

【特集】

シリーズ新春対談

人口減少問題を語る

増田寛也×桑原 悠



features

- 04 【特集】シリーズ新春対談
人口減少問題を語る
増田寛也×桑原 悠
- 08 **申告の時期です**
- 10 **国保だより**
もうすぐ確定申告の季節。「医療費控除」の計算を始める前に！
- 16 **目指せ！**
チーム100万歩で健康づくり

regulars

- 12 見て・知って・得をする **かわらばん**
- 14 **つなんまちかどスケッチ**
- 17 **いきいき大好き津南町**
- 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！ 地域おこし協力隊だより**
- 20 **広報ライブラリー**
- 21 **つなんの文芸**
- 22 **なじよもん通信 戸籍の窓 広報編集室**
津南町の人口

年頭あいさつ



津南町長
桑原 悠

平成31年、2019年の新春を迎え、謹んで皆さまのご多幸をお祈り申し上げます。

ふるさととはこれまで「自分が生まれた場所」、「遠くにあるもの」と思われてきましたが、近年は「自分が役割を感じられる場所」、「自分でつくるもの」へと、ふるさとの定義が変わってきていると言われています。ここ津南町に住む私たちが、自らの力で「津南にしかない」、「津南に行けばある」ものを探して、磨き、住み続けていくための新しい考え方や新しい動きがこれからの津南町を作るものと信じてやみません。

私は7月就任以来、「希望・愛・参加」を町づくりの要ととらえ、「そこには未来への希望があるのか」、「そこには愛があるのか」、そして「そこにはみんなの参加があるのか」を自らに問い、職員に問い、町民のみなさまに耳を傾け、歴代の町長が多くの困難がありながら、町民とともに切り拓いてきた道を、これからも着実に歩みを進めていきたいと思っています。

新年が町民の皆さまにとって、安寧の年となりますようご祈念いたしますとともに、新しい時代の幕開けに、皆さまからの格別のお力添えを心よりお願い申し上げます、新年のごあいさついたします。



津南町議会議長
草津 進

新年明けましておめでとうございます。お健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年は、任期満了に伴う町長選挙が行われ、全国最年少の女性町長が誕生しました。「希望」と「愛」「参加」の3つの大きな柱を軸に、住民福祉の向上を目指して動き始めている一方で、津南町を取り巻く環境は依然厳しく、病院、保育園の統合、ごみ処理の方向性、公共交通体系などの課題が山積しております。

議会といたしましても、津南町の更なる発展と魅力あるふるさと津南を築き上げることを目指し、各種施策の推進に今後とも積極的に努力をしていきます。

なお本年は、町議会議員選挙の年でもあります。残任期間、より一層気を引き締め、引き続き町民のための議会であることを念頭に、議会活動にまい進してまいります。

今年一年間、より一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。



津南病院長
阪本 琢也

新年あけましておめでとうございます。皆さまお健やかにご越年のこととお喜び申し上げます。

町民の皆様からいただいた課題である病院経営改善はまだまだ途上ではありますが、経営改善対策として地域包括ケア病棟の導入、新たな常勤医の確保については確実に前進しており、また3階病棟の有効利用のため妻有地域で最初の介護医療院開設に向け検討をしていることを最初にご報告させていただきました。今後も津南病院は地域の二次救急を担う病院としての機能が求められています。病院機能維持には人材確保が欠かせません。新年度にむけて町の協力による病院スタッフの確保、充実に努めます。かわらさかりつけ病院としての機能、在宅医療をしっかりと支えるために、町福祉保健課の協力のもと、医療連携室専任スタッフによる入院支援、退院支援、近隣病院との連携の強化、さらなる訪問診療、訪問看護の充実、各施設との緊密な連携を図り、町民の皆様に速やかに適切な医療を提供できる体制づくりに、職員一丸となつて努力いたします。

皆さまの笑顔、元気な子どもたちの笑い声が職員が一番の励みです。本年もよろしく願いいたします。

人口減少問題

桑原悠（以下・桑原） あけましておめでとございます。今回は増田先生が2014年に出された人口減少による消滅可能性都市について、大きな話題となりセンセーショナルに伝えられたわけですが、本当のところの問題と申しますか、肝の部分をお聞きいたします。

増田寛也（以下・増田） あけましておめでとございます。はい、まず人口が減るとするのは東京の区部だとかごく一部除くと、全国どこでも起こりうる、これから避けられない問題なんです。です

新春対談

人口減少問題を語る

Guest

増田 寛也



桑原 悠

Navigator

全国ほとんどの市町村は人口減少問題を抱えており、大きな課題となっています。人口減少や高齢化は止まることを知らず、現在日本の総人口は1億人を超えています。数十年後には1億人を切るとまで言われています。津南町では、その問題をどう捉え、どう考えていくか、桑原町長と増田寛也氏に語っていただきました。



津南町長

桑原 悠 Haruka Kuwabara

東京大学公共政策大学院で増田寛也氏に師事。

が一方で、地域の皆さん方はそれほど人口の動きをご存じなくて、十分な注意を払っている訳ではなくて、多少人が減ってきたな、過疎になってきたなというくらい認識が多いんじゃないかと。日々の変化は見えにくいので、もっと大きな、劇的な人口変化に皆さん目を向けて欲しいなということで、あえて「消滅論」という言葉を使いました。

