

新潟県津南町

# おん

広報

2015 No.644

2.20

tsunan.town

春  
連  
札  
下



# つなんじかん



## ある晴れた日の朝に

多雪地帯の津南でも、放射冷却により晴れた日の朝は、路面が凍ります。碎かれた細かな雪がちょうど良くマンホールの溝に入り込み、その上を車が通ることで、黒一色で目立たないマンホールが、まるで版画のように浮かび上がっていました。普段あまりマンホールをまじまじと見ることはないですが、思わず立ち止まり、パシャリ。

みなさん、描かれているもの、覚えていますか？

# 広報つなん

vol.644 2月20日号

もくじ -contents-



## 04 特集 北陸新幹線開業 変わる鉄道事情

08 つなんまちかどスケッチ

09 スカイランタンを上げよう！

10 ご存じですか育ネットつなん

12 町スキー大会の結果

13 町5大ニュース発表

- 14 見て・知って・得をするかわらばん
- 15 病院歳時記・年金コーナー・100日運動・議会コーナー
- 16 こんにちは 包括支援センターです
- 17 は〜い保健師です・健康づくりアラカルト
- 18 ライブラリーコーナー・ペンリレー
- 19 つなんの文芸
- 20 いきいき大好き津南町
- 21 Tapでいこう！・津南石造物散歩
- 22 農業委員会の窓
- 23 あどあど通信・ジオサイトを探検し隊！
- 24 なじよもん通信・戸籍の窓・広報編集室・津南町の人口





# 3月14日 北陸新幹線金沢開業

開業まで1ヶ月をきった北陸新幹線金沢開業。大きなダイヤ改正とともにかわる鉄道事情について、町民のみなさんへお知らせします。

## 北陸新幹線 飯山駅 Iiyama Station

### 北陸新幹線金沢開業時のダイヤ発表

JR東日本から昨年末に発表された3月14日のダイヤ改正において、飯山駅を発着する便について飯山駅への停車時刻表があきらかになりました。

当初発表されていた運行概要では上下それぞれ12本ずつの停車の予定でしたが、通勤時間帯の利便性を図るため、左の図の左の表のとおり、飯山駅に上り14本（内2本は平日のみ）、下り12本が停車予定です。

上り（長野・東京行き）

飯山駅発車時刻	行き先	(到着時間)
6:48	長野	(7:00)※1
7:27	東京	(9:20)
8:04	長野	(8:16)※2
8:39	東京	(10:40)
9:36	東京	(11:32)
10:37	東京	(12:28)
12:48	東京	(14:28)
14:49	東京	(16:28)
16:28	東京	(18:12)
18:00	東京	(20:00)
18:55	東京	(20:52)
19:22	東京	(21:16)
21:01	東京	(22:52)
22:51	長野	(23:02)

《平日のみ運転》

※1：長野発7:07 東京行(8:32着)に接続  
※2：長野発8:30 東京行(10:12着)に接続

下り（金沢行き）

飯山駅発車時刻	行き先	(到着時間)
6:22	金沢	(7:38)
8:21	金沢	(9:37)
9:32	金沢	(10:48)
11:36	金沢	(12:55)
12:44	金沢	(13:59)
13:27	金沢	(14:42)
14:54	金沢	(16:13)
16:52	金沢	(18:13)
17:40	金沢	(18:55)
19:06	金沢	(20:21)
20:39	金沢	(21:54)
21:56	金沢	(23:11)

# 試乗会に参加して

あつと  
いう間の  
金沢でした



津南町観光協会会長  
尾池 三佐子さん

当日の試乗会では長野駅から、金沢駅までの各駅を通りました。聞くところによると一般公募は倍率が約77倍にもなったんだとか。私は観光協会長として行かせていただいたのでこれも役得でしょうか。車内は広く、とても静かでした。飯山から富山まではトンネルが多かったですが、あつという間に金沢へ。観光については、金沢方面ばかりが注目されがちですが、飯山駅や上越妙高駅で降車した観光客が飯山線やほくほく線などを利用し2方向からこの津南を通ることも考えられます。津南に降りていただいて、楽しんで帰っていただく方法を考えなければなりませんね。



試乗会には一般の部で2800人の募集に対し、倍率約77倍となる21万6319人が応募しました



車窓からは立山や上越の山々が見えます



金沢は歓迎ムード一色でした

また、東京方面に向かう場合は、今まで通り上越新幹線を利用したほうが安いし早いと思います。けれど、湯沢を利用する場合、津南からは国道353号（十二峠）という難所を越えなければなりません。特に冬場は雪崩などにより急な通行止めになる場合もあります。このことから、移動ルートの変更が増えたことはありがたいことです。

## 飯山駅を利用する時は市営の駐車場が便利です



立体駐車場完成予想図

11月9日に在来線が開業した新飯山駅ですが、斑尾口広場に建設されている立体駐車場も3月14日の利用開始に向け整備が進められています。



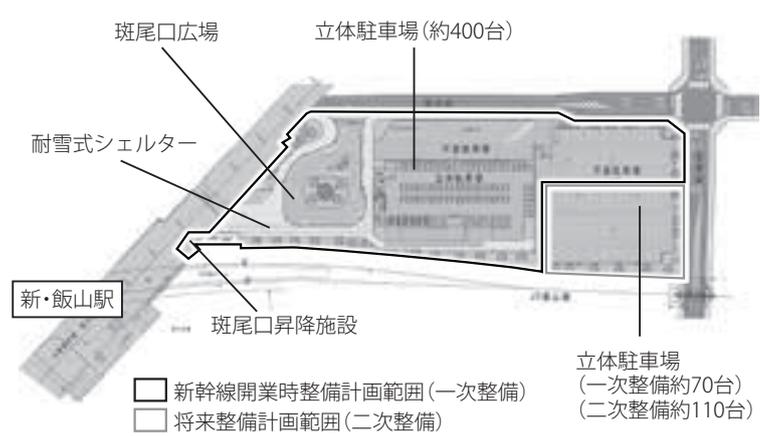
建設の進む立体駐車場(10月24日撮影)

### ● 駐車場料金表

使用区分	平面駐車場	立体駐車場
1時間以内	無料	無料
1時間～4時間	100円	200円
4時間～8時間	200円	400円
8時間～12時間	300円	600円
12時間～24時間	400円	800円
24時間～48時間	600円	1,000円
48時間を超える	600円に24時間までごとに600円を加算した額	1,000円に24時間までごとに1,000円を加算した額
定期利用	年60,000円	年120,000円

(取材協力 飯山市役所 新幹線駅周辺整備課 新幹線駅周辺整備係)

### ● 飯山駅斑尾口平面図



## 越後湯沢始発、ビジネスなどの

## 上京に便利な「たにがわ」の減便は？

北陸新幹線が開業する今回の大幅なダイヤ改正により、越後湯沢駅でも、東京方面に向かうために大きく変わる可能性があります。



越後湯沢駅「名物」「はくたか号」への人波もこれで見納めですね

北陸新幹線開業により、直江津、十日町を経由し北陸地方と東京とを繋いでいた「はくたか」号が廃止されます。これらの乗客を東京方面へ輸送する役割のあった、越後湯沢始発「たにがわ」の利用客が減少することにより、かねてから大幅な減便が心配されてきました。しかし、発表されたダイヤ改正をみると、本数は17本から9本へ減便となり、越後湯沢から東京へ向かう上りは昼の12時台〜午後7時台を中心に減便となりましたが、それ以外は今までどおりのダイヤとなりました。また東京から戻ってくるために使う新幹線も、朝8時から午後4時半の「たにがわ」号は無くなるものの、それ以降の時間については、変わらない結果となりました。

北陸新幹線を利用するのに比べ、東京に出る場合には、やはり上越新幹線が速くて安いようです。

	東京までの料金 (大人自由席特急券で換算)	所要時間
越後湯沢駅→東京駅 (上越新幹線)	6,150円	<速達型> 約1時間12分 <各駅停車> 約1時間30分
飯山駅→東京駅 (北陸新幹線)	8,110円	約1時間51分

