

君だけの  
旅路の



No.659

2016

**5.20**

TSUNAN TOWN

# つなんじかん



## 大島親方（元・旭天鵬関）津南を旅する

先日、旅番組のロケが町内で行われました

収録では元・関脇旭天鵬関が

集まった地元の人たちにちゃんこ鍋を振る舞ったり

田植えの体験では土俵とは違った

田んぼ独特のぬかるみに足を取られ

「稽古より大変、腰が痛い！」

「水がつめたい！」と悪戦苦闘していました

この模様は6月4日放送の“生です！旅サラダ”で

# 広報 つなん

No.659

5.20

もくじ -contents-

features

## 04 特集 祝・新成人

05 式辞

06 新成人 誓いのことば

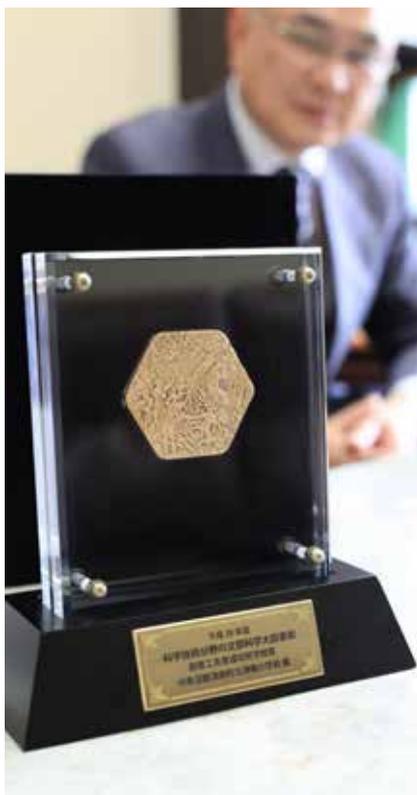
08 二十歳の顔

10 スナップ写真

28 実行委員紹介



## 14 公共政策フォーラム開催



regulars

- 12 見て・知って・得をする かわらばん
- 16 国保だより
- 17 は〜い保健師で〜す・健康づくりア・ラ・カルト
- 18 つなんまちかどスケッチ
- 20 つな GO プロジェクト・地域おこし協力隊だより
- 21 Tapでいこう！・津南石造物散歩
- 22 ライブラリーコーナー・ペンリレー
- 23 つなんの文芸
- 24 いきいき大好き津南町
- 25 病院歳時記・年金コーナー・100日運動・議会コーナー
- 26 しあわせ応援隊から愛を込めて・ジオサイトを探検し隊!
- 27 なじょもん通信・戸籍の窓・広報編集室
- 28 津南町の人口

町では津南音声訳の会さん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か、  
詳しくは総務課（TEL 765-3112）までお問い合わせください。

5月3日、ニュー・グリーンピア津南  
に於いて津南町成人式が行われました。  
(平成7年4月2日から平成8年4月1  
日生まれの103名が対象)

## 特集 祝・新成人

これからの津南を背負っていく新成人

大人の仲間入りを果たした新たな門出に  
晴れやかな振り袖姿や、スーツに身を包んだ新成人たち

厳かな空気の中、式典では緊張感の中、姿勢を正しながら  
来賓のかたのお祝いの言葉に耳を傾けていました

また級友との再会に、会場は終始和やかな雰囲気にも包まれました  
そんな新成人たちの晴れの姿をご覧ください





## 式 辞

津南町長 上村 憲司

新成人の皆さん、「成人」おめでとうございます。晴れて成人式を迎えられました103名の皆さんに、町民を代表して心からお祝いを申し上げます。

皆さんを今日までお育ていただいたご両親をはじめご家族の皆様にも重ねてお慶びを申し上げます。

また、恩師の先生方並びに、温かく見守っていただきました地域の方々にも感謝と敬意の念を表したいと存じます。ありがとうございます。

今年成人式を迎えられた皆さんは、平成7年4月2日から平成8年4月1日までの間に生まれた方々であります。

それから20年、憲法制定70年節目の今日まで、皆さんは多くの方から見守られ、支えられながら今この時を迎えられました。

町として最良の喜びの日であります。いま日本では、少子高齢、人口減少が進む中、国も県も津南町も、元氣な国や地域をつくら

ていくために、「まち・ひと・しごと」の創生」をテーマに掲げ様々な取り組みを行っております。「創生」とは、「新しく作り出すこと」であります。

新成人の皆さんには、この「まち・ひと・しごと」の創生」という言葉 キーワードとして、第一歩を力強く踏み出して欲しいと念じております。

第一に、「まち」・「自分はこれからどこに住み、暮らし、地域とどのようにかかわっていくのか」。第二に、「ひと」・「自分はどんな人間になるのか、どんな人と家庭をつくり、どんな人とどんな人間関係を結んでいくのか」。第三に、「しごと」・「自分はどんな仕事をし、どんな働き方をしていくのか」。

大人としてのスタート台に立つたいま、この3つのテーマとの関わり方を、自ら考え、語り合い、そして己自身で決断しながら歩く、それがとても大切なことです。皆さんの人生は皆さん自身のも

のであります。どうぞ、若い力で一人ひとりの道を思う存分切り拓いていってください。そんな皆さんを津南町は全力で応援し続けます。

そして、世界に雄飛し、活躍して欲しいと願っています。「津南の創生」を進めていくうえで、わたくしたちはいま、皆さん一人一人の若い力の参画を強く必要としています。

私は町長就任以来、「強くて、どこよりもやさしいつなまち」を目指して、町づくりを進めて参りました。皆さんの生まれ育ったふるさと津南が「いつまでも誇れるまち」であるようにこれからも全力で取り組んでまいれる所存であります。どうか皆さんもふるさと津南町に誇りと愛情を持ち、積極的にまちづくりにご参加いただき、新しい時代の津南町を皆さんの手で築いていっていただきたいと思えます。

結びに、式典の企画から運営までご尽力いただいた成人式実行委員の皆様から感謝と御礼を申し上げます。

皆さんの若い力と行動力に大いに期待し、皆さんの門出と洋々たる前途を重ねて祝福申し上げますとともに、ご多幸を心からお祈り申し上げます、式辞といたします。



会場はニュー・グリーンピア津南。津南高原にあるがゆえに、例年この時期に桜がちょうど見頃を迎えますが、今年は少雪だったためか、桜がすでに散ってしまっていました。(写真は4月20日ごろの桜)

# 新成人 誓いのことば

式典で壇上に立った3人。新成人を代表して今まで育ててくれた両親、お世話になったかたへ感謝の気持ちや未来への抱負を語ってくれた3人の「誓いのことば」をご紹介します。



Wakui Hukiko



Narumi Daichi



Sinohara Hideyoshi



Message \* 01

## 若い力で故郷を盛り上げたい

なるみ 鳴海 大地さん

この自然豊かな津南町に生まれ約20年の月日が経ちます。様々な経験をし、山の思い出を作った仲間と今、新成人として誓いを共にできることを嬉しく思います。すでに職業に従事している人や、

成人をはじめとする若い力で故郷を盛り上げることが大切です。それが、私たちが育ててくれた津南町に対する、恩返しになるのではないのでしょうか。

学業に励んでいる人など立場は様々ですが、一人ひとりが自分の行動に責任を持ち、社会の一員として常に向上心を持って前進する覚悟しております。そして、後継者に続く後輩たちの見本になれるような社会人を目指して、邁進していく所存です。私は、大学で経済学を学んでおり、以前より経済や政治のニュースに関心を持つようになりました。日本の景気は回復しているとも言われますが、それを実感している人は少ないのではないのでしょうか。地方では少子高齢化、人口減少がますます進んでいます。津南町も例外ではありません。これからはより一層、私たち新

最後にりましたが、本日、私たちがこうして集い、成人式を迎えられるのは、私たちが育て、支えてくれた両親や家族、授業を熱心に教えてくださった先生方、温かく見守ってくださいました地域の方々、共に歩んだ仲間たちのおかげです。皆様に、心より感謝申し上げます。そして、支えてくださる方々への感謝の気持ちと、成人としての決意を忘れることなく、日々精進していくことを誓います

