年12月には、国が令和5年以降の「農林水産政策4本柱の更なる展開」を示すとともに、「食料安全保障強化政策大綱」を決定しました。

農林水産政策4本柱の更なる展開

〈食料安全保障の強化〉

新たに「食料安全保障強化政策大綱」を定め、食料安全保障の強化に向けた取り組みを推進

食料安全保障強化政策大綱の概要
1、食料安全保障の強化に向けた構造転換の実現

(1)肥料、飼料の国産化など国内資源の活用等へ大きく転換
(2)麦・大豆の本作化など過度な海外依存からの脱却

2、生産資材等の価格高騰等による影響の緩和

〈スマート農林水産業等による成長産業化〉

新たに策定された「デジタル田園都市国家構想総合戦略」の下で、スマート農林水産業実装の加速化

〈農林水産物・食品の輸出促進〉

円安を活かした輸出額2兆円目標の前倒し達成に向けた取り組みの加速化

〈農林水産業のグリーン化〉

新たに策定された「みどりの食料システム法」の下で、環境負荷低減の取り組みの推進

本年以降、国は、この4本柱の推進に向け施策を実施するとともに、令和5年度中の基本法改正案の国会提出を視野に検証・検討を加速化するとしています。詳しくは、農林水産省ホームページをご覧ください。

<https://www.maff.go.jp/j/basiclaw/index.html>

ブックタイム BOOK TIME

広報ライブラリー きさらぎ 2月 - 如月 -



マスク越しのおはよう
山本 悦子

元小中学校教員だった山本悦子さんが描く5人の中学生を主人公とするそれぞれのショートストーリーが収録。コロナ禍で変わってしまった日常と、思春期で変わりゆく心と体に戸惑いながらも、前に進む中学生たちの物語。まだまだ続くコロナ時代に読んでほしい一冊。

編集中の今は厳しい寒波が到来してしまいました。まだまだ寒い日が続いています。しかし、暦では2月は春になります。皆様の元に届くころには雪が落ち着き、春に向かっていることを祈ります。あともう少しの辛抱ですね。

・・・季節の本コーナー・・・

今月の季節の本コーナーで掲示している本を紹介いたします。3月ということでひな祭りや桜などに関連する本、春の小説や絵本を掲示します。前回の写真は図書室の紙芝居コーナーでした。さて今回は公民館のどこで撮ったのでしょうか？皆さん分かりますか？



2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】

- 『電力崩壊』.....日経BP日本経済新聞
- 『スマホ失明』.....かんき出版
- 『正解のない世の中を生きる』
.....ワニブックス
- 『給料が上がらないのは、円安のせいですか？』
.....PHP研究所
- 『地図と拳』.....小川 哲
- 『しろがねの葉』.....千早 茜
- 『この世の喜びよ』.....井戸川 射子
- 『荒地の家族』.....佐藤 厚

【子どもの本】

- 『10代のためのココロとカラダの整え方』
.....メイツユニバーサル
- 『地球の中に、潜っていくと...』
.....福音館書店
- 『アタックライン2』.....あかね書房
- 『アニメコミックおしりたんてい14』
.....ポプラ社
- 『色とりどりのぼくのつめ』
.....アリシア・アコスタ
- 『ぞうのおまわりさん』.....長谷川 町子
- 『ニャンタ、スノボーに行く』.....和山 史穂
- 『ナマケモノヨガ』.....新井 洋行

・・・今年の古本市について・・・

ぜひお越しください。

今年も待望の「古本市」を開催します。これは、図書室で一定年数以上貸し出しのなかった本や、古くなって貸し出しに耐え切れなくなった本、重複した寄贈本などを無料で差し上げるイベントです。

もちろん、これを機に利用者カード作成もいかがですか？(カード作成無料 津南・十日町・栄村在住・在勤・在学者作成可)

【注意喚起】

近年、個人の要らなくなった本を勝手に棚に置いていくかたが見受けられます。古本市は公民館図書室の要らなくなった本を差し上げるイベントです。個人の要らない本を持ちよって出展する場ではございませんので、個人の要らなくなった本を置いていかれるのはお控えください。

もし、要らなくなった本を捨て

●実施期間 3月13日(月)～24日(金)
●本がなくなり次第終了です
●場所 津南町公民館1階ロビー
古本市は図書室利用者カードをお持ちでないかたでもご利用いただけます。ご家族、お友達と一緒に