列車により所要時間は多少異なります



お昼ごろから19時ごろにかけての「たにがわ」(東京行き)は無くなります。

### ● 上越新幹線の輸送体系

#### <現行>

東	とき 27往復	高	とき 27往復	越後湯沢	とき 28往復	新
京	たにがわ 19.5往復	崎	たにがわ 16往復			潟



ダイヤ改正により「とき」号はあまりかわらないものの、「たにがわ」号は7便減便となります

#### <改正>

東	とき 26往復	高	とき 26往復	越後湯沢	とき 27往復	新
京	たにがわ 12往復	崎	たにがわ 9往復			潟

# ほくほく線 十日町駅

Tokamachi Station

特急「はくたか」号が廃止。  
ほくほく線はどうなっていくの？

金沢方面、また東京方面に旅行に行くにも便利だった特急「はくたか」号、その名称は今後、北陸新幹線に引き継がれます。

今の特急「はくたか」号に乗れるのは3月13日まで。3月14日のダイヤ改正でほくほく線のダイヤは大きく変わります。

## Point! 普通列車が速くなります

現在、ほくほく線には1日に64本（うち特急26本）の列車が走っています。単線のため、特急列車の運行を優先し、普通列車はトンネル内で数分の待ち合わせ時間がありました。ダイヤ改正後、特急廃止で運転本数は40本となり、待ち合わせ時間が減ることで、普通列車の運転時間が短縮します。（表①）

表①

ほくほく線内 (六日町～犀潟)	現行	改正	差異
平均所要時間	1時間 00分	52分	△8分
平均表定速度	60km/h	69km/h	+9km/h

表②

十日町から直江津の時刻 (所要時間)	十日町から越後湯沢の時刻 (所要時間)
9:42発→10:14着(32分)	18:27発→18:53着(26分)

## Point! 超快速列車 スノーラビットデビュー

越後湯沢・直江津間を最短57分でつなぐ、超快速列車の運行がはじまります。（表②）途中の停車駅は十日町のみという速達性の高い「超」快速列車がデビューします。愛称は「スノーラビット」。公募の中から最  
多得票で選ばれ、現在の「はくたか」号（北越急行の所属車両）の愛称を引き継いだ名前となりました。

# 飯山線 津南駅

Tsunan Station

## 観光列車が走ります

北陸新幹線の開業にあわせ、長野駅から十日町駅の間に新しい車両「おいこつと」がデビューします。

この「おいこつと」という名前は田園風景や川、山など日本人が思い描くふるさと（田舎）をイメージできるように、TOKYO（東京）の名前を反対に表記したものになっています。



観光列車「おいこつと」



おいこつとの車内風景

4月から、土日祝日を中心に運行される予定となっており、飯山駅から十日町まで運行され、津南駅にも停車します。  
北陸方面や、関西方面大地の芸術祭もあることから、津南に大勢の客が訪れていた新たな観光の足として期待されています。

## Point!

津南駅は、町がJRより受託して切符等の販売を行っています。ここで売り上げた収入の一部が、町の収入となります。電車での旅行をお考えのかたの相談に乗るほか、上越新幹線の切符の購入も出来ます。飯山線活性化のためにも、ぜひご利用ください。

写真提供：飯山市様

NEWS  
02

## 守ろう文化財！

— 毎年1月26日は、「文化財防火デー」です —



↑防火設備の点検や貴重な文化財の持ち出しなどをチェックしました



↑火事を想定し、放水訓練を行いました

毎年1月26日は、「文化財防火デー」です。昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建造物である法隆寺(奈良県)の金堂が炎上し、壁画が焼損したことがきっかけとなり、この日が文化財防火デーとなりました。それにあわせ、貴重な文化財が保存展示されている、農と縄文の体験実習館なじよもんでも防火訓練が行われました。

# つなん まちかど スケッチ

Tsunan Event Sketch.



NEWS  
01

## おいしいご飯をありがとう。

— 1月28日 津南小学校給食試食会 —



↑生産者や町関係者が招かれ給食と一緒に食べました

町内各小学校で招待給食が行われました。津南小学校の給食に野菜を提供しているグリーンマントの会さんから給食に使っている野菜の収穫について、給食担当者から学校でのアレルギー対策などについて説明を受けました。学校では安心安全な給食を子どもたちに提供しています。

## “こども目線”で感じた、 ジオパークの魅力 を発信しています



役場1階ロビーでは津南小学校3年生によるジオパーク観光スポットのパフレットを展示中です

### 津南小学校チャレンジ学年(6年生)による ジオパーク魅力発信プロジェクト発表会

津南小学校6年生による苗場山麓をテーマにしたさまざまなプロジェクトをチーム毎にそれぞれ発表します。  
絵本やスタンプラリー、この津南の景色や歴史気候など勉強したことを元に作詞したジオパークのPRソングなど子どもたちの思いが詰まった成果をぜひ観に来てください。



- 日時 平成27年2月25日 午後2時～3時15分まで  
(開場:午後1時45分)
- 会場 津南町文化センター

# 3月14日 みんなでスカイランタンを上げよう！ 津南雪まつり & SNOW WAVE!

**会場** ニュー・グリーンピア津南

駐車場には限りがあります。乗り合わせの上、おいでください。  
役場前からシャトルバスが出ていますのでご利用ください。

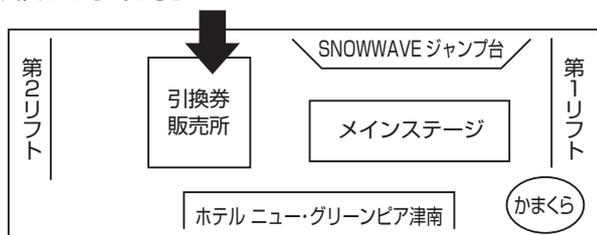
## スケジュール

11:00

雪まつり開場

16:00

スカイランタン引換券  
販売開始 (500円/個)



19:00

打ち上げ可否決定  
スカイランタン引き替え開始

スカイランタンは降雨雪や風、濃霧など天候に弱いイベントです。  
引換券配布後も直前の天候により中止となる場合があります。  
打ち上げ可能な場合は、スカイランタンの引き替えを行います。

19:45

打ち上げ説明が始まります

スカイランタンはバラバラと上がるより、より多くのスカイランタン  
がまとまって上がる方がより感動が大きくなります。会場に集まった  
みなさんと一緒に打ち上げるためのコツを説明します。

20:00

一斉打ち上げ！

きれいに上げるための三原則

- 余裕をもって集合！
- 隣の人と協力する！
- あわてない！

## よくあるお問い合わせ

Q 会場は何時からやってますか？

A 飲食ブースやスノーボードワメイク、雪の迷路  
や宝探しなど朝から盛りだくさんです！

Q スカイランタンは購入するの？予約できますか？

A 今年は1個500円にて販売をします。  
予約はできません。(当日販売のみ)  
販売数は1000個ですが、無くなり次第販売を  
終了します。

Q 天候で打ち上げ中止となった場合は？

A 引換券をお持ちの方は当日会場で返金致します。  
引換券をお持ちの上、係員の指示に従ってください。  
万が一中止の時は、3月28日(土)ニュー・グリーン  
ピア津南で再度打ち上げを予定しています。

Q 準備するものはなんですか？

A 一斉に着火するためにチャッカマンやバーナーを  
用意してください。また、スカイランタンの素材  
は濡れると穴が空きます。直前まで袋を開けない  
てください。  
また、濡れている手袋でさわらないください。

今年は着火したら上  
を持って待ちましょう



津南町観光協会職員  
江口 真奈美さん

## 注意事項

- スカイランタン1個につき、必ず2人以上で打ち上げを行ってください。
- 子どもだけでの打ち上げは禁止です。必ず保護者が同伴するようお願いいたします。
- 火の取り扱いには十分気をつけてください(特に飲酒される方)
- 天候により、打ち上げ時間に多少の遅れが出る場合があります。

<延期日について> 3月28日(土) ニュー・グリーンピア津南  
スカイランタン販売 18時 打ち上げ 19時を予定

**翌朝(3/15)スカイランタン回収作業**  
みなさんと打ち上げるスカイランタンは燃料が  
燃え尽きるまで空高く舞い上がり、その後ゆっく  
りと地面に落ちます。竹ひごなど自然素材を使い  
環境に対する配慮を行っておりますが、落ちたス  
カイランタンは回収しています。  
回収作業お手伝いいただける方は観光協会まで  
お問い合わせください。