Message \* 02



## 優しさを持った大人に

わくい  
ふきこ  
涌井 路子さん

津南を離れ大学進学し、2年が過ぎました。充実した大学生活の中で、素晴らしい仲間や指導者に恵まれ、また外国人との交流や数多くのボランティア活動、サークルなどを通じた様々な文化や価値観、考え方を持つ人達にも出会うことができました。

人は自分と違う価値観に出会うと、好奇心とともに不安や恐怖を覚え、時に争いを生みます。私は大学で、異文化理解やコミュニケーションについて学び、相互のバックグラウンドの違いによる価値観の違いを共有し理解しあうこと、つまり伝え合い分かり合う努力をすることの大切さを学びました。

成人を迎え社会に出る私達は、これから数え切れない人に出会い同時に同じ数、全く違う価値観や考え方に会うこととでしょう。そして、何度もぶつかり涙

することもあると思います。

私はその中で、他人を思いやり、また思い合う、そしてその人が抱く恐怖や痛みにも寄り添い笑顔になれるくらいの優しさをを持った大人になりたいです。

最後に、これまで私たちを育ててくれた家族、どんな時も支え、見守ってくださった先生方をはじめ地域の方や全ての皆様に、改めて感謝申し上げます。まだまだ未熟なところも多く、至らないところもありますが、皆様には、これからも温かく見守り、時に叱咤し、ご指導頂きますようお願いいたします。

これから周囲への感謝の気持ちを忘れず、成人として今までの経験や知識を活かし、精一杯努力し続けること、また自分の夢を叶えるために、日々邁進し続けることを誓います。

Message \* 03



## 誰かの人生の助けになりたい

しのはら  
ひでよし  
篠原 秀吉さん

私は高校卒業後千葉の大学に通っています。そこで今 तक さんの経験をさせてもらっています。人の大きさというのはたくさん経験をしていくことだと思っています。私が今、やりたいことをやりたくさんの経験ができてくれるのも私を今まで育ててくれ、私の夢を応援してくれる両親のおかげだと思っています。本当に感謝してもしきれません。ありがとうございます。

中学校の頃、私に文章を書く力が足りないと言ってくれた山本先生、いまだに私にその力はついておりません。今回も大変でした。人に教えるというのはどのようなことか行動で見せてくれた八重沢先生。高校時代にも私を変えてくれる先生に出会いました。私はこれまでの人生の中でたくさん「先生」に自分の道を教えてもらいました。私も自分に道を教えてくれた先生のように誰かの人生の助けに

なりたいと思います教師を目指す道を選びました。

私が教師を目指す理由はもう一つあります。小学校、中学校、高校、大学。どの学生生活も楽しかったからです。たくさんの仲間に出会い、同じ夢に向かって一緒に苦楽を共にしました。友達は一生の宝だと思っています。私は教師になり、このような出会いをつなげていきたいと思っています。

今まで私たちを支え、見守ってくださった地域の皆様、保護者の皆様、先生方へ心より感謝申し上げます。成人したとはいえまだまだ子どもな私たちです。これからもご指導よろしく願います。これからはたくさんの方の学び、皆さまのような大人を目指して努力していきます。そして、今度は私たちが指導していく立場になりたいと思います。



は  
二十  
歳  
の  
顔



個人・集合写真は、記念品(写真の額)と合わせてお渡します。  
 式典参加者には、連絡ハガキを送りますのでそのハガキを  
 持参し文化センターにおいでください。

■お問い合わせ

津南町教育委員会 生涯学習班 TEL025-765-3134

#自撮り



#成人式  
#スナップショット  
#勝手にセレクト



#みんなでパチリ



#恩師と



#アイスが食べたくなる気温



#仲良し



#町長祝辞



#あと2週間早ければ...



#縁の下の実行委員



#みんなでパチリ





#楽しい時間



#1等はディズニーペアチケット



#じゃんけん大会



#ピンゴ景品



#じゃんけん大会



#景品はさらにクジ



#最高の笑顔



#キマってる



#当たるかな



#ダブルリーチ



#話はずきない



#祝宴



#パーティ



#祝宴

暮らしの  
情報満載

# かわらばん

見て・知って・得をする

## ●新潟県Uターン促進返還支援助成金

### ■概要

県内出身者でUターンし、就業した場合に奨学金等の返還を支援します。

### ■対象者

平成28年4月以降に転入し、転入後6ヶ月以内に県内の企業、個人事業所、もしくは県内支店(公務員を除く)に就職し、翌年度以降も継続して県内に居住・就業している者で、大学・大学院在学中に貸与を受けた奨学金等を返還している者。

### ■助成期間

県内転入・就業した日の属する年度の翌年度から最長6年間。

### ■助成額

申請年度の前年度における奨学金等の返還額(利息を除く)で、上限20万円。(6年間で最大120万円)

### ■お問い合わせ

新潟県ホームページもしくは新潟県新潟暮らし推進課まで  
TEL 025-285-5511

## 自動停止機能付き給油装置 ご購入費の補助について

津南町では、給油中の不注意による油流出事故を未然に防止し、河川への油流出を防ぐことで、住民生活への悪影響や環境への負担を軽減するため、平成28年度から「自動停止機能付き給油装置」の購入費補助をいたしますのでご利用ください。

### ■補助対象事業

自動停止機能付き給油装置(ホームタンク)に取付け、ポリ容器等への小分け時に満タンになると自動停止する製品等)の購入

### ■対象者

町内に住所があり、満65歳以上の世帯員のみで構成される世帯の世帯主

### ■補助率

装置購入費の3分の1以内。ただし、4,000円を限度とする。(購入費が3,000円に満たないものは補助対象外)

### ■申請方法

①役場(税務町民課)に電話等で連絡をとり、補助金の申請ができることを確認してから販売店と購入の相談をしてください。

②申請の際に仕様かわかる書類(カタログ等)と領収書を添付してください。

### ■お問い合わせ

税務町民課町民班

TEL 765-3113

## 災害情報ダイヤルの 利用について

十日町地域消防本部では、火災や救助などの災害発生時に、災害情報ダイヤルをご利用いただくと、音声ガイダンスで情報提供をしています。

火災・救助及びその他の出動で、サイレン吹鳴の場合の災害情報確認方法としてご利用ください。

### ■災害情報ダイヤル(通話料は有料)

TEL 025-750-5031

### ■お問い合わせ 十日町地域消防本部

TEL 025-757-0119

## Uターン県内就職者への 新支援制度

新潟県では県内出身者のUターン等を促進するために、新たに2つの事業をはじめました。今年就職をされたかたや今年就職活動をされるかた、もしくは企業の雇用担当者のかたは参考にして下さい。

### ●Uターン学生就職面接等交通費助成

### ■概要

県外在住の学生の方が新潟県内で就職

## こころの健康相談のお知らせ

最近、急に気分が落ち込む、不安で落ち着かない、夜眠れない、人に会うのがおっくうだ、家に閉じこもり気味など、毎日の生活の中での混乱や不安があるかた、及びご家族の相談に応じます。

事前に予約が必要ですので、電話でお申し込みください。なお、時間を指定させていただきますので御了承ください。また、定員がありますのでお早めに申し込みください。

- 相談日時 6月17日(金)  
午後2時~4時
- 場所 津南町役場 3階  
第2委員会室
- 相談医師 中条第二病院  
渡邊医師
- 申込〆切 6月13日(月)  
※定員に達しだい〆切とさせていただきます
- 問い合わせ先  
津南町役場福祉保健課健康班  
TEL 765-3114

## 坂東流舞踊 第8回寿々(すず)の会 発表会のご案内

田植え後のひととき、皆様のご観覧を心からお待ちしております。

■日時 6月5日(日) 午後1時～3時

(開場:正午)

■会場 町文化センターホール

■入場料 無料

※なお、津南町育英資金のチャリティとして、受付に募金箱をご用意いたしましたので、御芳志を賜れば幸いと存じます。

■その他

主催:寿々の会

後援:津南町教育委員会

## 「人権擁護委員の日」と 「人権相談日」のお知らせ

6月1日は、昭和24年に人権擁護委員法が施行されたことを記念する「人権擁護委員の日」です。

人権擁護委員は、町長から推薦され法務大臣から委嘱を受けた人権問題に関する「あなたの街の相談パートナー」です。津南町の人権擁護委員さんは次の4名の方々です。

- ・渡邊トシさん(反里口)
- ・山田隆一さん(芦ヶ崎本村)
- ・高橋芳子さん(十二ノ木)
- ・本山佐利さん(反里)