特に若年層が驚くほど減っていくというのを克服する対策として、小さな範囲での人口（人）の奪い合い、つまり社会移動で自分のところにはいっぱい都会から人を呼んでくるという、そういう小さな範囲での人口の奪い合いに埋没してしまうと、隣同士が背伸びし過ぎて不毛な争いみたいになってしまうので、そういう人口の奪い合いはできるだけ避けて欲しいと思っています。短期的な人口の奪いじゃなくて、長期的な視点で、若い人達が子どもを二人、三人と出産できる環境づくりにじっくり取りかかることと、なおかつもう一つは、地方でもいろいろな仕事の選択肢が増えるようにしていくということが必要です。長期的な視点で本質的なところをしっかりと、おさえて欲しいなと思います。それが一番、消滅論に込めたメッセージです。

今見ていると、子育て支援策をものすごく背伸びして手厚くしているところがあります。財政状況の身の丈以上に背伸びしても長続きしないので、あまり短期的な背伸びをし過ぎた人口の奪い合い構

造にならないように、ここだけは注意するというのが大事なところですよ。

桑原 確かに日々の人口変化は気づきにくいですが。先日、昭和31年からの津南町の人口動態のデータを見ました。昭和31年は400人以上の出生がありました。それがわずか10年で200人を切ります。津南町では第二次ベビーブームさえ起きていません。そして平成に入ると加速して出生が減っています。大きな変化です。

当面は人口減少に対応し、維持しているレベルまで縮小する政策と、縮小後ながら政策を同時にやっていくことが今の町行政の使命だと思っています。

増田 財政状況を勘案しながら近隣とも相談して、全体でじっくり取り組む必要があると思います。

地域と共に

桑原 津南町は小規模自治体なので、近隣と財政的な競争となると限界があると感じています。

増田 行政だけが全部を背負い込み過ぎて頑張るといよりは、地域の皆さん方と共に、「地域住民の皆さん方にも、こういうことはやって下さい」ということを丁寧な話をして納得してもらおうことです。出生率が今、全国で一番高いのは徳

之島伊仙町で2.8、同じ島の中で隣では徳之島町が2.4くらいなんです。町長さん

に話を聞くと高齢者の方から「(お金を)子どもたちにまわしてくれ」という話が出てくるそうです。みんな財政に限界があるというのを知っていますね。地域の人たちに高齢者向けの財政支援を削っても若年層にまわしていくという覚悟ができてくると、出生率が上がってきます。

桑原 参考になります。町の皆さんで議論し一緒に考えて、合意形成をしていくということですね。

増田 そういう議論をテーブルの上の上にするというのが大事なんです。自分たちとどこで何をしたらいいかという話に

なってくるわけですよ。首長さんたちがいきなりゼロのところから「うちの町は消滅してしまいい兼ねないですよ」と言っても、なかなか通じないんですよ。地元での議論の場で真剣に議論してもら

うことに、時間や労力を使ったらいいんじゃないかなと思います。

桑原 増田先生の人口減少問題のレポートは現実を直視する良いきっかけになったと思います。全国の自治体議会の一一般質問で取り上げられたそうですね。

増田 高齢化が進んでいる地域を見ると、高齢者中心の政策がどうしても多くなってしまう。一方で、子育て世代の声がどうしても小さくなり

がちなので、子育て世代の将来を考えて次世代にどう繋いでいくかということとを、全町民に説明する必要があると思います。将来に向けてどうしても町政が変化していかなくてはならないという辺りを感じています。

桑原 そうですね。地域を守り、発展させていくために町政も現状維持では続かないんですよということを皆さんに伝えていかなければいけませんね。

増田 やはり変えられるところは変えようと、「変えてでも津南町を守っていく」という「津南町の暮らしを少しでもいいものにしよう」、そういう意見がどんどん出てくるようになるかと思いま

東京大学公共政策大学院客員教授

増田 寛也 Hiroya Masuda

東京大学卒業後、建設省入省。その後岩手県知事、総務大臣を務め、現在は野村総合研究所顧問、東京大学公共政策大学院客員教授。



す。変えるべきところは変えたうえで津南町を守っていきましようという覚悟や共通認識が大事ですね。

最新テクノロジー

×行政

桑原 人口減少問題に対して、町の職員はどうあったらいいのでしょうか。

増田 一つは、人口が減るので今の仕組



み自体だと悲観的な未来がどうしても見えてくるので、それをきちんと踏まえた上で明るい未来をどう町民に提示したらいいのか考えないといけません。一つの方法として最新のテクノロジーやAI（※1）の活用、津南町単独でいうわけにはなかなかいかないかもしれませんが、アンテナをもっと高くして最新の技術とかテクノロジーでどういうことが可能か、常に情報収集していく必要があると思います。例えば、さいたま市で保育所の入所利用調整に今まで職員30人くらいで1,500時間の時間をかけてやっていたのですが、AIに任せたとこの数秒で全部できて、しかもAIでやったというのでクレームがなくなっただけですね。これからは行政も職員が足りなくなっていくですよ。