■お問い合わせ 津南町観光協会 TEL 765-5585

# ご存じですか 育ネットつなん

## 強くてやさしい津南の子

将来、津南の豊かな大地を守り、背負って立てるたくましい子どもを育てたいと願って…。

胎児から就労まで途切れない支援を目指して、町の子育て・教育にかかわる組織が連携しています。

福祉保健課では、初めての子どもを育てている母親のためのBPPプログラム（学びと交流の場）が始まりました。

保育園では、小学校と連携した保育体験や交流会、情報交換会などを充実させています。

小学校では、1年生と5年生が保育園児との交流を深め、新1年生を迎える心を育てています。

中学校では、1年生と小学校6年生の交流の機会を工夫し、入学後のギャップをなくするように努めています。

中学校卒業後の若者にも、相談支援を始めました。

## 小・中合同 あいさつ運動

毎月10日 保・小・中一斉「あいさつの日」



のぼり旗も作り、小中学生と一緒に玄関に立ちました（津南小・中）



## 小・中連携メディアコントロール学習会

町の子はみんな仲良く  
たくましく！



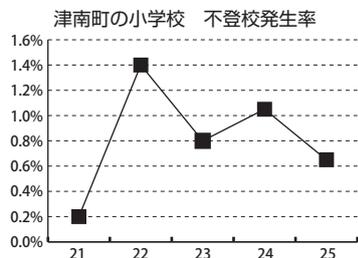
6月12日 外部講師を招いたメディアコントロールの学習会を小・中学校と保護者、教職員対象に実施しました

いじめ・不登校・問題行動↓ひきこもり↓未就労など、子どもたちの負の連鎖を早めに断ち切ることが、町の未来に希望をともします。

家庭も地域も、みんなでそのことを真剣に考え、子どもたちの心がふさぎ込まないよう、明るい子育て支援を実現していきましょう。

子どもは、何にも代え難い地域の最も貴重な財産です！

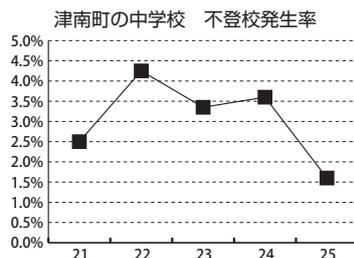
### 小・中学校の5年間の不登校発生率の推移



中学1年生と6年生の交流「みらいウォーク」



小学生の保育園訪問活動



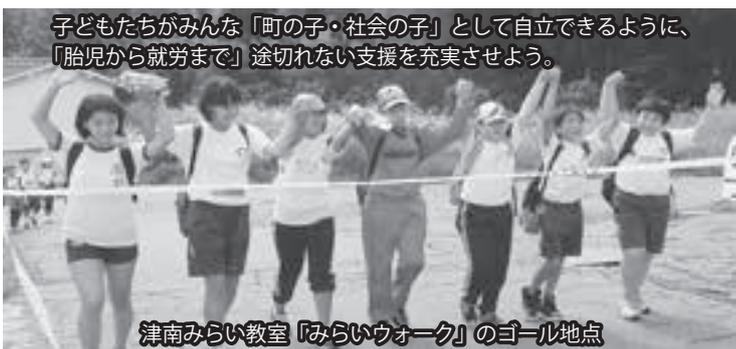
不登校は減少しています



みんなで作り上げる経験は連帯感や達成感を育てます。  
上郷小学校「あまくらコンテスト」

## 保・小・中の連携は町ぐるみで！

いじめ・不登校・問題行動の根っこを断つ！



子どもたちがみんな「町の子・社会の子」として自立できるように、「胎児から就労まで」途切れない支援を充実させよう。

津南みらい教室「みらいウォーク」のゴール地点

## 日本一の教育の町を

教育長 桑原 正

「子どもたちは、20年後、30年後の社会を担う未来からの留学生。強くてやさしい人に育ち、変化の激しい未来社会をたくましくしなやかに生き抜いてほしい。」そんな願いで育ネットつなを立ち上げ早3年。津南の子をみんな育てるネットワークとして様々な活動を行ってきました。  
**自らを律する強い子に**

家庭、保育園、学校の共通実践事項を「早寝・早起き・朝ごはん」「あいさつ」「ノーテレビデー」（家庭でメディアコントロール）の3つに絞り、実践を通して自らを律する強さをほぐくみたい。

### 故郷津南を学び、愛する子どもに

故郷を学ぶ学習活動を通し、他者としなやかにかわる優しさや、故郷津南を愛する心をはぐくみたい。

### 三者連携で日本一の教育の町を

子どもは家庭だけでも、学校だけでも健全に育ちません。家庭、学校、地域社会がそれぞれの役割を果たしながら、トライアングルのよい音色を響かせることが大切です。実践は緒に付いたばかり、成果を試されるのはこれからです。今後も、育ネットつなが核となり、日本一の教育の町・津南町を目指して参ります。よろしくお願いたします。

町内年長児交流と保護者の学びの場 ～朗読セラピスト：橘由貴先生の朗読と講話を聞く～

## 「わくわくキッズ」心を育てる読み聞かせの大切さを体感しました



## 町ぐるみの あいさつ運動



津南町小・中学校、育ネット、津南町商工会が連携してあいさつ運動を推進しようと、昨年、のぼり旗を作りました。毎月10日を「あいさつの日」として取り組んでいます。

あいさつは当たり前のことなのに、強調して取り組む機会をつくらないとなかなか徹底できないことでもあります。社会性の基本はなんと云ってもあいさつ。さわやかなあいさつは社会人として一人前に仕事をこなす第一条件です。

### みんなで登下校の

子どもたちに声を  
掛けましょう



## 育ネット今年度の

### 成果と課題

- 共通実践事項（取組3年目）
- ①早寝・早起き・朝ごはん運動の徹底
  - ②あいさつ運動の展開
  - ③ノーテレビデー（メディアコントロール）の推進

### 《保護者アンケートの分析から》

- ◇町内の全保育園、学校で早寝・早起きを推奨する取組を工夫しているため、睡眠時間が昨年度より多くなっている。
- ◇園や学校内でのあいさつは大変よくなっているが、町全体や地域の意識がまだ今一歩。子どもたちの登下校時に街頭に立っていただいている方、ありがとうございます！
- ◇子どもたちのメディア依存はまだまだ課題が多い。親よりも子どもの方がメディアの様々なことを知っているという現実が改善を阻む原因でもある。
- ◇親子一緒にネットモラル関連の学びや体験の場がほしいという意見がある。
- ◇学校やPTAや育ネットの事業に取り入れながら、地道に学ぶ機会を増やしていくことが大切なのではないか。

# 先輩に続け 未来のオリンピックックスキーヤー 第46回津南町 小学校スキー大会結果

2月8日(日)に町小学校スキー大会が開催されました。  
入賞者をお知らせします。



## 男子クラシカル

- 4年以下2km ①井ノ川純平(津)  
②半戸琉哉(上) ③津端一徹(津)  
④中澤拓斗(中) ⑤藤木陽晃(昔)  
⑥井ノ上祐馬(昔) ⑦藤ノ木剛  
(中) ⑧柳原大彩(昔) ⑨風巻壮太  
(外) ⑩桑原彩人(中)
- 5年3.5km ①滝沢育矢(昔) ②大島  
拓斗(津) ③齋喜幸成(外) ④小林  
琉華(津) ⑤高波拓朗(津) ⑥石澤  
広気(昔)
- 6年3.5km ①滝沢大進(昔) ②江村



男子リレー優勝 外丸小学校 1走 村山克輝さん



6年生男子 優勝 石橋柁人さん

- 海里(外) ③村山克輝(外) ④田中  
秀磨(外) ⑤高橋駿(昔) ⑥藤ノ木  
丈(中)
- 3X2kmリレー  
①外丸小A(村山克輝・田中秀  
磨・江村海里) ②若ヶ崎小A(滝  
沢大進・高橋駿・滝沢育矢) ③上  
郷小(石沢宏郎・高波宙八・半戸  
琉哉) ④外丸小B(風巻陽翔・齋  
喜幸成・小島陽真) ⑤津南小A  
(大島拓斗・大平拳吾・島田季尚)  
⑥中津小A(藤ノ木丈・中澤拓  
斗・中澤優希)
- 男子アルペン(大回転)  
4年以下 ①高橋陸玖叶(津) ②島  
田歩(上) ③島田福仁(上) ④橋野  
天々(上) ⑤石澤蛭樹(上) ⑥上  
村隼斗(上)
- 5年 ①村山健(津) ②中沢瑞規  
(上) ③金子大望(昔) ④涌井悠吏  
(上) ⑤羽田圭杜(津)
- 6年 ①石橋柁人(津) ②高橋海玖