十日町地域の人権擁護委員協議会では、「人権擁護委員の日」にちなんで、各地で啓発活動や、人権相談を行います。相談は無料で、秘密は厳守しますので、悩みごとがあったらお気軽に何でも相談してください。

津南町の人権相談日は次のとおりです。

平成28年6月9日(水)

午後1時30分～午後4時

津南町役場3階 第二委員会室

申し込みは必要ありません。時間内に直接、会場にお出かけください。混み具合で多少お待ちいただくことがあります。ご了承ください。

■お問い合わせ

新潟県方法務局十日町支局

TEL 025・752・2575

## いきいき人生 よい歯のコンクール

県では、自分の歯で食べ、健康な生活を営んでいる高齢者を表彰します

■応募資格

平成28年4月1日現在、満80歳以上のかた

※過去5年間(平成23年～平成27年)の受賞者(最優秀賞、優秀賞)は応募不可

■応募基準

- ①喪失歯が8本以下のかた(ただし親知らずは除く)
- ②未処置歯が5本以下のかた
- ③歯が揺れるほどの歯肉炎や歯周病がない

いかた  
■その他  
応募者には後日歯科検診等を行っていただきます

■応募締め切り 5月31日(火)

■応募方法 福祉保健課健康班

TEL 765・3114 までご連絡ください

## 第35回町民ソフトボール 大会参加者募集について

■日時 6月26日(日) 午前9時～

■会場 中津川運動公園野球場

■対象 町内在住者(町内勤務者・通学者)で中学生以上のかた

■申込締切 6月15日(水)

※申込み用紙は総合センターにあります。

■参加費 一チーム1,000円

■お問い合わせ

町総合センター内 NPO法人Tap  
TEL 765・5776

## 水中運動教室 アシスタント募集

町では、水中運動教室を実施する上でお手伝いいただきアシスタントを募集します。主に教室の準備や後片付け、参加者の見守りや補助などの内容です。

■募集要件

- ・対象 町内在住の20～60代のかた
- ・申込み締切り 平成28年5月31日

この教室は、健骨体操と水中運動を組み合わせた教室で、筋力の低下を防ぎ、転倒や寝たきりを予防する運動として大変好評をいただいています。参加者とともに自分自身の健康づくりとして参加してみませんか？

詳細については左記までお気軽にご連絡ください。

■お問い合わせ

福祉保健課 健康班

TEL 765・3114

## 第28回新潟県スポーツ フェスティバル グラウンド・ゴルフ 中越地区大会のご案内

第28回新潟県スポーツフェスティバルのグラウンド・ゴルフ中越地区大会が開催されます。

1チーム6人以上10人以内で中越地区に居住する20歳以上の方が参加できます。

参加希望の方は、6月3日(金)までに参加料を添えて、町総合センター、または町文化センターへお申し込みください。

■期 日 7月3日(日)

■会場 ニュー・グリーンピア津南

グラウンド・ゴルフコース

■参加料 1人 500円

(弁当付きは1,500円となります。)

■参加申し込み・お問い合わせ

町総合センター TEL 765・5776  
町文化センター TEL 765・3134

もう一度、  
津南をみつめなおす。

学 生  
×  
公共政策  
×  
研究・発表  
||

# 公共政策フォーラム

9月に津南町で開催決定！

## 公共政策とは

民間だけでは処理・解決できない住民全体に影響のある「公共」的な課題や問題に対し、地方自治体などの公共団体が行う政策のこと。

町民の社会・文化・生活の全てにおいて、安全性・平等性や公共の福祉などを改善、増進させる目的で立案される政策をいいます。



## 津南のために、 学生たちが 町を歩き、考えます！

新潟県立大学 田口 一博  
(日本公共政策学会員)

町を良くするためには、どうすればよいのかを研究するのが公共政策です。新潟県内にはまだ、公共政策を専門に研究する大学はありません。そこで全国の大学ゼミに呼びかけ、「みんな雪のおかげ」をテーマに研究し、津南町の皆さんと発表を聞く「公共政策フォーラム」を開くことにしました。

知っている人が極めて少ないのです。だから都市部で生まれ、進学校で育ち、地方の実情を知らない人だけが官僚や議員になって政策をつくっています。東京都心なら地下鉄は2、3分に1本来ますから時刻表を調べて駅に行く人はいません。しかし日本の大部分はそうではないことに気付く若者を増やさないと日本全体がおかしくなってしまうと思います。

公共政策フォーラムはこれまで市で開催してきました。町村で開催するのは、津南が初めてです。参加する学生たちも、おそらくほとんどが大都市圏・市出身でしょう。町民のみなさんは、そんな学生たちに津南のことを教えてあげてほしいのです。難しいことではありません。素足で田んぼに入ると気持ちがいい、味噌はこうやって作る、お祭りは集落総出だ、道ですれ違いう人に知らない人はいない。だからみんななあいさつするんだ等々、皆さんの毎日を話してあげるだけで学生たちには大変な勉強になります。皆さんにとって生まれながらの環境は、外の人のとっては貴重な資源なのです。

大学ゼミの発表がそのまま役に立つことは少ないかもしれませんが、学生に津南がどのように見えたかは皆さんの参考になると思います。そして将来の津南ファン、ひいては町村・地方を大事に考える若者を育てるきっかけになれば、ありがたいことと思います。

## 公共政策フォーラムにご協力ください

### 開催日程

■発表会 9月24日(土)・25日(日)

会場「ニューグリーンピア津南」

### 調査研究時期

7月初旬～9月中旬

※1年に一度開催。前回は北海道釧路市で行われ19の大学からのべ300人以上が参加しました。

大学で公共政策を勉強している学生たちが、津南町とはどういったところなのかを研究しながら、大学のゼミグループで学習活動を行う予定です。

発表会は9月ですが、それに先駆け、7月ごろから学生たちが津南町へ入り、

町を歩きながら、今回のテーマ、「みんな雪のおかげ」を題材に、将来の津南町をはじめとした、地方が直面する課題に向けた提言作りを行います。

津南町内であまり見かけない若い学生がたくさん来ますので、ぜひお声をいただき、交流していただきたいと思えます。

### お問い合わせ先

基本的に、集落や、企業への見学などは役場経由でお願いをさせていただきますが、不明な点などがあれば  
総務課企画財政班 765・3112  
までご確認ください。



農業や観光・教育などさまざまな角度から見つめます



普段の日常から、学生たちが津南の可能性を切り取ります。



# 国保だより

## 津南町国民健康保険データヘルス計画を策定しました

津南町では、特定健診の結果や、病院受診のデータなどを分析し、より効果的な保健事業に活用するための計画を策定しました。

### ■計画の基本理念

- ・ 健康寿命の延伸
- ・ 健康状態の向上
- ・ 医療費の適正化

### ■死亡要因

津南町では悪性新生物で亡くなるかたが最も多く、次いで心疾患、脳血管疾患となっており、生活習慣病で亡くなるかたが多いといえます（図1）。また、脳血管疾患で亡くなるかたは近年増加傾向にあります。

津南町の死因別死亡率（図1）  
※人口10万人対

悪性新生物	443.3
心疾患	404.8
脳血管疾患	308.4
肺炎	154.2
腎不全	86.7

平成25年度

### ■医療費の状況

津南町の国民健康保険で、入院外で医療費がかかっているのは高血圧性疾患、

腎不全、糖尿病となっています（図2）。腎不全は医療費が高額になるだけでなく、週に何度も透析を行わなければならないため、日常生活に大きな負担がかかります。

入院外疾病別医療費（図2）

高血圧性疾患	44,928,840
腎不全	35,059,360
糖尿病	29,253,220
その他の内分泌、栄養及び代謝障害	25,110,160
統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	24,862,810

平成26年度

### ■介護の状況

40歳～64歳で介護が必要な状態のかたについて、要介護の原因の疾病は脳卒中などの脳血管疾患が最も多くなっています。脳卒中は、65歳以上のかたを含めた場合でも認知症に次ぐ高さとなっています（図3）。