桑原 職員一人で重要な担当をいくつも抱えています。それに、どんだん国や県から地方分権の名の下に仕事が行りてきています。私の就任後も増えましたよ。

増田 ですので、職員がアンテナを高くして、他の自治体や国がどうテクノロジーを活用しているのかという目もあって、これから先を見ていく必要があるなと思います。それから自分たちの職場環境を、町民に対してもいろいろ伝えていくこと。一番大事なことは、行政の分野だけでなく、暮らしを含めて10年、15年先の時代の姿とこのをどれだけキャッチできるかということですかね。

桑原 以前、職員向けの勉強会を行いま

した。電子行政の先進国エストニアの取り組みの紹介もしました。

増田 エストニアは世界最先端の国ですね。会社設立が10分か15分くらいで出来てしまうところですね。

桑原 国でもデジタルファースト法案を審議入りさせようとしているので、これから町が進んでいく方向でもありますよということをやったんです。つくば市を見ると、つくば市は学園都市でいろいろな研究が進んでいるので、RPA（※2）で住民税課の業務を自動でやっているようですね。業務時間が削減され、削減分を市民サービス向上のための業務に割り当てたと聞きました。

増田 つくば市は一番そういうのを積極的に取り入れようとしていますよね。

桑原 津南町でもこれから活用していきたいです。便利なテクノロジーを使い、秋山郷という秘境といわれる奥域に住む方々と中心地の商店街をつないで、配達する仕組みで買い物支援ができないかと研究中です。

増田 そういいのはいいですね。たぶん10年、20年経つと自動運転やドローンという話になりますが、やっぱり大事なことは明日、明後日、明々後日にどうなるかということをやっていると隣に接しているところ（他市町村）や行政同士で広域連携をすることですね。県内でいうと十日町市は大きなところで、あそこいろいろな機能をできるだけ活かす



増田ゼミに参加する桑原町長

というのは大事なことですよね。
桑原 同じ生活圏ですから、協力できるところはしていきたいです。

増田 また、人口が増えているときは、みんな一つの自治体でフルセットでもちたがります。逆に人口が減り始めると自前主義を捨てて、できるだけよそと共同利用するとか連携するというのが大事ですよ。「町長、全部頑張れ」という話にどうしてもなりがちですが、自前主義で頑張るのではなくて、やっぱり連携が大事ですよ。そして、水道、下水道などは、広域連携が特に重要ですが、県境

越えて栄村との連携も考えられるでしょうからね。

若者が活躍する ための環境

桑原 働く場、仕事についても話をお聞きしたいです。これから新しい産業や分野をどうやっておこしていったらいいのかということですね。

増田 今まったく何も無いところに、ゼロから何かやるというのはなかなかハードルが高いので、今ある産業、農業であったり介護であったり：特に一次産業をスマート農業化するとか、若い人たちが参入しやすいようにしていく。どうしても高齢化の影響で代替わりの時期が農業というのは非常に近いですからね。それから観光分野では、これからはDMO（※3）を作るといったことあるんじゃないかな、いづれにしてもここで大事なのは若い人たちが参入しやすいような環境です。若い人たちがそこに行く、「自分たちの事業をうまく展開できるんじゃないかな」という気になることが必要ですね。例えば、徳島県神山町はデザイン系の企業やIT企業などがいろいろ取り組んでいますが、若い人が完全移住してくるということじゃなくて、2地域居住が多いのです。津南町の素晴らしいところにサテラ

イトオフィスを作れば、自然環境でいい発想が出て、成果をどんどん出せるというこのPRが良いでしょうね。一から全部を作るとか、一度にパッとやるのではなくて、徐々に徐々に若い人たちの環境を良くし、広げていくやり方がいいんじゃないかなと思います。どこから移住してきて、いろいろ頑張っている人たちが発信していかないと、なかなか伝わらないですね。島根県隠岐諸島の海士町は、トヨタを辞めたバリバリの人が行ったりと：ある種の成功ストーリーみたいなものがうまく世の中に伝わっていますね。

桑原 「外の血」を有効に活用していくということですね。

増田 何を出発点にするか、そういう成功ストーリーをうまく作って、絶え間なくうまく発信すること。地元にいる人たちはもちろんですが、そういう人たちは数にやはり限りがある。どうしてもよその地域から入って来る人に、そこに行くことができそうだし、いろんなチャンスがあるなっていう風に、夢描く人たちをつかまえるというのが大事なんじゃないでしょうかね。サテライトオフィスの環境としては通信環境が良くなくてはいけません。北海道をはじめとして全国の自治体の例も参考になるんじゃないかなと思います。

桑原 先生、今日は貴重なお時間をいただき、ありがとうございました。人口減少社会を直視し、本質的な策を根気よく

実行し続けることだと今日は改めて学ばせていただきました。

増田 津南町には毎年伺っていますが、今年も2月に学生を連れて行きます。

桑原 楽しみにお待ちしております。ありがとうございます。

※1 人工知能

※2 ロボティック・プロセス・オートメーションの略。ロボットによる業務自動化のこと。

※3 観光物件、自然、食など地域にある観光資源をいかし、地域と協同で観光地域作りを行う法人。



告の時期です

お早めの相談がおすすりめですよ

確定申告の時期となりました。平成30年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告書の受付と納税は、平成31年2月18日(月)から同年3月15日(金)までです。納期限近くになると、相談会場も混雑しますので、お早目の相談をお勧めします。

申告書等にはマイナンバーの記載が必要です!!