●今月の新刊について・・・
今月の新刊で紹介している『地図と拳』と『しろがねの葉』は今年度の直木賞の受賞作品です。また、『この世の喜びよ』と『荒地の家族』は今年度の芥川賞受賞作品です。人気の作品ですのでぜひ手に取って読んでみてください。

●休館日 2月27日(月)、3月27日(月)

短歌

雪影

枝折れし先に蕾を持つ桜
礼を言いつつ小枝貰い来る (段丘楼) 風巻淳子

雪壁の中を細く行く信濃川
静かにゆつくり水は流れる 江村美智代

ソバの花に降りたる露はきらきらと
朝の日を浴びて白く光りぬ 小島香代子

巻下の登校班の待ち合わせ
抱つこで来る子も集まり五人 (巻下集落二十軒) 江村大輔

老夫婦「ああ一仕事終わった」と
静かに寄り添い投票所を去る 津端恵子

明日からはまた降り続く予報なり
排雪のダンプ次つぎ通る 貝澤圭子

降り積もれる四メートルの雪壁を
見上げる先の青空眩し (令和四年二月) 関谷郁子

吹雪の中へヘッドライトの明かりのみが
存在知らせて対向車来る 恩田久美子

遺影にと預かりし写真携えて
君居ぬ自宅へ我は急ぎぬ (公夫さん八十四歳) 丸山直子

凍りたる朝音立て風渡り
田原は銀に輝き始めつ 小野寺恒代

降り積もる今朝の雪道やわらかく
人と犬との足跡つづく 高橋春枝

日の暮れのやや早まりて寒さ増し
ちよつぷり寂し里山の秋 麻績初恵

失意の日に「短歌に生きよ」と励まされし
師が心も短歌が支へと (故萩原先生の教え) 鈴木綾子

長生学園

夏物の麦わら帽子冬来れば
ビニールかけて除雪に被る 中村武子

黒土の春まだ遠き如月に
積雪五尺の川流菜おもふ 島田真之

俳句

岩すげ俳句会 (一月)

元朝や湯気もゆたかに飼葉桶 房良

酒好きの嫁と知られし小正月 千年雄

電柱の鴉より糞冬ざるる 壽子

丹の冴えて鎮守の鳥居雪かかる 緑

道凍り散歩の犬も及び腰 渡舟

初雪や娘に送る米半俵 守人

選挙のお知らせ

新潟県議会議員一般選挙について

任期満了に伴う、新潟県議会議員一般選挙の選挙期日が、次の通り決定しましたので、お知らせいたします。

■投票日

令和5年4月9日(日)

■告示日

令和5年3月31日(金)



■お問い合わせ

津南町選挙管理委員会

TEL 765・5584

新潟県議会議員一般選挙に係る立候補予定者説明会の開催のお知らせ

新潟県議会議員一般選挙の立候補予定者に対する説明会を次の通り開催します。

■日時

3月6日(月) 午後1時30分

■会場

長岡市さいわいプラザ6階 大会議室

長岡市幸町2丁目1番1号

■その他

3月7日(火)に新潟会場、3月8日(水)に上越会場と同様の説明会が行われます。

■お問い合わせ

県選挙管理委員会

TEL 025・280・5515

年金コーナー

所得税および住民税の申告において必要な書類はご確認を

公的年金等の源泉徴収票

1月7日(土)〜16日(月)にかけて年金機構から順次発送されています。

※所得税および復興特別所得税の課税対象ではない障害年金、遺族年金および年金生活者支援給付金については、源泉徴収票は送付されません。

※源泉徴収票の電子送付サービスが令和5年1月から開始されています。利用方法など留意点は年金機構ホームページ等でご確認ください。

■お問い合わせ

・六日町年金事務所

TEL 025・716・0008

(自動音声案内①を押した後、②を押してください。)

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書

10月20日号の年金コーナーでもお知らせしたとおり、年金機構から図1の②の対象者へ送付が開始されています。

図1 <控除証明書の送付対象者>

	発送時期	対象者
①	令和4年10月26日(水)から11月上旬にかけて順次発送	令和4年1月1日から令和4年9月30日までの間に納付された方
②	令和5年2月6日(月)	令和4年10月1日から令和4年12月31日までの間に納付された方(①の対象者は除きます。)