また、介護認定を受けているかたでは、脳卒中の他に高血圧症を併発しているかたが多くいます。

介護認定原因疾患（図3）

第1号・第2号認定者 (40歳以上)		第2号認定者 (40歳～64歳)	
認知症	31.80%	脳血管疾患	40.00%
脳血管疾患	21.70%	認知症	20.00%
骨折・骨粗鬆症	13.80%	難病	10.00%

平成26年度

特定検診有所見割合の高い項目（図4）

	男性		女性		
	県	町	県	町	
HbA1c	59.7%	68.5%	中性脂肪	21.1%	24.9%
収縮期血圧	45.8%	50.6%	HbA1c	61.8%	75.6%
拡張期血圧	26.2%	34.8%	拡張期血圧	15.7%	15.8%

平成26年度

津南町の特定健診結果を新潟県と比較すると、血圧やHbA1c（血糖の状態）が悪いかたが目立ちます（図4）。これを放置することで重大な疾患を引き起こす恐れがあります。また、県の平均に比べ喫煙率が高く、30分以上の運動習慣があるかたは少ない状況にあります。

### ■特定健診の状況

### 主な保健事業

保健事業	主な事業内容	主な評価指標	現状数値	目標数値 H29年度
特定検診受診率向上事業	広報や個別通知による受診勧奨	健康審査の受診率	59.5%	60.0%
脳血管疾患発症予防事業	・ハイリスク者への家庭訪問指導 ・生活習慣病予防講座	〈特定検診結果〉高血圧判定者中の未治療者割合	57.7%	55.0%
腎不全発症予防事業	・ハイリスク者への家庭訪問指導 ・生活習慣病予防講座	〈特定検診結果〉HbA1c値6.5以上の未治療者割合	35.7%	35.0%
新規事業				
・40歳～69歳の国保のかた向けに尿中塩分測定と塩分摂取アンケートを町の健康診断で実施				
・中学生を対象とした生活習慣病予防講座				

津南町国民健康保険の課題  
津南町では、脳卒中、腎不全により介護が必要な状態になるかたや亡くなるかたが多く、医療費も高額となります。このことから、本計画では、脳卒中、腎不全の発症予防を津南町の健康課題と定めました。これらの疾病は、日々の生活習慣の改善が予防に有効です。そのため、ご自分の体に関心を持っていただく取り組みを行います。

計画の全文については、町ホームページに掲載してあります。そちらも併せて御覧下さい。

### ■お問い合わせ

福祉保健課 TEL 765・3114

はい  
保健師  
です



今月は  
星名由紀子  
保健師

## おかげさま・お互いさま

〜「こころを結び 合言葉」〜

津南町では平成26年度から、近隣のご住職の協力を頂きながら「いのちとこころの法話会」を地域で開催しています。

全国的に自殺予防対策が推進されている中、十日町保健所管内の人口10万対自殺死亡率(平成17〜26年)は県内トップとなっており、統計からこの地域の特徴として働き盛りの男性と高齢者の割合が多いことが分かってきました。そこで、高齢化率の高い町の取り組みのひとつとして、住民が何歳になっても自分の命や存在を大切に思えることと、住民同士で孤立感を防ぐ声かけができるようになることを目的に、法話会がスタートしました。

普段、接点の少ない方もいる、若手の「僧侶」からの話は参加者の皆さんに新鮮で、ご住職の落ち着いた語りかけを通して、あらためて日々の暮らしや気持ちの持ち方を振り返ったり、近所との付き合いの大切

さを再確認でき、法話の終了後はどの会場も穏やかな笑顔が広がっています。

昨年度の法話会から、その一部を紹介します。

「食事前の「いただきます」の挨拶は、「いっつも命を頂いて、生かさせて頂きます」ということ。」

「自ら命を失うことでまわりの人を悲しませず、寿命まで皆で楽しく生きるために、「様々な命とのつながりの中に自分がある」、「皆さんのおかげで私がいる」という気持ちを忘れずに。」

「病気やけが等で思い通りにならない状態になった時には、いつかその状況を受け入れることが必要。失ったものもあるかもしれないが、その立場になつてみて初めて分かること(得るもの)もある。「お互いさまの思い」で時にはまわりを頼ってもよいと思う。」

「自殺を考えるほどの気持ちは、本人でないと分からない。他人の心の中は見えない。しかし人は、誰もが形や大きさは様々だが苦しみやしんどいことを持っている。「生きる」ということは、「そこからどうやって生きるか」であり、助け合って生きる権利が人には皆ある。」

「人は人生の中で体験を重ねて、目の前の出来事に身を寄せられるようになる。自分は何ができるか考えられる。」  
「励ましには、「頑張れ」だけでなく「見守る」「気遣う」という形もある。まわりが見てくれているという安心が積み重なって大きな支えとなる。」

## 健康づくり ア・ラ・カルト

やってみて!! TRY

段野団地  
山岸 佑季子さん(35歳)

### ●私自身も運動不足

私はプールの監視員、水中運動のインストラクター、各集落で実施している健骨体操の指導員。身体を動かすことを仕事にしています。

そのため、仕事をしながら運動ができていいなーと、思われがちですが、年1回の水中運動の体力測定での体脂肪計での結果は「運動不足型」:(泣)

しかし、結果通りで「仕事」＝「運動」にはならない、ということなんです。

### ●「水中運動」「健骨体操」は最高

私が担当している「水中運動」でも私はプールサイドでパフォーマンスしているだけ、参加者の方が運動量は上です。水中運動は水の特性が働き、良い筋肉トレーニングができ、最高の運動です。また、家でも気軽にどこでも簡単にできる「健骨体操」。

運動って簡単じゃないと継続するのが難しいですよね!!

ぜひ、「水中運動」「健骨体操」を一度見に来て下さい。簡単だけでなく楽しい運動ですよ。

### ●生活の中に運動を...

運動＝苦しそう、辛そうと、思いが

ちですが、日常で少し意識することで運動量は上がります。例えば、歩くときに腕の引き方を意識すると二の腕とお腹に力が入り早歩きになり、心拍数も上がり良い有酸素運動になります。

また、歩数計を持つこと。一日、自分がどれだけ歩くのか知ることができ、今日は昨日より歩いたどうか確認ができ、頑張つて歩こうと意識が継続。日常生活の中に運動を取り入れることができます。現在、町事業の「目指せ！チーム100万歩」が始まっています。チームで取組み達成感を味わうことができます。

運動の後のケアも大切。運動+栄養+睡眠。この三つが身体を健康に保ちます。運動で身体を動かすと、仕事とは違い全身の筋肉を動かすことから、質の良い疲れが得られ、質の良い睡眠が得られます。

自分でも運動不足...。今日から「すこし」頑張ります。

あれもこれもと欲張るとイヤになつてしまうので、皆さんも少しづつやってみませんか？

水中運動教室交流会(H27.7月)♡♡  
インストラクター全員でアトラクション



右から2番目が山岸さん♡♡

**NEWS 02** 自転車は車の仲間—自転車教室開催—  
— 4月23日 津南小学校 自転車教室 —



↑マナーや点検方法を学び、道を想定したコースで実技練習を行いました

例年だとグラウンドには解け切っていない雪が残っていた自転車教室。今年は雪の心配もなく、町交通指導員や警察、保護者、先生が一丸となり、子どもたちが事故に遭わないよう熱心に指導しました。

**NEWS 03** いのちをつむぐ友愛号  
— 4月27日 寄付購入の車両命名 —



↑新緑の季節にとってもよく似合うガーデニングアクアマテリック

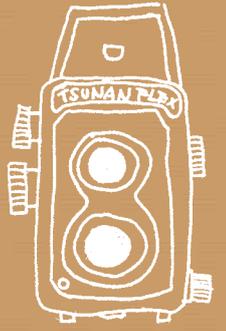


↑パワースライドドアや乗り降りしやすいような装備がっています

町内、涌井勝枝さんからいただいた200万円を寄付をもとに、町の福祉業務に使用する車両「友愛号」を購入しました。

私たちの「命」は、家族をはじめ、多くの人たちの「絆」や「支え」によって紡がれてきました。この地域で助けあい、支えあうことで一人ひとりの大切な「命」「絆」を未来永劫、たく紡いでゆきましょうという、勝枝さんの「愛」と「願い」を込め、命名しました。

# つなん まちかど スケッチ



Tsunan Event Sketch.