平成30年分所得税等の確定申告書や平成31年度住民税の申告書にはマイナンバーの記載が必要になります。

また、申告書を提出する際は、本人確認書類の提示又は写しの添付が必要です。

本人確認書類は、マイナンバーカードが便利です。マイナンバーカードをお持ちでない人は、番号確認書類(通知カードなど)と身元確認書類(運転免許証など)が必要となります。

※ e-Taxで申告書を提出すればマイナンバーの本人確認書類の提示等が不要です。

申告書は、国税庁ホームページで作成できます!

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で、ご自宅のパソコン等から申告書を作成することができます(国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp>)。

このコーナーは、初めての方でも操作がしやすい画面となっておりますので、ぜひご利用ください。

作成した申告書は、マイナンバーカードとICカードリーダーライターを準備すれば、「e-Tax(電子申告)」を利用して提出できますし、マイナンバー

カードをお持ちで無い方は、ID・パスワード方式で申告ができます(取得方法は左ページの下を参照)。
また、印刷して郵送等により提出することもできます。

確定申告書の提出が必要な方は忘れずに申告してください。

十日町税務署では所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を次の期間に開設いたします。

■期間
平成31年2月18日(月)～3月15日(金)
(土、日を除きます)

■時間
受付 午前8時30分～午後4時
相談 午前9時～午後5時

津南町の申告相談日程は・・・

津南町の申告相談の日程は左の表のとおりです。今年から、町の申告相談時(所得税申告の場合)にも原則としてID・パスワードが必要になりますので、あらかじめの取得にご協力をお願いいたします。

また引き続き、個人番号の確認できる書類の写し(マイナンバーカード、通知カード、個人番号の記載のある住民票など)と、個人番号の持ち主であることが確認できる身元確認書類の写し

私も先日、税務署からIDとパスワードを受け取ったので、e-Taxで申告します。確定申告期間中、24時間いつでもインターネットで申告できて、とても便利です。皆さんもぜひ活用してくださいね。



ID(利用者識別番号)・パスワードの発行は自宅からインターネットで取得できますが、役場や税務署でも取得可能です。運転免許証等本人を確認できる書類を持って窓口においでください。

自宅から
取得するには...

お問い合わせ▶十日町税務署(752-3181) / 税務町民課(765-3113)



■ 申告相談の日程表

開催日	会場	相談時間	
		午前	午後
2月18日(月)	上郷クローブ座 (旧上郷中学校)	9時～12時	13時～15時
2月19日(火)	岡公民館	9時～12時	13時～15時
2月20日(水)	結東克雪管理センター	9時30分～12時	13時～15時
	米原公民館	9時～12時	
	所平克雪管理センター		13時30分～15時
2月21日(木) ～3月15日(金) ※土・日曜を除く	役場3階大会議室	8時30分～12時 受付8:30～11:30	13時～16時 受付11:30～16:00



(運転免許証、パスポート、公的医療保険の被保険者証など)も必要ですので、相談時には忘れずに持参してください
(個人番号の確認できる書類がマイナンバーカードの場合、身元確認書類は不要です)。

■ 農業所得収支内訳書の作成相談会

事前の申し込みは不要です。相談時間内に随時ご相談をお受けいたしますので、対象となる方はぜひご参加ください。

- 開催日 2月5日(火)・6日(水)
- 相談時間 午前9時～正午、午後1時～4時
- 会場 津南町役場3階 大会議室
- お持ちいただくもの

- ①農産物の販売金額が分かるもの
- ②農業に関して支出した費用が分かるもの(領収証や通帳)
- ③農業収支に関係するJA・共済等からの各種通知書
- ④固定資産税の課税明細書
- ⑤筆記用具・電卓
- ⑥収支内訳書の用紙
(町・県民税申告書の封筒の中に入っています。)

- ・青色申告をする人
- ・土地・建物等の譲渡所得、株式等に係る譲渡所得、先物取引に係る雑所得等がある人
- ・初めて住宅借入金等特別控除を申告する人
- ・相続税、贈与税、消費税の申告をする人
- ・平成29年分以前の申告をする人



所得税の確定申告をする人で、次に該当する場合は、十日町税務署で申告を行ってください

■ ID (利用者識別番号)・パスワードの取得は…

国税庁 利用者識別番号 取得

スマートフォン等は
こちらから!