- 女子クラシカル  
4年以下2km ①涌井あや夏(外)  
②滝沢来実(昔) ③宮崎路子(昔)  
④滝沢夏海(昔) ⑤若井咲月(上)  
⑥中島ひな子(昔) ⑦桑原淳美  
(中) ⑧樋口実夏(中) ⑨津端波季  
(津) ⑩大澤花(中)
- 5年3.5km ①福島有紗(津) ②小野  
塚優月(津) ③山岸芽生(津) ④藤  
原千奈(津) ⑤板場まどか(津) ⑥  
藤ノ木彩加(中)
- 6年3.5km ①渡邊倫(中) ②大平紗  
里奈(津) ③福原好乃(外) ④風巻  
奈沙(外) ⑤富沢由衣(昔) ⑥瀧澤  
友佳(中)



4年生以下の部 一年生ながらに6位入賞した半戸咲良さん

- 3X2kmリレー  
①外丸小(涌井あや夏・福原好  
乃・風巻奈沙) ②津南小A(大平  
紗里奈・福島有紗・小野塚優月)  
③津南小B(山岸芽生・藤原千  
奈・小島弥子) ④中津小A(渡邊  
倫・藤ノ木彩加・瀧澤友佳) ⑤  
若ヶ崎小A(富沢由衣・関沢桃  
加・鈴木一葉) ⑥津南小D(廣川  
茜・柳澤葵・津端波季)
- 女子アルペン(大回転)  
4年以下 ①涌井泉香(津) ②中島  
由菜(上) ③島田海由(上) ④八重  
沢歩未(上) ⑤滝沢円香(昔) ⑥半  
戸咲良(昔)
- 5年 ①村山美希(上) ②中村旭  
(津) ③桑原麻凜(外)
- 6年 ①福原鈴花(外) ②根津步奈  
(昔) ③福原莉子(外) ④滝沢唯香  
(昔) ⑤中島穂香(上)



女子リレー優勝 外丸小学校A 3走 風巻奈沙さん

平成26年  
2014

# 町5大ニュースが 決定しました！

昨年末に募集した町5大ニュースにたくさんの応募をいただきありがとうございました。  
お寄せいただいた中から、1番多かったものに5点、2番目に4点と点数をつけさせていただきました、2014年の5大ニュースが決定しました。

**1位**  
(109点)

## 苗場山麓ジオパーク認定 (ロゴマーク決定)



2014年の1位は、「苗場山麓ジオパーク認定」のニュースでした。年末だったこと、5大ニュースを募集した12月号の発行された日に認定が発表されるなど、話題性があり、津南町にとっても昨年1番の喜ばしい出来事となりました。

2位は「津南の天然水全国に」1位と同様、全国に津南の名前を売り込む出来事となりました。昨年は4位に入るなど、出荷前から期待する声が大きかったのも印象的です。ネットの投稿では、津南出身者の近くのコンビニで津南の文字を見つけるとうれしいなど見られました。3位は「上村憲司町長再選」

4年に1度行われる町民にもっとも近い選挙といわれる町長選挙が6月に行われ、838票差で当選しました。

4位は「12月の大雪」でした。9年前の18豪雪を思わせる断続的な雪が降り続けました。5位に入ったのは9月に行われた「巡回ラジオ体操」。当初、一昨年に出来たばかりの中津川運動公園を会場に行う予定でしたが、残念ながら当日は雨模様。会場を中等教育学校に移して行われた体育館には900人もの参加があり、全国へ元気を声を届けました。

ちなみに、6位以下は10点以下のものがたくさんあり、みなさんそれぞれに思うところがある。そんな結果となりました。

## 津南の天然水 全国販売



**2位**  
(82点)

**3位**  
(81点)



上村憲司町長 再選

**5位**  
(26点)

## 巡回ラジオ体操 津南へ



**4位**  
(38点)

## 12月としては 9年ぶりの大雪



さて項目当てクイズの正解をお知らせします。1位から5位まで全ての順位を正解したかたはいませんでした。項目違いで正解された皆様に、豪華な粗品(笑)をお送りします。お楽しみに!!

の載り情報  
暮らしの満  
情

# 見て・知って・得をする！ かわらばん



## 町制施行60周年記念「事業テーマ」 及び「記念事業」募集

今年、津南町誕生から60周年の節目を迎えます。そこで、町民の皆さんから「事業テーマ」及び「記念事業」について、ご提案を頂き記念すべき年を皆さんと一緒に祝いたいと考えております。

記念式典は平成27年11月3日(祝)に津南町文化センターで開催予定です。

●提案方法は次のとおりです。

■事業テーマについて  
60周年を表す言葉を概ね15文字以内で  
ご提案ください。

※50周年時の事業テーマ  
「みんな、みんな、主人公。」  
「ありがとう。あなたと共に50年」

■記念事業について  
事業の詳細内容を所定の用紙にまとめ  
ご提案ください。

※50周年時の記念事業  
・タイムカプセル事業(掘出し展示)、  
・タイムカプセル事業(掘出し展示)  
(新しい物の埋設)

・エコーハガキ事業(5万枚発行)  
・ヒマワリグッツ事業(団扇作成)

■提案締切日 3月16日(月)

月まで月額10万円  
・看護師、准看護師：貸与を決定した月  
から学校の卒業月まで月額7万円

■返還について  
次のいずれかの条件を満たし、かつ在  
職期間が修学資金の貸与を受けた期間に  
相当する期間に達したときは、返還の債  
務が免除されます。

▽医師 卒業後、2年以内に医師となり、  
医師法の規定による臨床研修を行った後、  
6年以内に町立病院の職員となった場合  
▽看護師・准看護師 学校等を卒業した  
のち、1年以内に資格を取得し、その後資  
格取得のための正規の修学年数と同一の  
年数を経過するまでの間に町立病院の職  
員となった場合

■お問い合わせ  
福祉保健課 健康班 TEL765・3114

## 医学生等修学資金貸与者 を募集します

町では、医師、看護師、准看護師を目指すか  
たを対象に修学資金の貸与を行っています。

■対象者

次のいずれかに該当する者であって、  
将来町立病院で、医師、看護師または准看  
護師として勤務しようとする者

・大学の医学部の学生であって、進学課  
程及び専門課程に在学する者

・大学院の学生であって、医学を専攻する者

・文部科学大臣若しくは厚生労働大臣又  
は都道府県知事が指定した大学、学校  
又は養成所に修学する者

■修学資金の貸与期間及び額

・医師：貸与を決定した月から学校卒業

## 肝臓病教室・相談会

ウイルス性肝炎は、肝硬変や肝がんな  
ど、多くの肝臓病の原因となる病気です。

そのため、早期発見・早期受診がとても大  
切です。専門医の先生のお話を聞いて、ウ  
イルス性肝炎について正しい知識をもち、

ご自分の健康に役立ててみませんか。肝  
臓病の患者さん、肝炎ウイルス検査で医  
療機関受診をすすめられた方、肝臓病に  
ついて関心のある方など、どなたでもお  
気軽にご参加ください。

■日時 3月2日(月) 午後2時～4時

※当日参加も可能

■会場 新潟県立十日町病院3階 講堂

■参加費 無料

■内容

1. 講演「ウイルス性肝炎の正しい知識と  
生活上の留意点」  
講師 十日町病院 塚田院長

2. 個別相談 講演後、希望者のみ医師に  
よる個別相談があります(要予約)

■お申し込み・お問い合わせ  
十日町保健所地域保健課  
TEL757・2401

## 第7回「つまり市民里山学会」 を開催します

妻有地域この地域で活動を展開してい  
る市民団体や個人が、地域の自然や文化  
にかかわる調査研究活動の報告や成果発  
表を行います。美人林で卒論を書いた学  
生の発表から、不思議な線が入る妻有地  
域の力エール、松代地域の古民家、石仏に  
関する調査まで、多岐な発表を予定して  
おります。これまで知らなかった里山の  
新しい一面を見つけに来ませんか? どうぞ  
お気軽にお越しください。