これら「源泉徴収票」や「控除証明書」など確定申告に必要な書類を紛失等された場合は、年金事務所までご連絡いただき、再発行の手続きを行ってください。予め、電話等で年金事務所へ確認することをおすすめします。直接年金事務所へ行かれる際は、本人確認ができる免許証や、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。本人以外の方が再発行で年金事務所へ行かれる場合は委任状が必要です。

■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 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、このコーナーでご紹介します(敬称略)

- 2800日 板場喜恵子(辰ノ口)、高橋昭子(船山)
- 2300日 涌井直治(段野団地)
- 1800日 藤ノ木良子(小下里)
- 1000日 中澤久征(中深見)
- 300日 桑原トミ(貝坂)
- 200日 半戸静江(中子)
- 100日 太田静子(上加用)

主な運動:リハビリ体操、健骨体操、ウォーキング



議会コーナー

<実施された行事>

- [1月]
 - 30日 道路除雪状況調査(産業建設常任委員会)
- [2月]
 - 7日 全員協議会
 - 7日 所管事業勉強会(産業建設常任委員会)
 - 7日 津南病院との懇談会(総文福祉常任委員会)
 - 8日 臨時全員協議会
 - 14日 病院運営審議会
 - 14日 第1回臨時会
 - 15日 一般質問通告期限(午後3時)

<今後予定されている行事>

- [2月]
 - 21日 議会運営委員会
 - 21日 津南地域衛生施設組合議会定例会(議長・組合議会議員)
 - 21日 国保運営協議会(副議長)
 - 22日 県町村議会議長会定期総会(議長)
 - 24日 十日町地域広域事務組合定例会(議長、組合議員)
- [3月]
 - 2日 第1回定例会開会日



スポーツ振興くじの助成を受けた
マイクロバスを運行しています

交通手段の確保は運動やスポーツを
行う際に欠かせません。Tapではス
ポーツ振興くじの助成を受けてマイク
ロバスを購入し、各種事業で運行して
います。

主に町事業の「水中運動教室や町ス
ポーツ少年団等の子どもの送迎に
活用しています。これからも町民のか
たがたのスポーツ活動や健康づくりの
送迎でのサポートを続けていきます。



1月22日水泳大会参加
(Tap スイミングスクール)

会員区分	会費
個人チケット1年(チケット50枚付)	15,000円
家族チケット1年(チケット100枚付)	30,000円
プール/バーデ1年(温泉+プール入り放題)	40,000円
プール/バーデ4ヶ月(温泉+プール入り放題)	15,000円
トレーニング4ヶ月(ジム使い放題)	10,000円

一般料金	大人(中学生以上)	小人(3歳~小学生)
温泉	500円(月曜300円)	300円(月曜200円)
プール+温泉	1,000円	500円

●営業時間：午後2時～8時半
※日曜日は午前10時～営業
■お問い合わせ
クアハウス津南
TEL 765・3711

クアハウス津南・温泉のご案内
クアハウス津南は一般入場料の他に
大変お得な会員料金もあります。冬の
運動不足や
除雪による
身体の疲れ
を温泉や酸
素カプセル
で癒しにぜ
ひお越しく
ださい。

O2 capsule クアハウス津南 ※中学生以上対象
酸素カプセル 水深3mの世界を再現 要予約!

〈通常料金〉
60分間 3,000円
40分間 2,000円

〈キャンペーン料金〉
60分間 1,500円
40分間 1,000円

※中学生 60分間 1,500円
40分間 1,000円

※小学生 60分間 1,000円
40分間 1,000円

※キャンペーンは、現金払いのみ
※キャンペーンは、現金払いのみ
※キャンペーンは、現金払いのみ

エントリー品目は10品(津南町6品
栄村4品)。今回はアロマオイルやT
シャツなど、食品のみならず幅広い品
目での応募がありました。もともと販
売していた商品だけではなく、本認定
のエントリーのため、新たに開発され
た商品や、既存商品のデザインをリ
ニューアルしたもありました。



エントリー商品 10品目

認定商品審査会を実施!
苗場山麓ジオパーク振興協議会 商
品開発部会では、苗場山麓の地質・自
然・文化を語る地域産品「大地のたか
らもの」の開発推進のため、特産商品
の認定を行っています。第1回の認定
は2年前に実施し、今回は第2回目
の審査会を行いました。

苗場山麓ジオパーク かくれた魅力、 発見し隊!