URL : <http://www.e-tax.nta.go.jp/todokedesho/kaishi3.htm>

1 開始届出 (初めての方)

e-Taxを初めて利用される方が、開始届出書をオ

>> 個人の方 クリック

>> 法人の方



開始届出(個人の方用) 新規

ご利用になる前に

こちらは、e-Taxを初めて利用される方が、利用者識別番号を取得するための手続きです。「次へ」をクリックして、入力画面へお進みください。



もうすぐ確定申告の季節。 「医療費控除」の計算を始める前に！

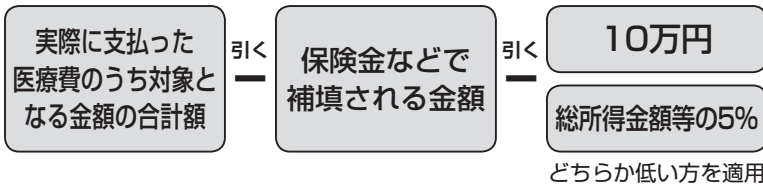
知っ得 医療費控除は10万円を超えなきゃだめなんじゃない？

一般的に、医療費控除は、医療費が10万円を超えたら、その分だけが対象になる。と認識されているかたが多いようです。しかし、それは半分正解であり、半分間違いです。

左の図のように控除を受けるかたの総所得金額等（収入ではない）によっては、支払った金額が10万円以下でも、医療費控除を受けることが可能です。

手続きには原則領収書が必要となりますが、領収書でなくても証拠書類として認められているものがあります。詳しくは左ページをご覧ください！

医療費控除の額



10万円未満でも医療費控除が受けられる例

前年の総所得金額等が140万円のかたが、前年に9万円を支払い、保険会社から1万円の補填があった場合。
※前年とはH30.1.1～H30.12.31の期間をさします

実際に支払った医療費のうち対象となる金額の合計額

9万円

保険金などで補填される金額

1万円

10万円か総所得金額等の5%のどちらか低い方

7万円

※総所得金額等が140万円のかたはその5%にあたる7万円を使います

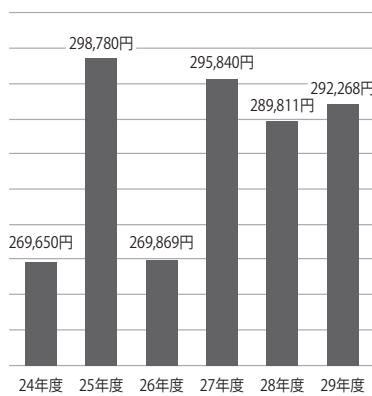
= 医療費控除の額 1万円

医療費の控除の対象にならないものもあります。詳しくは税務署や税務町民課税務班までお問い合わせください。

知っ得 一人あたりの医療費はここ最近確実に伸びている！

医療費は年ごとに変動はありますが、高齢者の増加や医療技術の高度化、療養期間の長い生活習慣病の増加などにより、医療費は年々増え続けている傾向にあります。

津南町国保の1人当たり医療費の推移



◆医療費の増加で保険料アップ!?

皆さんが医療機関を受診するときの医療費は、加入者からの保険料や、国や県からの補助金によって支えられています。

このうち保険料は、推測されるその年の医療費総額をもとに計算するため、医療費の増加は保険料の増加に繋がりがかねません。保険料の負担が大きくならないためにも、医療費の増加を防ぎ、節約を心掛けましょう。

◆医療費節約5つのポイント

① 重複受診はやめましょう

医療機関が変われば、検査や治療などを最初からやり直すこととなります。すぐに症状が改善しないからといって、いろいろな医療機関を受診せず、かかりつけ医の指示に従いましょう。

② 時間外受診を避けましょう

緊急・特別な場合を除いては、時間内に受診するようにしましょう。

③ 薬ねだり・飲み残しはありませんか？

薬を必要以上に欲しがったり、勝手に飲むのをやめたりしていませんか。薬ねだりや飲み残しを減らすことで医療費が節約できますので、医師・薬剤師に相談し、適切な用法・用量で飲みましょう。

④ 健康診断を受けましょう

年に1回は健康診断、各種検診を受け、生活習慣病の予防や、病気の早期発見・早期治療に努めましょう。

⑤ 体にいいことしていますか？

健康でいることが、医療費節約の基本です。バランスのとれた食事や適度な運動、心と体に十分な休息を与えるなど、普段から健康づくりを心がけましょう。

知っ得 誰の分の医療費が医療費控除の対象になるの？

「今年は病院にあまりかからずに3万円ほどで済みました。良かったよかったです。」といったように病气やけがなく一年間を過ごすのが一番ですが、いくら気を付けていても、少なからずみなさん、お医者さんのお世話にはなっていますよね？

医療費控除の対象となるのは、自分の分だけでなく、同一生計の配偶者や、その他の親族の分も対象となります。

すなわち、みんな合わせていくらかになるかが重要なのです。まずはご自身がいくら医療費がかかったかを確かめましょう。お手元にある領収書が一番確実ですが、それ以外にも、国民健康保険や社会保険から、それぞれ「医療費のお知らせ」といったものが定期的に配布されています。ご覧になった事ありますか？

医療費の総額	③ 国民健康保険の負担額	④ 公費等の負担額	⑤ 患者負担額
1,920	1,344	0	576
5,580	3,906	0	1,674
19,420	13,594	0	5,826
27,800	19,460	1,869	8,340
18,690	13,083	0	3,738
3,520	2,464	0	1,056
6,980	4,886	0	2,094
62,220	43,554	17,072	2,252
11,260	7,882	1,126	62,280
			981