■日時 3月7日(土)  
午後1時半～4時半

■会場 十日町市情報館視聴覚ホール

■参加費 無料

■お問い合わせ  
「森の学校」キヨロク  
TEL595・8311

## お体の調子は いかがですか

総看護師長 樋口 弘子

心臓病等の再発を防ぐには、運動・禁煙・服薬は再発を防ぐ基本といわれています。運動は無理のないペースで楽しく継続することで効果が期待できます。

運動をやりすぎた為に誤った方法で行つと心臓や足腰に負担をかけます。

- ・ 次の注意点を守りましょう
- ・ 寝不足や体調の悪い時、天候の悪いときは無理せず休みましょう
- ・ 食直後はさけ、食後1〜2時間は空けましょう

- ・ 運動中でも楽に会話ができ、翌日に疲労が残らない程度で行いましょう
- ・ 運動すると血液の粘度（血液の固まりやすさ）が高まるため、運動の前後は水分を取るよう心がけましょう

今年は降雪も多く足元の悪い毎日です。

きちんと定期的受診を受けましょう。



## 年金コーナー

### 確定申告前に ご確認ください

「控除証明書」「源泉徴収票」が年金機構からみなさんのところへ発送されています。これは確定申告の際に必要な書類です。もし、紛失等でお手元に見当たらない場合は、年金事務所または専用ダイヤルまでご連絡いただき、再発行の手続きを行ってください。電話の場合ご連絡後、おおむね1週間程度で届きます。

年金事務所にお出かけの際は本人確認できる免許証などと、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。なお、自分以外の人の再発行で年金事務所へ行く時は委任状・および委任状に押した印鑑が必要です。不明な点はこちらにご相談ください。

#### ■お問い合わせ

控除証明書専用ダイヤル

Tel 0570・058・555

※050から始まる電話でおかけになる場合

Tel 03・6700・1144

### 国民年金保険料詐欺 にご注意ください

年金事務所などの職員をかたり、国民年金保険料を詐取される被害が発生しています。次の点にご注意ください。

- ・ 役場職員や、役場が委託した会社が保険料の支払いをお願いすることはありません。
- ・ 日本年金機構が発行した写真付身分証明書を確認してください。
- ・ 保険料の支払いには日本年金機構から送付した保険料納付書が必要です。
- ・ 領収書は必ず受け取ってください。

不審な電話や訪問があった場合は、できるだけ1人で対応せず、怪しいと感じたら、日本年金機構本部またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

#### ■お問い合わせ

日本年金機構 本部

Tel 03・5344・1100

六日町年金事務所

Tel 025・716・0800

役場税務町民課

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)

4000日 板場キヨ(辰ノ口)

2700日 柳沢 茂(陣場下)

1600日 和久井かつ子(大割野)

800日 志賀春信(船山)

600日 上村夕季(小下里)、上村花音(小下里)

400日 若井咲月(穴山)

200日 根津佐智子(船山新田)

100日 高橋昭子(船山)

主な運動: 15分程度の運動、体幹トレーニング、ユニホッケー、ウォーキングなど

## 議会コーナー

### ＜実施された行事＞

〔1月〕

20日 所管事業勉強(総文福祉常任委員会)

23日 町PTA連合会祝賀会

26日 農業委員会・JA津南町との懇談会(産業建設常任委員会)

〔2月〕

5日 全員協議会

産業建設常任委員会

道路除雪状況調査(産業建設常任委員会)

### ＜今後予定されている行事＞

〔2月〕

23日 一般質問締切

24日 議会運営委員会

津南地域衛生施設組合議会

27日 十日町広域事務組合議会

28日 新潟県後期高齢者医療広域連合議会

〔3月〕

3日~24日 第1回定例会

11日 総括質疑締切

こんにちは

# 地域包括支援センターです

## みんなでつくる高齢者の安心生活

### 2月は新潟県高齢者見守り強化月間です。

～高齢者見守りネットワークで高齢者をみんなで支えましょう～



認知症見守りキャラクター 『にんこっこ』

65歳以上の高齢者の人口は、現在、全国で3,100万人を超え、人口の約4人に1人は高齢者となっています。

また、高齢者世帯も増えており、全国的にも平成22年時点で全世帯に占める高齢者のひとり暮らし世帯の割合は24.2%です。当町でも、全世帯のうち約30%が高齢者世帯となっています。

### 見守りネットワークで

#### 早めに気づきましょう

「見守りネットワーク」とは、高齢者

が住み慣れた地域で安心して生活し続けるために、地域の皆さんで高齢者を見守り、何か気がかりなことを感じたら、相談機関に連絡して高齢者を支えていくネットワークのことを言います。ネットワークと言っても、皆さんに特別なことをしてもらうわけではありません。日常生活や仕事の中など普段の生活の中で、無理なくできる範囲での気軽な声かけなどで十分です。そのちよつとしたことから、高齢者の異変や不調がわかることがあります。

### 気軽な気持ちで

#### 始めてみましょう

適度な距離を保った「さりげない見守り」が安心感を与えます。

「あれ?」「おかしいな?」という小さな気づきが大切です。

### こんなサイン、みすぐしてはいませんか

- ・郵便物や新聞が郵便受けにたまっている
- ・暗くなっても電気がつかない。またはつけっぱなしである。
- ・外出が急に少なくなった。(見かけなくなった)
- ・服装が不自然なまま外出している。
- ・最近、顔色も悪く、やせてきた気がする。
- ・何回も同じことを尋ねたり、言ったりする。
- ・見慣れない人が家に入入りするようになった。
- ・日付けや場所の見当がわからなくなり、道に迷うことがある。
- ・家の中から高齢者、家族の怒鳴り声、悲鳴、物を投げる音が頻繁にある。など

### 町が実施している見守り関係サービス

- 町ではひとり暮らし高齢者、高齢者のみ世帯のかたなどを対象とした見守りに関係するサービスを実施しています。
- ・緊急通報装置貸与(安ん心ホットライン) 緊急通報装置を貸与し、24時間見守ります。
  - ・配食サービス 毎週月・木曜日の夕食をお届けし、安否を確認します。

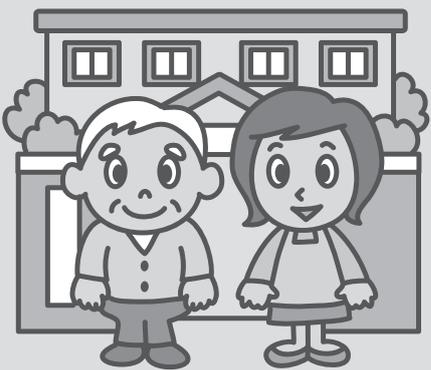
- ・孤立家庭保安パトロール活動 民生委員のかたが、冬期間に高齢者世帯などをパトロールし、安否確認を行います。

### 「なにかおかしいな?」と思ったらすぐに連絡ください

高齢者に気がかりなことを感じたら、ご連絡ください。高齢者の様子などを確認し、必要であれば支援やサービスを必要な機関と連携を取りながら行って高齢者を支えます。

#### ■連絡先

津南町地域包括支援センター  
Tel 765-5455  
役場福祉保健課  
Tel 765-3114



はい健師  
で〜す



今月は  
上倉由美子  
保健師

## 完ぺきな親なんて

いない！

「他のママさんとも仲良くなれて本当に良かった」

「悩みが軽く思えるようになった」

「この会に参加していなければ今ごろ自分がどうなっていたかわからない」

「みんなが同じ悩みを抱えていることがわかってホッとしたし、心強い」

「まあいつか〜と思えるようになった  
すごく気が楽になり、育児も楽しめる  
ことが増えてきた」

これらは、町で行っている親支援のプログラム「ノーバディズ・パーフェクト (Nobody's Perfect 完璧な親なんていない)」(以下NPと略称)と「親子の絆づくりプログラム」赤ちゃんが来た!」(愛称:BP)に参加してくれた

ママさんたちの声です。

NPは、1、2歳の子を持つ親を、B Pは2〜5か月の赤ちゃんを初めて育てている母親を対象として実施しているプログラムで、NPは津南町で開始して3年目になります。両プログラムともに参加型の講座で、子育ての仲間づくりや育児知識とスキルを得ることが出来ます。

親はみな、いい親になりたい、子どもが健康に育ってほしいと願っています。その願いを実現するために親が親としての役割を担えるように支援し、児童虐待予防策としても有効なプログラムであり、参加したかたからは、前述のような感想をいただき、満足した、他の親にも参加を勧めたいと支持されています。これは、先行して実践している他の自治体でも同様の結果を得ています。