**NEWS 01** 飲料水2万本 熊本へ  
— 4月19日 被災の熊本へ救援物資を —



↑水工場の職員が手際よく積み込み 12トンの大型トラックもあっという間に積載が完了



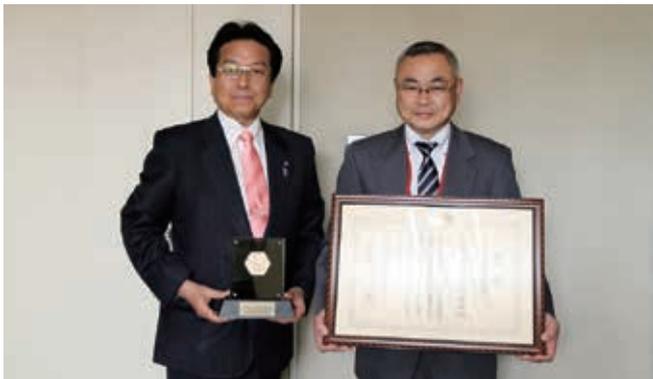
↑運転手(左)に津南町の救援物資(津南の天然水)の運搬を託す 村山副町長

町では、新潟県の協力を得て、平成28年熊本地震被災地への緊急支援物資として、「津南の天然水」2万本(500mlペットボトル)を熊本市へ送りました。

津南の天然水は12トンのトラックに載せられ、3日後に無事に届けられました。

**NEWS 05** 県内で唯一の受賞! 創意工夫育成功労学校賞

— 4月20日 津南小学校 科学技術分野の文部科学大臣表彰 —



↑受賞の喜びを語った津南小学校 浦井校長(右)と報告を受けた桑原教育長

この賞は、夏休みを利用した発明工夫などの自由研究で、児童・生徒の創意工夫の育成に顕著な成果をあげた小・中学校が対象。県内では唯一、津南小学校が受賞しました。20日に東京で行われた授賞式に出席した浦井泰二校長は「保護者のみなさんに関心を持ってもらって、一緒に取り組んでもらった成果です。何より子どもの自信につながるのが一番ありがたい」と喜びを語りました。津南小としては3回目の受賞です。(前回は平成20年度)

**NEWS 06** 新緑萌える信濃川と歩く

— 4月29日 信濃川河岸段丘ウォーク —



↑小学生3人、中学生3人、サポートスタッフ4人で50kmを完走したTapチーム

あいにくの雨に降られながら、毎年恒例の河岸段丘ウォークが今年も行われ、2,122名が参加。最長50kmコースは津南駅から信濃川や国道117号線に沿って小千谷市総合体育館を目指すコース。町外からも沢山の参加者がありましたが、そんな中に津南町の小・中学生の姿を発見。

今年、初参加となった中沢瑞規さんは、「後半の下りは足が痛くて辛かった。仲間が一緒だったので、最後までがんばることができた。来年も参加します!」とコメント。また中島ひな子さんは「昨年に続いて2回目の挑戦でした。今年は朝から雨、ゴール直前はアラレが降ってとても寒かったけどみんなでがんばりました」と2人とも、みごと完走しました。

コースは50kmのほか25km、23km、15km、12kmから選べます。自分にあったコースを選べますので、来年はみなさんも参加されてみては?

**NEWS 04** キラッと津南 一番星を目指して

— 4月18日 平成27年度 津南学術文化スポーツ奨励賞 表彰式 —



↑老若男女、今年も多彩な顔ぶれが選ばれました

平成27年度に学術文化部門、スポーツ部門で優秀な成績を収めた個人や団体が表彰されました。(国際大会、全国大会レベルの催事や大会、北信越大会で入選、入賞、出場)

**学術文化部門 奨励賞**

名称	氏名(団体名)
第100回二科会100回記念展 絵画の部 入選	しみず 清水 よしかず 好和
第37回全日本リコーダーコンテスト 銅賞	津南小学校 リコーダーサークル

**スポーツ部門 奨励賞**

笹川良一杯第30回 全国選抜ゲートボール大会 出場	つなん山伏 やまぶし
笹川良一杯第30回 全国選抜ゲートボール大会 出場	ハツラツマザー
インターハイ 第68回全国高等学校 陸上競技対抗選手権大会 男子800m出場	くはら 陸 あき 陵
インターハイ 第68回全国高等学校 陸上競技対抗選手権大会 男子400H出場	たかの たい 高野 隼
2015紀の国わかやま国体 ゴルフ競技 (団体・個人) 出場	すずき ちかとし 鈴木 史敏
第20回北信越高等学校新人陸上競技大会 男子砲丸投 3位入賞(13m63)	かざまき ひろ 風巻 光
第9回北信越中学校駅伝競走大会 (3km×6区間) 5位入賞	津南中学校 陸上長距離部
日清食品カップ第18回全国小学生 クロスカントリーリレー研修大会 新潟県代表	いのかわじゅんぺい 井ノ川純平
第21回全国都道府県対抗駅伝競走大会 出場	みやざわ しんた 宮澤 真太
第53回全国中学校スキー大会 男子5kmフリー出場	かざまき ひろと 風巻 尋翔
第53回全国中学校スキー大会 男子5kmフリー出場	わかい じゅん 若井 潤
第53回全国中学校スキー大会 男子5kmフリー出場	ふじの きむな 藤ノ木陽向
第65回全国高等学校スキー大会 男子リレー(10km×4) 出場	ひぐち じゅん 樋口 虹至
FISスノーボードワールドカップ2016 スロープスタイル 出場	さとう なつき 佐藤 夏生
第28回全国高等学校選抜スキー大会 GS・SL種目 出場	しまだ ゆうや 島田 悠弥

**スポーツ部門 特別賞**

第92回東京箱根間往復大学駅伝競走出場	はら ゆきと 原 由樹人
---------------------	-----------------

●記事訂正について

先月号P13に掲載しました(株)クリアウォーター様寄付金贈呈式について、寄付金を町長へ手渡しているのは記事内で本多利範社長と社員のみなさんとはしましたが、正しくは社員のみなさんでした。訂正してお詫びします。

## みんなで TSUNAN 編集会議

先月、伝「え」と伝「わ」のの違いについて少し触れました。

伝えたいつもりでも伝わっていないことは、

日常でもよくありますね。「え」と「わ」という

たった一文字ですが、そこには大きな違いがあります。これは情報発信を考

えるときの肝心かなめでもあります。では、「え」と「わ」を分けるポイント

は一体なんでしょうか？それは、伝えたい相手のことをイメージできているかどうかです。その相手は、どんなことに関心があるのか、いつ、どこで、どんな風に情報を受け取るのか。そうやって伝えたい相手を

具体的に想像して、伝え方を考えることが大事になって

きます。このように伝えたい相手を見定めることを

「ターゲティング」といいます。ター

ゲティングでは、年齢や性別とい

った一般的な属性だけではなく、ど

んなことに興味や関心があるか、普

段



つな GO! プロジェクトのフェイスブックページもあります。みんなで編集会議の様子も随時アップしていますので、いいね!をよろしくお願いします!  
<https://www.facebook.com/tsunagotsunan>

どんな風に情報を入力しているのかといったことを、できるだけ具体的に想像することが大事です。ターゲットのことを知るために、アンケートやインタビューなどをすることもあります。津南町のことを伝えるときにも、何を伝えたいかと同時に、誰に伝えたいかを考えることが大事になってきます。「雪國つなんだより」で想定した相手は、都市に住んでいて、田舎の暮らしに興味・関心がある若い人たちでした。冊子のテーマは「米」でしたが、米そのものの話題だけではなく、それを育んだ津南の暮らしへと企画が広がっていったのも、ごく自然な流れだったと思います。

津南町情報発信アドバイザー フジノケン

# 地域おこし協力隊だより

## 「藁にまつわる話の続き」

藁細工を通して感じたことには続きがあります。実際に体験してみると、何の変哲もない藁が縄になり、草履になり、スッポンになる工程は複雑で、先人の知恵は本当に豊かだなと改めて感じました。こういう話をすると、「昔は藁しかなかったから」と言われてしまいます。それも事実だと思います。ですが、津南に暮らして1年、四季を通して本当にいろいろな所で藁を見ました。藁細工以外にも敷き藁として、肥料として畑にまいたり、冬囲いの縄に使ったり、かまぐらの敷き藁にしたり。さらには藁細工に使