国保に加入している世帯員分をまとめて表示しています

知っ得 「医療費のお知らせ」は医療費控除の申告手続きに使用可能です！

医療費のお知らせ（医療費通知）

は、元々は「どれくらい医療費がかかっているか。」をお知らせするためのものですが、平成29年分以降の所得税の確定申告において、医療費控除を受ける際に「医療費控除の明細書」の添付書類として使用できるように法律が改正されました。記載されている内容は「受診年月」「医療機関名」「日数」「医療費の総額」「自己負担額」などになります。（差額はベッド代などの保険対象外のものも記載されています）

現在はみなさんにかかった医療費をお知らせするために、年4回に分けて発行されていますが、今後は分かりやすさと申告への使いやすさのため、年1回の発行にまとめる検討をしています。

医療費のお知らせ（医療費通知）発送時期

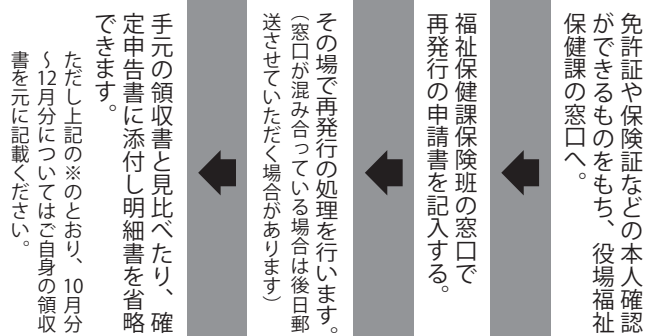
受診月	発送月
1月～3月分	7月中旬
4月～6月分	10月中旬
7月～9月分	翌年1月中旬
10月～12月分（※）	翌年4月中旬

※医療機関からの請求の都合により、10月～12月分は翌年の4月中旬以降の発送となります。期限内に申告を希望されるかたはご自身の領収書に基づき医療費控除の明細書に記載ください。

医療費のお知らせを紛失。再発行はできますか？

津南町に住所があるかたは、津南町役場福祉保健課にて医療費通知の再発行ができます（社会保険に加入しているかたは保険事務担当者にご確認ください。）

再発行までの流れ



◎国保の加入脱退の手続きはお早めに

国民健康保険加入者が新たに職場の健康保険に加入したとき、または職場の健康保険加入者が脱退し、新たに国民健康保険に加入するときには、会社での手続きとは別に、国民健康保険の加入、脱退の手続きが必要です。

手続きの際は左記の書類をお持ちのうえ、お早めに税務町民課町民班窓口までお越しください。

- ▼国保加入者が、職場の健康保険に加入した場合（またはその扶養になつた場合）
- ・国民健康保険証
- ・新たに加入した健康保険の保険証（またはその加入証明書）
- ・印鑑
- ※保険証は、新たに加入した人全員の分をお持ちください。
- ▼職場の健康保険を脱退した場合（またはその扶養が外れた場合）
- ・職場の健康保険を脱退した証明書
- ・印鑑

■お問い合わせ

役場福祉保健課 保険班

TEL 765-3114

パートも！学生アルバイトも！ 必ずチェック最低賃金

新潟県最低賃金	最低賃金額	効力発生日
新潟県で働くすべての労働者に適用されます	時間額 803円	平成30年10月1日

特定最低賃金	最低賃金額	効力発生日
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業（電球製造業及び電気計測器製造業を除く）	時間額 890円	平成30年12月22日
各種商品小売業（衣食住にわたる商品を小売りする百貨店、総合スーパー等）	時間額 824円	平成30年12月31日
自動車（新車）、自動車部分品・附属品小売業	時間額 898円	平成30年12月20日

最低賃金に関するお問い合わせは、新潟労働局賃金室（Tel 025-288-3504）または最寄りの労働基準監督署まで
※津南町から最寄りの労働基準監督署は、十日町労働基準監督署（電話：025-752-2079）です。

暮らしの
情報満載

見て・知って・得をする
かわらばん

イベント

信濃川火焰街道連携協議会 バスツアー

火焰型土器が出土する津南町を含む6市町で構成される信濃川火焰街道連携協議会では、縄文文化に触れ、初心者でも楽しめるバスツアーを企画しました。

■実施日時

2月23日(土)

午前9時～午後8時（津南駅発着）

■ツアー内容 馬高縄文館でワークショップと館内見学。越後川口の雪洞火ばたる祭を楽しむ。お弁当付き。

■旅行代金 4,000円

■募集人員 各コース20名（2コース）

■申込締切 平成31年2月15日(金)

■申込方法

申込書に必要事項を記入の上、申込み先へFAXまたは、Eメールでお送りください。

※申込書は町地域振興課にあります。

■お申し込み先

株式会社日本旅行長岡営業所

Tel 0258-31-8655

FAX 0258-31-8656

■お問い合わせ

同協議会事務局

長岡市役所観光・交流部観光企画課

Tel 0258-39-2344

地域振興課 商工観光班

Tel 765-3115

新潟県立川西高等特別支援学校 事業所向け学校見学会

当校では、次の日程で事業所向けの学校見学会を開催します。

近年、障がいのある方との共働に注目が集まっています。学校での支援の様子を含め、共に働く支援を一緒に考える機会にしたいだければ幸いです。今まで参加した事業所様でも、まだご覧になられていない方から様子を見ていただけたこともお願いしたいところです。地域の若者たちがどのように学び、地域へ巣立っていくか、ぜひご覧ください。