今は、インターネットなどで自由にすぐ情報を得ることはできますが、身近に親子で過ごす子育て仲間がない孤立した子育てをしています。プログラムを実施してみると、母親たちはこのような場を求めていることを強く感じました。親の育児不安やストレスを軽減し、親の心身の安定が、親子の絆を深めることにつながり、子どもの心がしなやかでねばり強い人格の素となります。

最初から一人前の親なんか、いません。親はまわりからの情報や支援により、子育ての中で、親として育っていくのです。

## 健康づくり ア・ラ・カルト

# ママも子どもも

# 元気に…過ぎそう

しづや  
真悠さん (陣場下)

### 結婚

婚を機に津南に来て4年が経とうとしています。現在、1歳半の長男の育児に奮闘しています。

人生初めての育児は、とにかく思い通りに行かないこととの連続です。栄養を考えて一生懸命作ったご飯を食べてくれない上に、口から出されたり、ポイッと投げたかと思うと泣き出す…。泣きたいのは私です。「あ、たまには家族のことを気にせず1人で1日過ごしたい」と、思うのは私だけではないのではないのでしょうか。

そんな私ですが、楽しみにしていることがあります。それは「子育て中のママ友の皆さんとおしゃべりをする事」です。そのため、普段は「子育て支援センター」に、また、月に一度開催している『子育てサークル』や『ママ友の会』に行くなど、息子にも良い刺激になり私も元気をもらえる場に、参加するようにしています。

そこで悩みを聞いてもらったりしていると、いつの間にか話が盛り上がり、気がつくといライラした気持ちがあつつきり

していたりします。こんなことをするのはうちの子だけじゃないか、と思っ  
ていても話してみると意外と皆さん同じ悩みを抱えていたり、それを乗り越えた経験を持っているものです。ママ友たちの頑張っている姿を見ると、私も頑張ろうと励まされますし、力を抜いて楽しんで子育てしていきたいな、と元気をもらいます。

4年前は、知り合いが1人もいない土地で不安だらけだった私ですが、津南での様々な良き出会いに支えられて今日を過ごしています。

ママ友の皆さん、これからもいっぱいおしゃべりをして、ママも子どもも元気に過ごしていきたいです！

子育て支援センターで「だんごの木飾り」作り



「だんごの木飾り」はお正月の行事  
子どもの健やかな成長と健康を願い、楽しみながら親子で取り組みました



### 『さよならしょうがっこう』

小種小学校のみんな+中川ひろたか/著 偕成社

母校がなくなるのは悲しいですが、大切な思い出はみんなの心の中にあります。

あとひと月で中津小学校と外丸小学校が閉校となります。卒業生の皆様はいろいろな思うところがあるのではないのでしょうか。

そこで、2008年に閉校した秋田県の小種小学校のこどもたちと、絵本作家の中川さんで作り上げた写真絵本を紹介します。

この絵本は、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、みんなの共通の「ふるさと」である小種小学校がなくなってしまうため、絵本という形で思い出を残した作品です。遠い地域の小学校のことですが、この絵本を開くと誰の心にもある「原風景」が写っているため、とても懐かしく思えます。

卒業しても閉校しても思い出は永遠に心の中に残っているものですよ。ぜひ、図書室で手に取ってみてください。

## 1月の新着図書

### 【大人の本】

- できる子が幼少期これだけはしていたこと  
『将来の学力は10歳までの「読書量」で決まる!』  
松永暢史/著 すばる舎
- 意外と知らない新潟県の歴史を読み解く!  
『新潟「地理・地名・地図」の謎』  
新潟郷土史研究会/監修 実業之日本社
- 現役キャリア官僚のリアル告発ノベル第2弾  
『東京ブラックアウト』  
若杉洸/著 講談社

### 【子どもの本】

- 「アナと雪の女王」よりオラフが主人公の絵本が登場  
『夢みるオラフ』  
バーバラ・J・ヒックス/ぶん 講談社
- 童謡「メリーさんの羊」は、本当にあったお話  
『メリーさんのひつじ』  
ウィル・モーゼス/さく 福音館書店
- タイ・ミャンマー国境で地雷被害にあったゾウたちの記録  
『地雷をふんだゾウ』  
藤原幸一/写真・文 岩崎書店

その他、寄贈本含め121冊が新着となっております。

### ●貸出ランキング

津南町公民館図書室で最近3か月以内に多く貸し出された小説を紹介します。

#### ○同率1位(8回貸出)

- 『キャロリング』有川浩/著 幻冬舎
- 『ケモノの城』誉田哲也/著 双葉社
- 『Nのために』湊かなえ/著 東京創元社
- 同率4位(7回貸出)
- 『三毛猫ホームズの秋』赤川次郎/著 光文社
- 『一人っ子同盟』重松清/著 新潮社
- 『かわそ お江戸恋語り』あきのあつ/著 祥伝社

『荒神』宮部みゆき/著 朝日新聞出版

なお、ランキングは津南町公民館図書室のHPから誰でもご覧になれます。

### ●古本市

利用者の皆さんに本を無料で提供する古本市を、今年も下記の日程で開催します。今年は児童書が多くなっております。本がなくなり次第終了となりますので、皆さんお早めにおいでください。

■日時 3月25日(水)～3月29日(日)

平日 午前10時～午後6時

土日 午前8時半～午後5時

■場所 町文化センター1階  
ホワイエ

### 《休館日》

2月23日(月)・3月30日(月)

## Pen Relay

### ワクワクドキドキ 異世界ファンタジー

—— 中村 敬太さんから

紹介する本

### 精霊の守り人

うえはし なほこ (新潮文庫)  
上橋 菜穂子

はんどう いっせい (朴木沢)  
半戸 一成さん

「サグとナユグ」これは、全12巻にも及ぶ「守り人シリーズ」の世界観の一つで、人間が住む世界(サグ)とニユンガ・ロ・イム(水の精霊が住む世界(ナユグ))を指す言葉です。

みなさんは無性にファンタジー小説を読みたくなったことありませんか。ぼくは、大ヒットゲーム「ドラクエ」で育った世代なので、昔から異世界ファンタジーが大好きで、ヒマがあると小説を読んでいました。ぼくがこの本に出会ったのは大学生の頃です。世界観がしっかりとっていて物語に引き込まれるようなファンタジーが読みたくて本屋さんで探していました。「ハリーポッター」や「指輪物語」など海外作家さんの分厚いハードカバーも考えたのですが、翻訳された本はどれも自分には合わない。そんなことを考えながら店内をウロウロしていて、児童文学のコーナーで見つけたのがこの本なのです。大人が

短歌

砂丘

初曾孫の一歳祝うとわが母の

つきし紅白の餅送りやる

十八年の時経て再び「よさこい」を

仲間と踊る汗流しつづ

足萎えてひとりの生活ままならぬ

母が電話に吾を案ずる

立春の寒き厨に炊事しつづ

朝のラジオに春の歌聞く

砕けたるガラスの破片散らすごと

凍て付く夜を雪光り降る

遊びつつ子ら帰るらし熊よけの

背の鈴速くまた遅く鳴る

千昌夫の「夕焼け雲」を聞き母は

臉拭く自が夢を生ぎぬて

雪しまく零下の朝の宅配便

温室育ちのデコポン届く

寒中に紅梅咲くと記されて

友の便りは春運び来る

緑濃き佐渡の夏山走る師の

愛車にわれら宿根木に向かふ

来年にと持ち越したる事数ありて

病気だからと吾に言訳す

ひねもすを除雪作業に追はれつづ

家族ら次第に無口になりぬ

わが眼より減りゆく星を訝らず

癒されてきたる長き年月

散る花の萩も過ぎゆく野にありて

心に棲める君思ひをり

那覇の夜の明るく弾ける三線と  
太鼓に合はせ人ら踊れり(砂丘沖縄大会)

山本 光一

津端 恵子

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

俳句

長生学園

過ぐるごとに年始回りの数へりて

大学駅伝中継に見入る

紙切れのメモを見ながらゆるゆると

足を進めて買う人もおり

家族らの揃ふを待てる厨辺に

七草粥の湯気の立ち込む

南天の実黒くなりしミニ門松

友の手作りすがたくをり

個人

正月の御馳走持ちて義弟来ぬ

やさし夫婦の想いに泣きぬ

富沢 キミ

板場 寛

柳沢 チヨ

島田 真之

グループホームひまわり  
清水 貞子

岩すげ俳句会(一月十八日)