うために「しぶ」(注)を取り除くのですが、それさえも注連縄のあんこととして使うなど、本当に余す所なく利用していることが分かりました。稲はたった一本の穂から約100〜200粒の粃が実ると聞きました。そして収穫した後の藁もこれだけの利用方法があるのです。人の暮らしの中でこれだけ循環している稲ってなんだかすごいですね。これからまた田んぼの季節が始まります。今年はそのことにも目を向けながら田んぼのこともっと知りたいと思います。(注)「しぶ」…藁の根元についている皮のようなもの。





**Tapカルチャークラブ  
「寄せ植え教室」開催の  
ご案内**

スポーツや運動教室のイメージが強いTapですが、ごなたでも参加していただける文化活動も行っています。今回の教室は「寄せ植え教室」です。季節の花を一つの鉢に植えてみませんか？配置や花の特徴などを学ぶことができます。また、植えた後の成長も楽しみみの一つです。お友達を誘って、ぜひご参加ください。



- 期 日 6月3日(金)
  - 時 間 19時30分～21時
  - 場 所 町総合センター職業指導室
  - 対 象 高校生以上または親子
  - 参加料 会 員：3, 200円  
非会員：3, 700円
- ※鉢や土などの材料費が含まれます。

■定員 15名  
■持ち物 移植ごて  
■締め切り 5月27日(金)

**子ども育成事業  
マジック(手品)にチャレンジ！  
活動報告**



今年度最初の放課後クラブはマジック(手品)にチャレンジしました。目の前にあるコップがおまじないをかけるとなると不思議、消えてしまいます。先生のマジックを見て子どもたちは目を白黒。次は僕たち、私たちがマジシャンに！と練習を重ね、教室終了時には友達を目の前に披露しました。とても楽しく、あつという間に過ぎた1時間。第2サイクル(9月～12月)でも計画しています。お楽しみに！

Tap事務局  
【TEL】 765-5776  
【Fax】 765-3596

**津南石造物散歩**

228

つまり石仏の会  
文責 桑原和位

**イメージ多様な山の神**

津南町には、湯殿山、大峯山、三峯山、古峯山など仏教の影響が大きい石仏や神仏思想に關係している山の神、十二神、大山祇神などの文字碑などが両者合わせて90体を超えて建立されています。これらは山の信仰に關係する石仏です。

津南町では、山が人間の生活の場所と隔絶せずにほど良い距離にあったと考えられ、それ故に多彩な信仰形態を生み出したと考えられるでしょう。山は、日々の暮らしと結びついて長く人々の生活を支えてきました。古老からの聞き取りでは、山から流れ出る所を水の源として不動明王を建立して崇拜してきました。種籾の発芽のために山中の泉に種水をもらいに行きました。降り積もる雪が水を地中に蓄えさせ湧水となつて土地を潤します。大雪は豊作の予兆だと語っていました。

ムラの神社に祀られている祭神を、山神さまとか、十二さまとか、オサトさんと呼ぶ所がありました。

ところで、豊富な内容を持つ山の神信仰には、かなり異なった2つの性格があることが全国的には知られています。その1つは、狩猟者や樵・炭焼きなど山で働く人々の自然神的山の神信仰があります。もう一方には、春に山から里に下りて田のかみとなり、秋には

大山 祇 神



津南町 大場

山へ帰るといふ祖霊ないしは穀霊的性格を持った農民の祀る山の神信仰があります。津南町の山の神信仰も私の聞き取りでは、全国の山の神信仰と重なるところが沢山ありました。そこで農民が信仰する山の神と狩猟民等が信仰する山の神について、その概要をまとめたと思います。

農民が信仰する山の神は、作神で毎年、山と里との間を往復し、春になると里に下りてきて田の神となつて稲の生育をつかさどり、秋仕舞がすむと山に帰ります。各集落それぞれに春秋対応した特定の日に送り迎えし、農耕儀礼として各戸いっせいに祭りごとを営むことが原則です。

狩猟民等が信仰する山の神は、農民が信仰する山の神信仰とはやや異なり、山中至る所に神霊が存在していると考えられています。その為でしょうか、特定の祭日に祀るほか、必要に応じて随時斎場を設定して祀ります。



短歌

砂丘

酌み交わし楽しく談笑する今の  
この空間をわれ夢に見つ（農家長宿開業で）  
閑校となりて児童の声も無く  
建物だけがひっそりと立つ  
風のにり種運ばれしかアスファルトの  
隙間に白きヒメジヨオン咲く  
穏やかに空色映し煌めける  
津軽の海の今朝の優しさ  
横断歩道の手前に車で待つ我に  
ぺこり御辞儀をして児の渡る  
生れてより七百グラム増えし嬰兒の  
股のくびれを指に洗い立て  
たなごころに包むごとくに持ちくれし  
山繭黄緑色にかがやく  
アルバムより剥がれし写真は燃やせしと  
夫は戦後の事情語りき  
今日ひと日わが為すことの在りてこそ  
朝の目覚めに手を合はすなり  
ウソも来ずカメラマンも来ずわが庭の  
満開の桜のびのびと咲く  
息子の帰る連絡あれば勢ひて  
ケンチン汁と昆布巻き作る  
短歌を詠む趣味を持ちたる幸せを  
しみじみ思ふ晩年になり  
高原にディナー楽しみ一泊の  
ランタン打上げに招待さるるニューグリンピア  
つづやくごと「今も恋し」と君言ひて  
「ほれておましたから」と言添ふ

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  
高橋 春枝  
内山 キク  
麻績 初恵  
滝沢 勝枝  
風巻 京子  
鈴木 綾子  
萩原 光之

俳句

長生学園

段丘の桜記念樹満開に  
児等は巣立ちて成人となり  
朝晩の気温激しく差のありて  
着たり脱いだり春物出せず  
玉葱の強き香の中片付ける  
野猿の害を初被りて  
個人……  
施設人満開桜見あげたり  
歓声あげぬ風花舞いて  
岩すげ俳句会（四月）  
春秋や紙のコップに尿少し  
畑広し陽炎纏ふ人の影  
滅反の声聴き乍ら粉浸す  
足音の高き病廊春めけり  
荒縄を解くやぼたりと椿落つ  
もの芽の人無き庭にあまた出づ  
縄とけばもの芽一氣に背伸びかな  
妻留守になり落着かぬ春炬燵  
連翹の淡き黄を活け誕生日  
雪脛解くや枝々はねかへる  
たれ焼きと独活の胡麻和へ越の酒  
路の暮命の苞をとばしをり

柳沢 チヨ  
富沢 キミ  
島田 眞之  
グループホームひまわり  
清水 貞子  
房良  
渡舟  
貞  
れい子  
芳司  
守人  
冬詩子  
美恵  
千年雄  
妙  
壽子  
東川  
酔花



2ndとして続編も出ていますので、これを期に、1作目をまとめ読みしてみたいかがでしょうか。  
好きなことや夢を持つこと、また、家族や仲間の大切さを教えてくれる漫画です。  
この漫画はスポーツと無縁だった、野球漫画を敬遠しがちな人もぜひ読んでもらいたいです。  
次は、大津将邦さんをご紹介します。

# 知っていますか？ 肺の生活習慣病 【COPD】

5月31日は世界禁煙デー  
5月31日～6月6日は  
禁煙週間

あなたは大丈夫？  
COPDチェック

- 呼吸をするとゼイゼイ・ヒューヒューと音がする、またはしやしい風邪をひいていないのに、しつこい咳や痰が続く
- 息切れをしやしい
- 疲れやすい
- 起床時に頭痛がする
- タバコを吸っている(吸っていた)

タバコというと肺がんを思い浮かべる人が多いかもしれませんが、COPDという病気をご存知ですか？日本語では「慢性閉塞性肺疾患」といい、「肺気腫」や「慢性気管支炎」といった病名も含まれます。日本人の死亡原因の第10位（平成26年）であり、いまだ喫煙率が高く、喫煙開始年齢が若年化している日本では、今後もさらに増えていくと予想されます。COPDは、空気の通り道である気管支が慢性的に狭くなったり、肺の組織が壊れたりすることで酸素をつま取り込めなくなる病気です。