■日時

2月20日(水)

午後1時20分～3時45分

(受付 午後1時～)

■内容

学校の見学と障がいのある方との共働について(説明)

■お申し込み先・お問い合わせ

川西高等特別支援学校

進路指導部 細井

Tel 768-3325



相談

税理士による無料税務相談

税理士による少額な申告相談および申告書の作成を、左記の税理士事務所において無料でを行います。相談を希望される方は、事前に電話連絡のうえお出かけください。

期日	税理士名	電話番号
2月7日(木)	和久井 工(十日町市)	752・2073
	金沢 正文(十日町市)	758・2795
	今出川 景(十日町市)	757・3151
	高橋 昇男(十日町市)	757・8750
2月6日(水)	村山 亮太(十日町市)	752・3122
	酒井 栄一(十日町市)	757・8421
	水落 信市(十日町市)	757・2548
	高橋 正也(十日町市)	757・2144
2月5日(火)	渡邊 修(十日町市)	752・2073
	高橋 敦(十日町市)	768・4772
	大口 康幸(津南町)	765・2542
	水落 雅史(十日町市)	757・2548
2月7日(木)	尾身 信幸(十日町市)	757・8421

■事前連絡受付時間

午前9時30分～午後4時

※内容により低額な料金となる場合があります。くわしくは、各税理士事務所へお問い合わせください。

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2月7日(木)までに申し込みください。定員に達ししだい、締め切りとなります。

■日時

2月13日(水)

午後1時30分～3時30分

■場所

津南町役場 三階

■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



津南町防災メールに登録しよう！



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！



QRコード

■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

NEWS 03 全国へ挑戦!中島ひな子選手

— 1月7日 役場ロビー —



↑全国への思いを語る中島選手

津南中学校2年の中島ひな子選手が第37回全国都道府県対抗女子駅伝競走大会の新潟県選抜メンバーに選出され、役場で壮行会が行われました。県内では中学生選抜メンバーに3名選出され、そのうち2年生で選出されたのは中島選手のみ。今後の活躍に期待です。

NEWS 04 地域を盛り上げ、みんなを笑顔に

— 1月10日 町長室 —



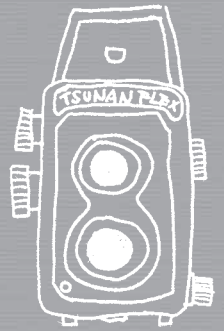
↑芦ヶ崎小学校周辺の魅力を替え歌にし、歌と一緒にダンスを披露



↑手書きのポスターと竜神の館までのマップを作成し、町長へ贈呈

芦ヶ崎小学校5、6年生は地域を盛り上げてみんなを笑顔にしようと活動しています。現在は児童が日々通っている竜神の館にたくさんの方が来てくれるようにPR活動を行っています。町長にも活動の様子を報告しようと役場に訪れました。報告が終わった後も児童は地域の魅力を町長にアピールしていました。

つなん まちかど スケッチ



Tsunan Event Sketch.

NEWS 01 国内最大の文化祭典!大会旗をリレー

— 1月4日 役場ロビー —



↑大会旗を掲げる十日町市蔵品教育長(左)と津南町桑原教育長(右)

今年の秋、第34回国民文化祭・にいがた2019及び第19回全国障害者芸術・文化祭にいがた大会が新潟県で開催されます。この祭典に伴い、県内では各市町村で大会旗のリレーを行っており、1月4日に十日町市より大会旗が引き渡されました。次は湯沢町へ引き渡されます。

NEWS 02 津南町消防団出初式

— 1月6日 町総合センター —



↑町消防団に敬礼する桑原町長

新年を迎え、町総合センターでは津南町消防団出初式が開催され、約100名の消防団幹部が一堂に会しました。昨年、町では人命に関わる事案は発生しませんでした。全国各地では自然災害が発生。いつ来るかわからない災害に備えるよう意識を高めました。

町の5大ニュース募集中

2018年(平成30年)を振り返る、恒例の「津南町5大ニュース」を募集します。昨年1年を振り返り、皆さんの記憶に残った出来事をお送りください。抽選で図書カードが当たります。たくさんのワイルドなニュースをお待ちしています。

たとえば…

昨年はこんなことがありました!!

- ・上村憲司前町長退任、桑原悠新町長就任!
- ・太鼓芸能集団「鼓童」公演!
- ・大地の芸術祭
越後妻有アートトリエンナーレ2108開催!
- ・香港ハウス竣工!
- ・鶴瓶の家族に乾杯が津南町に訪れる
- ・コイヘルペス町内に感染広がる

などなど、もちろん上記以外にも
思いつくものなんでもご記入ください!