■お問い合わせ
苗場山麓ジオパーク振興協議会
商品開発部会 事務局
(津南町観光地域づくり課)
TEL 765・5454

たくさんのご応募をいただき、事
業者の皆様には感謝いたします。認
定結果については次回号でお知らせ
します。



審査の様子(食味やデザインの審査を行いました)



戸籍の窓

おめでとう
おさいます



- 小林 千陽香(割野) 篤司さん
美紀さん
- 橋野 真子(大割野) 浩史さん
有望さん
- 福原 琉唯(外丸) 祥太朗さん
柚さん

おくやみ
もうしあげます



- 関口 久子さん (94歳・卯之木)
- 高橋 啓司さん (95歳・小島)
- 恩田 チカさん (97歳・鹿渡)
- 山田 静子さん (95歳・亀岡)
- 石橋 幸祐さん (99歳・割野)
- 小野塚武治さん (79歳・辰ノ口)
- 栗原 一さん (63歳・米原)
- 貝沢 コウさん (85歳・鹿渡)

●第13回 Myコレクション展

会期:1月14日(土)～2月26日(日)
入場料:無料
今年もさまざまなジャンルの個人コレクションが集まりました。
こけし・猫のフィギュア・鉄道模型・飛行機のプラモデル・ビックリマンシール・水石など、秘蔵のコレクションの数々をどうぞお楽しみください。



第13回 Myコレクション展



カモシカ

●カモシカウォッチング ～秋山郷～

日時:3月5日(日) 午前9時～午後3時
体験料:1,000円 ※友の会会員は半額
対象:小学3年生～大人
秋山郷をスノーシュー(西洋かんじき)を履いて散策します。
カモシカに遭遇できる確率の高い人気の体験です。



春木山

●「春木山」体験

日時:3月12日(日) 午前9時～11時
体験料:500円 ※友の会会員は半額
対象:小学5年生～大人
雪のしまった春に切り出した木をヤマゾリで運ぶ「春木山」は、春の訪れを感じる風景でした。雪国ならではの知恵を体感できる体験です。



アンギン編み

●「アンギン編み 初級編」体験

日時:3月26日(日) 午前10時～12時
体験料:1,000円 ※友の会会員は半額
対象:小学3年生～大人
なじよもんで育てたカラムシの繊維を使い、アンギン編みでコースターをつくります。

●「ならんごしの会」会員募集

「ならんごしの会」は、アンギン編み技術を後世に伝承する活動を行っています。その技術は津南町の無形文化財に指定されています。

アンギン編みは、カラムシなどの植物繊維をもじり編みで編んだもので、縄文時代の遺跡からも発見されています。

ぜひ、あなたも一緒に活動しませんか？興味をお持ちのかたは「なじよもん」までご連絡ください。

3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	プログラム	金額	対象		
5日(日)	9:00～15:00	カモシカウォッチング ～秋山郷～	1,000	中学年以上	
12日(日)	9:00～11:00	春木山	500	高学年以上	
19日(日)	9:00～11:00	スノーシュー ～なじよもんの森へ～	500	低学年以上	
25日(土)	10:00～11:00	ひょうたん細工	300	低学年以上	
26日(日)	10:00～12:00	アンギン編み 初級編	1,000	中学年以上	

広報編集室
あなたがかい日が続ぎ、雪のかさもぐんと減ってきましたね。もう春がすぐそこに近づいています。2月といえば節分！節分といえは豆まき！私の集落では、ここ2年間は新型コロナウイルスの影響で豆まきを中止していましたが、今年には実施しました。当日は子どもからお年寄りまで、たくさんのかたから参加いただき、楽しんでいただけました。反り目直史

津南町の人口

■人口8,846(-19) 男4,300(-9) 女4,546(-10)
2月1日現在()内は前月比
■世帯数3,451(-2) ■転入/5 ■転出/11 ■出生/2 ■死亡/15 ■婚姻/0

広報つなみ No.740
FAX:025(765)4625
令和5年2月21日発行
〒949-8292 津南町役場
発行/津南町役場 〒949-8292
「電子メール」 in fo@town.tsunan.niigata.jp
新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡4585 TEL:025(765)3111(代)

表紙の写真 令和4年12月2日、3日に第24回食味分析鑑定コンクール国際大会の小諸開催され、大会旗の引継ぎを受けました。令和5年12月の第25回大会に向けて、町では準備を進めています。

この紙は再生紙を使っています