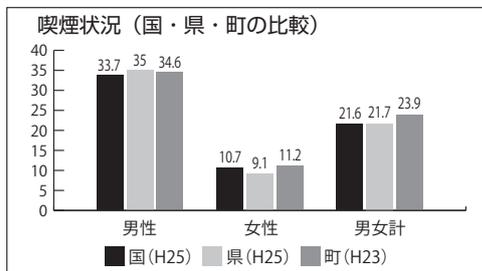
## 原因のほとんどはタバコ

COPDは、患者の9割以上が喫煙者であることから「タバコ病」とも呼ばれています。非喫煙者と比べて、喫煙者の死亡するリスクは男性で31倍、女性で36倍高くなります。年齢や喫煙歴などによつて症状の程度に差はありますが、最終的には喫煙者の半数以上がCOPDを発症するといわれています。

いくつかの項目に当てはまるかたは、COPDのリスクがあります。咳や痰などは、いつもの症状と思って気にとめないことも多く、発見が遅れる場合があります。治療により、進行を遅らせることができても、壊れた肺を元に戻すことはできません。症状が進行すると、自力での呼吸が難しくなり、24時間の酸素吸入（在宅酸素療法）などが必要になるかもしれません。心配のあるかたは医師に相談しましょう。また、予防と治療の基本はもちろん禁煙です。

## 津南町の喫煙状況

平成23年度に実施した健康に関するアンケート結果から、町の喫煙率は男性34%、女性11.2%です。左のグラフからも分かるように、男性は県平均より高、女性も高、国平均より高、女性も高、国や県よりも高くなっています。全体の喫煙率でみると、国や県よりも高く、喫煙者が多い地域と考えられます。県は、平成28年度の喫煙率の目標値を、男性31%、女性5%としています。タバコが原因で亡くなる人が減るよう、一人ひとりが禁煙を意識することが大切です。



町は今年度がアンケートの実施年！  
5年前と比べてどうなっているのでしょうか…



## 禁煙・分煙宣言施設に登録しませんか？

受動喫煙による健康被害のない環境づくりをすすめるため、禁煙・分煙に積極的に取り組み、受動喫煙の防止を宣言し、くださる施設を募集しています。

現在、町では役場や総合センター、保育園、小中学校、津南病院など33施設が登録されています。すでに禁煙・分煙に取り組んでいたり、これから取り組もうと考えている事業所や飲食店があまりいたら、福祉保健課（TEL 765-314）までご連絡ください。

《対象となる施設》  
集会場・百貨店・事務所・飲食店など、多くの人が利用する施設。

《登録できる取り組みの内容》

- 敷地内禁煙  
敷地内（施設内を含む）で喫煙を禁止している。
- 施設内禁煙  
施設内で喫煙を禁止している。（屋上・ベランダ等の屋外に喫煙場所を設置している場合も含む）
- 喫煙室設置による空間分煙
  - ①施設内に喫煙室を設置し、喫煙室内でのみ喫煙を許可している。
  - ②喫煙室において、たばこの煙を屋外に排出するために十分な排気風量を有する排気装置を設置している。
  - ③喫煙室の出入り口において、新鮮な空気の取り入れができるよう配慮した開口面を設けている。

★登録していただくと、  
県のホームページで  
施設を紹介し、下記  
のステッカーを交付  
します！



# 病院歳時記

## 地域連携室

相談員 池田さやか 地域連携室

皆様、はじめまして。

4月1日より津南町訪問看護ステーションと同じく開設した地域連携室をご存知でしょうか？地域連携室は院内2階の津南町訪問看護ステーションと同じ部屋にあります。今回は、連携室の役割について簡単に伝えさせて頂きたいと思っております。地域連携室は患者様の相談窓口として、退院へ向けた調整や病気による療養・生活上の困りごとのご相談をお受けしています。

まだまだ開設したばかりで新米の相談員と連携室ですが、住みなれた地域での生活やご意向に沿った生活が送れるよう、お手伝いしていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。



## Annuitry corner

# 年金コーナー

## 国民年金保険料の納付が、免除される制度があります。

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合、保険料の納付が免除される制度があります。全額納付した場合に比べ将来受け取れる年金額が減りますが、同じ期間未納だった場合は、年金額や受給資格の審査などで大きな差があります。免除申請できる期間は、  
 未来：申請の翌年6月まで  
 過去：申請の2年1カ月前まで  
 となります。

## また、免除された期間については、10年以内ならば納付して満額に近づける、追納制度もあります。納付方法による、国民年金保険料の割引額について

今年度の国民年金保険料は月額16,260円ですが、次の納付方法では割引があります。

### 【早割（口座振替のみ）】

通常の口座振替は、当月分は翌

月末（例：4月分は5月末）に振替になりますが、振替方法を「早割」にしていたら、当月分は当月末に振替となり、保険料が50円割引になります。

### 【前納】

前納は、一定期間の保険料をまとめて払いする納付方法で、半年、1年、2年（※）から選択できます。それぞれ、同期間を元の納付額で収めた場合に比べた割引額は、次のとおりです。

### （口座振替の場合）

- 半年前納 1,110円の割引
- 一年前納 4,090円の割引
- 二年前納 15,690円の割引

### （現金納付の場合）

- 半年前納 790円の割引
- 一年前納 3,460円の割引

一度の納付額が大きくなりますが、ひと月分に換算すると、期間が長いほどお得です。また、口座振替は現金納付よりも割引額が大きくなります。

※二年前納は口座振替のみの制度です。

### ■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 025・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、このコーナーで紹介いたします（敬称略）

- 5200日 藤ノ木キミ(堂平)
- 2300日 村山善治(十二ノ木)、鈴木カヨ(船山新田)
- 1500日 大倉敏雄(小下里)
- 1400日 若井栄一(穴山)
- 700日 石橋俊治(割野)
- 300日 涌井直治(段野団地)、島田トク(赤沢)
- 200日 滝沢フミ子(外丸)、藤ノ木寅一(太田新田)、樋口アヤ(船山)、滝沢睦子(押付)

主な運動：水中・ウォーキング、ランニング、ラジオ体操、健骨体操他

## 議会コーナー

### <実施された行事>

- 4月 22日 津南町身体障害者互助会総会  
農業改良会議(産業建設常任委員会)
- 23日 津南町農協総代会
- 27日 十日町地域救急ステーション開所式  
十日町地域消防本部庁舎竣工式
- 28日 県内視察(総文福祉常任委員会)  
所管事業平成27年度成果巡視(産業建設常任委員会)
- 28日~5月1日 韓国驪州市陶磁器祭り
- 5月

- 10日 全員協議会
- 12日 新潟県特別豪雪地帯市町村議会協議会監査  
津南町PTA連合会懇談会
- 13日 県外視察(産業建設常任委員会)
- 18日 民生児童委員との懇談会  
(総文福祉常任委員会)

### <今後予定されている行事>

- 5月 25日 町村議会広報研修会  
津南町商工会総会
- 30日~31日 全国町村議会議長・副議長研修会(東京)
- 6月 7日 議会運営委員会 全員協議会
- 9日 十日町地域広域事務組合議会臨時会
- 15日~17日 平成28年第2回定例会



自分自身を見つめなおす

私は、スポーツ少年団「ミニバスケットボール」で子どもたちの指導をしています。

誰もが上手になりたい！と願っていると思いますが、子どもたちにバスケットボールを教えるに当たり、「今自分は何がうまく出来て、何がうまく出来ないのかを知ることが上手になる」ツだよ」という話をします。

それはすなわち、自分自身を見つめなおすということですね。自分自身を知ること、良いところを更に磨き、悪いところは良い状態にして、己をいい方向に導くことが出来る。

それは普段の生活にも大いに役に立つ方法だと思っています。

皆さんは自分の性格、長所・短所を言えますか？

自分自身を見つめなおすことについて、

しあわせ♡応援隊  
今年度の『出会いの場』イベント予定

【11月】町外脱出企画♪  
—イルミネーションツアー—

【3月】スカイランタン♪  
—願いを込めて夜空に飛ばそう—

相手に対する接し方や態度も変われるのではないかと思うのです。□下手な人であれば、無理にべらべらしゃべる必要はないと思います。

人それぞれ、何かしら自分の得意なことや趣味などがあるとあります。

そういう自分の得意な分野であれば気軽にしゃべることが出来ませんか？

改めて自分の長所・短所を知ること、今までとは違った角度から人と接することが出来るのではないのでしょうか。よく共通の話題や趣味でお付き合いが始まるなんてケースも多いですよ。