先づ的を射る眼光や弓始

耳に残る鳥追の歌祖父の歌

まだ眠る田畑に初日射しにけり

むらさきの袴似合ふ娘弓始

男の子には負けじと女子の弓始

日記買ふ未知の命を数へたり

凜として袴たすきの弓始

鳥追や揃はぬ声も闇の中

弓始孫の凜凜しき姿あり

留め得ぬ時の流れや除夜の鐘

房 良

壽 子

芳 司

れい子

冬詩子

美 恵

貞

渡 舟

妙

東川

東川

東川

東川

東川

読んで引き込まれる異世界ファンタジー、それが、「精霊の守り人」です。 ほか異世界ファンタジーで大事だと思つのは、描き出される世界観です。ここがしっかりしていないと、物語の世界にとつぷり入り込めません。「精霊の守り人」は冒頭で紹介した二つの世界が重なり合う世を舞台に、女用心棒バルサと過酷な運命にほんろうされる少年、皇太子チャグムの冒険が力強くえがかれています。皇太子であるチャグムは、何不自由なく帝となる存在でした。しかし、ひよんな理由からナググ側の自分に雲を生む精霊の卵を宿すことになりました。徐々に体の自由が利がなくなつたり、ものけに取りつかかれたと実の父である帝に命を狙われてしまつたり、窮地にたたされます。そんなチャグムを救つたのが女用心棒のバルサでした。そして、チャグムを救つた旅が始まるのです。

児童文学のジャンルですので、だれでも気軽に読むことができます。それでいて世界観がしっかりしている。ので物語に入り込むことができます。日本人が日本語で書いた壮大でありながら気軽に読める異世界ファンタジー。こんな素晴らしい本はなかなか出会えませんが、是非お勧めなので読んでみてください。

次は、同級生でピアノがとて上手な石川潤さんを紹介いたします。

手な石川潤さんを紹介いたします。

女性の健康づくり

女性の健康週間

3月1日～8日

生涯いきいきと生活するために  
見逃さないで!! からだのサイン

女性のからだは本来持っている子ども  
を産むための機能を中心に一生を通じて  
大きく変化します。

近年では、女性の生き方も多様化シラ  
イフスタイルも変化しています。活躍す  
る場が増え、新たなストレスも発生し、  
晩婚化や出産回数の減少、食生活の変化  
等も女性のからだや健康に大きく影響が  
あるといわれています。

充実した生活をおくるためにからだも  
こころも健康であることが大切です。  
自分のからだに関心を持ち、サインを  
見逃さないようにしましょう。

I 健康を支える基本は日々の  
生活習慣の積み重ねから

♡塩分控えめにバランスよく  
食べましょう。

一日3食、栄養バランスの取れた食事  
をしましょう。津南町の成人の健康調査

(平成23年度)では年代の若い20代、30  
代ではバランスよく食べている人は50%  
と低い状況で、塩分摂取も一日平均12g  
摂取で県内でも3番目に多く摂取してい  
る状況です。女性の目標は75gです。

♡運動を無理なく楽しく続けましょう。

適度な運動が体と心にとっても良いとわ  
かっているにもかかわらず習慣化している  
人は働き世代の人ほど少ない状況です。  
運動不足を非常に感じている、やや感じ  
ている人の割合は20代～50代で8割を占  
めています。町で行っている100日運  
動やチーム100万歩等の事業に参加し  
てみるのはいかがでしょうか。その他通  
年で行っているTAPの事業で卓球、エ  
アロビクス、ロコモ体操等の教室もあり  
ます。

II 女性特有の病気を防ぼう

◇いま若い女性に

子宮頸がんが増えています。

この病気は女性なら誰でもかかる可  
能性があります。自覚症状のないまま進

行するので、気づいた時には子宮を失う  
ことになる事や、命を落とすことになる  
こともあります。

20歳になったら2年に一回定期検診を  
行いましょう。今年度検診を受けていた  
だいた方からも早期で発見した方、前が  
ん状態で発見した方がいて、検診を受け  
る重要性を改めて感じています。

◇自己チェックと乳がん検診で

早期に乳房の異常をつかみましょう。  
乳がんは40歳代～60歳代で最も多く、  
20代～30代で発見される女性も見られま  
す。また年々増えている状況です。

30歳になったら自己チェックを  
40歳からは合わせて、2年に一回定期  
的に受診しましょう。

乳がん  
自己チェックポイント  
(毎月一回行くと変化がわかります)

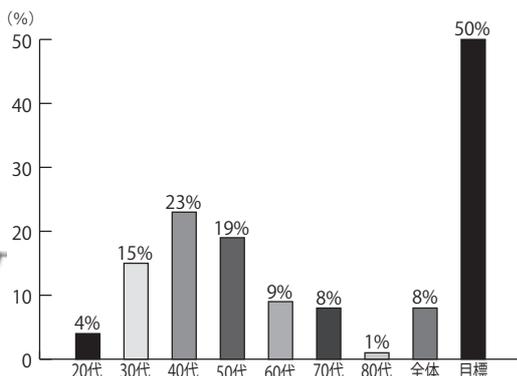
しこり、ひきつれ、くぼみ、乳首から分泌物  
が出るなどの症状の有無

上記の症状があった場合、  
早期に外科または乳腺外来  
に受診しましょう。



低い受診率!!

●平成26年度子宮がん検診  
年代別受診状況 (H27年2月現在暫定)



●平成26年度乳がん検診  
年代別受診状況 (H27年2月現在暫定)

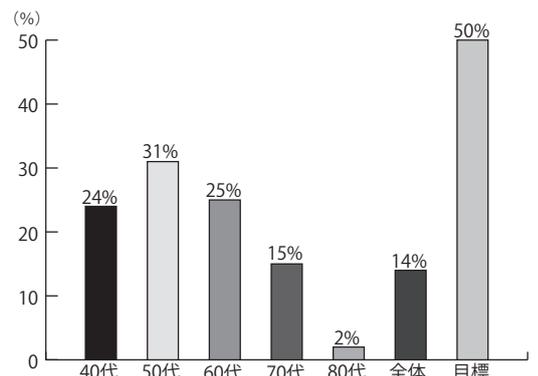


図1・2のとおり津南町の受診率は残  
念ながら低い受診率になっています。  
検診を受けて安心を見つけてましょ



# Tapでいこう!!



## 平成27年度Tap会員募集

雪が降り続けていますが、津南の春は少しずつ近づいてきています。

春に向けてTapでは平成27年度の会員を募集します。地域の皆さん一人ひとりが生き生きと健康でいられるように、運動教室や文化活動を通じてまちづくりのお手伝いをしていきます。

また、子どもたちの放課後活動支援や、若者も参加できるイベントを計画しています。津南町の皆さんが、笑顔で過ごせるようにTapも頑張つていきます。

詳しい内容は2月20日号で配布した「Tapでいこう!!」をご覧ください。

## 春を呼ぶ！第4回Tsunan 豪雪地面出し競争参加者募集

豪雪地ならではのイベント「豪雪地面出し競争」を今年も開催します。雪の恵みを感じ、さらにグラウンドに一足早い

春を呼びましょう。今回は地面出し競争の他にソリンピックとスノーダンプレースも追加し、より楽しめる企画にしました。みなさんの挑戦をお待ちしています。

■日時 3月22日(日) 集合9時45分

■会場 津南中学校グラウンド

■対象 子どもから大人までどなたでも

■部門

①一般の部(中学生以上)

②ファミリーの部(小学生2名を含む)

■表彰 各部門1位から3位まで表彰

■参加費 1チーム3,000円

■申込み 3月10日(火)までにTap事務局へ電話またはFaxでお申込み下さい。

■その他

・参加者はレクリエーション保険に加入します。

・申し合わせ事項等は申込み時にお知らせします。

■お申し込み・お問い合わせ

Tap事務局(TEL765-5776)



昨年の優勝は5分33秒(積雪160cm)「遊友会」が2連覇を達成しました。

## 津南石造物散歩

### はつうま いなり 初午と稲荷

2月の最初の午の日を「初午」といって、この日には全国のお稲荷さんで縁日が開かれます。大割野の稲荷神社では2月11日が戌午で最初の午の日です。で初午の祭礼が行われました。

縁日といいますが、特定の神仏の降誕など、特別の縁があるとして祭典や供養が行われます。この日に参拝すると大きな功德があるとされています。稲荷神の信仰は京都伏見の稲荷大社を本源として全国に広がりました。

この伏見稲荷大社の主神は倉稲魂神で素戔鳴尊の子供もです。もともと、地方には田の神信仰があつて春に山の神が田において秋の収穫が終わると、再び山にもどつていくと思われていました。(津南町でも同じ信仰が残っています)伏見稲荷の起源も京都伊奈利山(現在は稲荷山)の山の神への信仰だといわれています。

なぜ、2月の初午に稲荷の縁日が行われるのかといいますと、それは和銅4年(711)伊奈利山の山の神の祭祀権を帰化した豪族の秦公伊呂具がにぎり、伊奈利山山頂に神社を祀ったその日が2月の初午の日だったので。伊奈利は稲生の転語で、神が稲を背負っている姿から稲荷という字が生まれたと伝えられています。

213

### つまり石仏の会

文責 桑原和位

江戸では稲荷社が特に多く、江戸では初午の祭典が盛んでした。小川直之著「日本の歳時伝承」によりますと、神輿が町内を巡ったり、神樂の奉納があったり、太鼓の競演があったり、初午やほりにかすむ通り道」と詠んだ俳人もいほど参拝者が多く盛大でした。

全国には「伊勢屋(屋号)稲荷に犬の糞」とまで言われるほど、稲荷社の建立や石祠(津南では石宮とも)が多くあります。津南町では稲荷社は正面集落と大割野の2社でしょうか。稲荷神を合祀した神社があるようですが「つまり石仏の会」ではこのような調査を進めていません。「野仏の里つなん」の石仏調査では稲荷神の石仏が22体あります。石祠は135体あります。(すべての石祠は稲荷神を祀ったとは考えていません)この調査では、調査外にした個人の屋敷内にある稲荷神を祀った石祠数を含めると200体前後はあるのではないのでしょうか。津南でも江戸に劣らず稲荷神の信仰の広がりが見られます。

稲荷神を祀った石祠



津南町 寺石

# 農業委員会窓

## 農業者年金に加入しませんか

農業者の皆さん。老後の備えは十分でしょうか。農業者平均寿命は男性87歳、女性92歳といわれています。長い老後に備えて、国民年金だけでは足りないお金を農業者年金に加入して補いましょう。

農業者年金には、税制上の優遇措置のほか、保険料の国庫補助(要件あり)などの特典があります。

農業者年金に加入して老後の生活に備えませんか。

### ― 農業者年金の特徴 ―

#### ●その1

少子高齢時代に強い年金  
自分が積み立てた保険料とその運営益により将来受け取れる年金額が決まる積立方式の年金です。

#### ●その2

終身年金で80歳まで保証  
年金は生涯支給されます。しかし、仮に加入者・受給者が80歳

前に亡くなった場合でも、死亡した翌月から80歳まで受け取れるはずであった農業者老齢年金の現在価値に相当する額が、死亡一時金として遺族に支給されます。

#### ●その3

#### 税制上の優遇措置

支払った保険料は全額が社会保険料控除の対象になります。支払った保険料の15〜30%程度の節税になります。

#### ●その4

#### 保険料を自由に設定

自分が必要とする年金額の目標にむけて、月2万円から6万7千円の範囲内で千円単位で自由に選べます。

#### ●その5

国の補助があります  
認定農業者等一定の要件を備えた意欲ある担い手には、保険料の国庫補助があります。

#### ■ 農業者年金のお問い合わせ

津南町農業委員会  
TEL 765・5583

## 大地に生きる



滝沢 勇太さん (31歳) 赤沢

農業歴9年でキャベツ(延べ面積6ha)を中心に人参2ha(雪下ニンジンを含む)、水稻3haの複合経営です。

雪下ニンジンが始まるまでは、ニュー・グリーンピア津南で働きながら青春を謳歌していますが、今年は経営移譲をし、農業簿記等も受け継ぎます。

通年農業を目指し目下研究中です。どなたかアドバイスをいただけたらうれしいです。趣味は読書ですが、地域では赤沢かぐらに親しんでいます。

## 今になれば、入ってて良かった

### 農業者年金

#### ― 受給者の声 ―

農業者年金(農年)も長い間にいろいろ大変なこともあり、脱退し民間の年金に入ろうかと思ったりもありません。

しかし農年も積立方式への転換など組織改革を行い、時代にあった年金方式に変わったと思っています。また掛金の全額税控除等は昔からの有利な点で



あり今になれば、加入してよかったと思っております。

年金は国民年金と合わせても他の年金者とは差があります。

農年で農業者のより安定した老後を保障することが、若い農業者の確保につながっていくのではと思っております。

## 農業委員会の主な動き

### 〔実施された行事〕

〔12月〕

25日 第6回総会

〔1月〕

27日 第7回総会

〔2月〕

5日 企画会議・広報部会

17日 家族経営協定調印式

〔今後の行事予定〕

〔2月〕

25日 第8回総会

〔3月〕

25日 第9回総会

## 全国農業新聞を購読しませんか

めまぐるしく変わる農政情報を分かりやすい紙面で毎週金曜日にお届けします。

●4月から料金が600円から700円に改定されます。

購読料 1カ月 700円(年間8,400円)

★お申し込みは、津南町農業委員会(TEL 765-5583)





## 身も心もポッカポカ～みかんポン酢～

農村地域生活アドバイザー 三浦 富恵（赤沢）

まだまだ寒さ厳しい日々が続いています。  
春の訪れが待ち遠しい今日この頃ですね。

さて今回は、自家製ポン酢のご紹介です。  
寒い日に、おなかの中から温まるお鍋を！と思ったら、自家製ポン酢を作って食べてみませんか？

とっても簡単で、この時期には欠かせない果物“みかん”のポン酢を紹介します。（みかんの皮は、捨てるに布にくるんでお風呂に浮かべればほかほか温まるみかん風呂に変身！パラパラに乾燥させて消臭剤としてリユース（再利用）もできますよ！）

### 《材料》

みかんをしぼった汁	100cc	小さいサイズのみかん 5個位
しょうゆ	100cc	
酢	50 - 100cc	（好みで♪）
こんぶ	1枚	

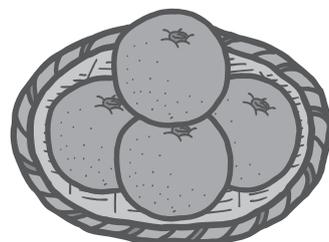
### 《作り方》

- ① みかんをしぼります
- ② みかん汁、しょうゆ、酢を合わせます
- ③ ②をビンに入れ昆布を入れます
- ④ すぐに使えますが、一晩置くと味がなじみます

### 「ポイント」

- \* みかんだけでは香りが薄いので柚子やすだちを入れてもいいと思います♪
- \* しょうゆの代わりに塩で味付けすれば塩ポン酢になります（^^）

ぜひ、お試しあれ!!



美穂と所平の境には、河岸段丘の中で、一番高く古い谷上段丘面に位置し、約43万年前から現在までの堆積物を確認する事のできる場所があります。

ローム層とは、主に火山灰が風化・堆積してできた地層のことで赤褐色の火山灰質粘性土なので俗に「赤土」と呼ばれるものです。

このローム層には、89万年前の阿蘇カルデラの火山灰（Aso・4）や55万年前の大山の火山灰（DKP）、29万年前の始良カルデラの火山灰（AT）、15万年前の浅間火山の火山灰（As・K）など日本各地から飛んできた火山灰が堆積しています。

また下層には、バイオタイトローム層と呼ばれる黒雲母を含む層があります。縄文時代の土器を観察するとこの黒雲母が



ローム層の露頭



芦ヶ崎小学校2年 鈴木 響さん

苗場山麓に僕たちの祖先が暮らし始めたのが約3万年前だからそれよりも40万年前の地層が見られるなんてすごいよね！

風化して金色に変色したものが含まれていて、この土を土器作りなどに利用していたことが分かります。

## ジオサイトNo.10 美穂 ローム層の露頭

# ジオサイトを 探検し隊！

メンバー募集中