今度、自分を見つめなおしてみませんか？そうしたら思いのほか、出会いというのは自分のすぐそばにあるものかもしれません。

しあわせ♡応援隊 福原茂宝(大割野)

ジオサイトを  
探検し隊！

メンバー募集中

ジオサイト No.23  
前倉橋

前倉橋は、中津川渓谷にかかる新潟の橋5選のひとつです。

柱状節理のある岩壁は、結東層(約1,800万年前から1,500万年前の日本海ができた頃の地層)とよばれ苗場山麓ジオパークで一番古い地層です。中津川流域の逆巻から小赤沢にかけて分布し、おもに海底火山の噴出物です。

この岩壁とグリーンの中津川、赤いアーチの前倉橋のコントラストが美しく、紅葉時になると一目見ようと多くの観光客が訪れます。



前倉橋

ジオサイト No.24  
蛇淵の滝

中津川上流部の大赤沢集落に位置する滝です。長野県と新潟県の県境でもある硫黄川と中津川合流点のやや下流に位置し、前倉橋のかかる地層と同じ結東層によって高さ約10mの滝が作られています。

その名の由来とされる、「熊捕り名人の善七さんが熊を追って川を渡ろうとしたとき、川に丸太橋が架かっていた。渡り終え、ふと後ろを振り返るとそれは大蛇だった。」という蛇にまつわる伝説が残されています。

この素晴らしい滝を見学することのできる展望台が整備されています。

秋の紅葉時期もきれいだね！夏もおススメのジオサイトだよ！



モデル/4年 瀧井 莉奈さん



蛇淵の滝

■お問い合わせ

ジオパーク推進室(なじよもん) TEL765-1600

**戸籍の窓**

おめでとう  
 ございます  (出産)

- 小林 奏人(羽倉) 慎吾さん  
風花さん
- 佐藤 麦(中子) 知也さん  
真依子さん
- 中島 槇汰(小池) 雅樹さん  
由香さん
- 涌井 ほのり(相吉) 淳さん  
里子さん
- 大口 斗真(芦ヶ崎) 雅文さん  
奈々さん

すえながく  
 おしあわせに  (結婚)

- 島田 淳さん(宮野原)
- 桑原 久美子さん(段野団地)

おくやみ  
 もうしあげます  (死亡)

- 城沢 芳子さん (74歳・小下里)
- 村山 ハルヲさん (95歳・下加用)
- 城沢 ひさ子さん (89歳・小下里)
- 藤木 チイ子さん (85歳・米原)
- 樋口 正行さん (90歳・辰ノ口)
- 大島 正知さん (92歳・貝坂)
- 藤ノ木 松雄さん (67歳・太田新田)
- 瀧沢 龍夫さん (85歳・田中)
- 玉村 芳平さん (59歳・大割野)
- 石沢 クマさん (103歳・十日町市)
- 江村 勇さん (91歳・小島)

○春季企画展

「縄文スパイラル・ノヴァ 村上原野展」

会期：4月23日(土)～6月12日(日)

岡山県の縄文造形家 村上原野氏が、縄文土器や文様からインスピレーションを受け作り出した、野焼きの粘土造形作品をご覧ください。



春季企画展の様子

○「津南學講座」開催のお知らせ

「郷土津南を楽しく学ぶ」をテーマに、津南學講座を開催します。

会場：なじよもん研修室

受講料：無料

6月12日(日) 13:30～15:00

「信濃川上流域の縄文文化」

講師：石原正敏 氏 (十日町市博物館)

6月18日(土) 13:30～15:00

「信越境界地域の地形と地質」

講師：赤羽貞幸 氏 (信州大学名誉教授)



大滝 (雑魚川)

6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		
4日(土)	9:00～12:30 石垣田で田植え ※要予約	500	低学年から		
5日(日)	9:00～11:00 雑穀の種まき	無料	低学年から		
11日(土)	9:00～11:00 水辺の生物観察会 ※要予約	300	低学年から		
12日(日)	10:00～12:00 そば打ち	800	中学年から		
18日(土)	9:00～12:00 森林セラピーロードを歩く～樽田のブナ林～ ※要予約	500	低学年から		
19日(日)	13:30～15:30 アンギン編み初級編	1,000	中学年から		
25日(土)	19:30～21:00 ホタル観察会 ※要予約	300	低学年から		
26日(日)	13:30～15:30 笹だんごづくり ※要予約	800	低学年から		

※友の会の皆さんは半額です。

広報  
 編集  
 室

広報紙の記事を組み始めたら、どうしても一つ、取材をした時のメモが見つからず、自分で書いたはずなのに、メモを取ったことで安心したせいか、写真を見てもまったく思い出せない。メ切も迫り、無い！無い！と困り果てて天を仰いだら、パソコンのデスクトップ画面にファイルが置いてありました！灯台下暗しです。小島 裕輔

津南町防災メールに登録しよう!



QRコード

津南町に関する防災・気象情報の他、火災・道路・クマの目撃情報等をメールにて配信!

■登録方法

QRコードを読み込むか下記のメールアドレスへ空メールを送信。  
 ※迷惑メール設定の指定受信アドレス info-tsunan@mail-mag.net

【登録用メールアドレス】 reg-tsunan@tsunan.mail-mag.net

# 模擬投票 in 成人式

ハタチになったら、  
選挙へ行こう！

今年も、世間の注目が高い7月の参議院選挙、新潟県のリーダーを決める10月の県知事選挙が控えていることから、新成人たちから、新成人たちについて関心を持ってもらおうと、津南町明るい選挙推進協議会による模擬投票が行われました。



成人式の出席者数	82人
うち投票者数	81人
うち棄権者数	1人
投票率	98.78% 昨年は98.16%
投票総数	81票
うち有効投票総数	80票
うち無効投票総数	1票

## 「投票状況」

## 「開票結果」

<p><b>めいすいくん</b></p> <p>8票</p>	<p><b>にんごっこ</b></p> <p>12票</p>
<p><b>トッキッキ</b></p> <p>19票</p>	<p><b>つなっぺ</b></p> <p>41票 <b>当</b></p>



## 企画・運営を行った 成人式実行委員のみなさん

左の上から緑川佳也さん・柿崎春香さん  
廣川千紘さん・湯本英美子さん・涌井涼太さん  
左の下から宮澤健さん・山田凌次さん・石田光希さん・富澤寿治さん

2ヶ月前からこの日のために渉外や会議などを行い、準備をしてきました。  
この経験がきっとまたどこかで発揮されると思います。  
大変お疲れ様でした！

撮影した写真データは実行委員の皆さんにお配りします。



成人おめでとうございます。  
晴れて大人の仲間入りですね。  
あっという間の一日は、楽しいひとときになりましたか？  
久しぶりに友達と話したり、あの頃と変わらない恩師との再会にほっとしたのでは？



この先は、それぞれの旅路、君だけの旅路です。  
たくさんの方が待っていたとしても今日という日を胸に、また会える日までがんばってください。  
新たに踏み出した一歩は、小さくても、それはとても大きな一歩です。  
みなさんのますますのご活躍をお祈りしております。

発行／津南町役場 〒949-8292 新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡4585  
ホームページ http://www.town.tsunan.niigata.jp/ ■電子メール info@town.tsunan.niigata.jp ■編集／総務課総務班  
TEL.025(765)3111(代) FAX.025(765)4625

表紙の写真 今までは同じ道を行って来た仲間たち。けれど社会に出れば、これからはそれぞれ別々の道を行っていきます。このおんな旅の途中、その一歩の途中。

この紙は再生紙を使っています

## 津南町の人口

5月1日現在( )内は前月比 ■人口10,176(-28) 男4,938(-7) 女5,238(-21)  
■世帯数3,557(-7) ■転入/16 ■転出/30 ■出生/7 ■死亡/21 ■婚姻/2