応募方法 **ハガキ** **FAX** **メール**

住所、氏名、年齢、電話番号、そして選んだ5大ニュースを1位から5位まで記入し、下記の宛先までお送りください。

宛先 / 〒 949-8292

津南町大字下船渡戊 585 番地

津南町役場総務課広報担当

消印 / 2月28日(木) まで有効

FAX / 025-765-4625

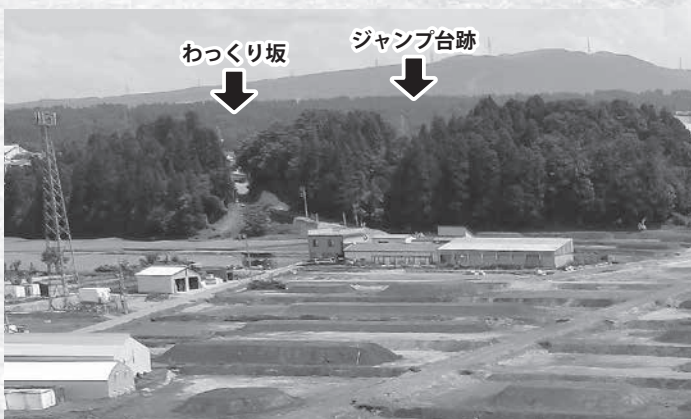
Email / somu@town.tsunan.niigata.jp



外丸の川原から見た正面段丘の絶壁

苗場山麓ジオパークの象徴である河岸段丘は9〜12段あるとされており、その内のひとつである、現在津南小学校がある正面段丘は約35000年前につくられた大地です。その頃はまだ、役場のある大割野段丘は存在すらせず、正面段丘の際まで中津川と信濃川が流れていました。現在、信濃川の

発見し隊!
かくれた魅力、
苗場山麓ジオパーク



割野集落から見たわっくり坂とジャンプ台跡

面が標高約170m、津南小学校のあたりが標高約260m、その差は約90mにもなります。外丸の川原から正面段丘を見あげると、ほぼ垂直の断崖絶壁がそびえています。これは、信濃川が約35000年かけて正面段丘をけずり、現在の高さになったことを物語っています。

正面集落と割野集落をつなぐわっくり坂の標高差は約30mにもなり、ほかの段丘の段差よりも非常に高くなっています。その高さを利用して、津南中学校の裏にスキーのジャンプ台が設置され、30年くらい前まで使われていました。

目指せ！ チーム100万歩で 健康づくり

9月15日から11月30日の内連続する30日間で、家族や友人・職場の同僚など3人から5人1組で合計歩数100万歩を目指す「目指せ！チーム100万歩」が実施され、80チーム370人が参加しました。

チームの構成割合は、家族で参加が3チーム(4%)、友人・仲間が16チーム(20%)、職場の同僚が61チーム(76%)。この内見事100万歩を達成したチームは80チーム中68チームで、達成率は85%という結果でした。

合計歩数が一番多かったチームは3人組「雪国B」チームで、164万216歩、また個人でいちばん多く歩いたかたは驚愕！の60万3千293歩で、1日平均2万歩以上歩いていました。

町では健康増進事業の一環として、31年度も引き続き「目指せ！チーム100万歩」事業を春と秋2回実施します。また参加したことがないかたもぜひ一度、ご家族やご友人、職場の同僚などでチームを作りチャレンジしてみませんか？

皆さまの参加をお待ちしています。



竜神の館 様
(温泉入浴ご招待券)



ニュー・グリーンピア津南 様
(味噌汁セット)

景品の提供を
いただいた
事業所の
みなさんです

ありがとうございました



山源木工 様
(木製一輪挿し)



資津南自動車 様
(トコロサングッズ)



(株)松屋 様
(お菓子詰合せ)



(株)大阪屋商店 様
(津南の天然水)



(有)津南印刷商事 様
(タオル)



NPO 法人 Tap 様
(クアハウス津南利用券)

町ぐるみで 健康づくりを

■今の若者は朝食を食べていない

平成28年度に実施した健康に関するアンケート調査（以下アンケート調査）の結果から、朝食を食べない人の割合が20歳代で35.0%、30歳代で26.7%と高率で、若者の欠食が多くみられました。（表1）この結果から若い世代に朝食の大切さを理解し、朝食をきちんと食べる習慣を身につける取り組みが必要となります。

規則正しい生活リズムと食習慣を身につけることを目的に子どもから若い世代へと繋がるように保育園や小・中学校と連携し、子どもを通して親世代にも関心を持ってもらえるよう様々な取り組みを行っています。

保育園では、保育園児と保護者を対象とした「親子クッキング」、小・中学校では早寝・早起き・メディアコントロールで健康な体をつくる「津南ヘルスチャレンジカード」の取り組み（春と秋の年2回）、朝食の大切さを学ぶ「めざましレシピ普及講習会」を今年も学童保育を利用して子どもたちを対象に実施しました。

津南ヘルスチャレンジカードの結果（平成29年度）から朝食を欠食している子はほとんどいませんでしたが、主食・

主菜・副菜がそろった食事だった割合は、小学校81.5%、中学校78.0%という結果で、朝食は食べているが、ご飯やみそ汁だけなど偏った食事になっている家庭もみられました。

めざましレシピ普及講習会では、簡単に作れる2種類のピザを作りました。子どもたちから「美味しい、楽しかった」「家でも作ってみたい」などの感想がありました。

今後とも子どもの頃から生活リズムに合った規則正しい食事の大切さや摂り方の普及啓発に努め、大人になっても続けられるような活動に取り組んでいきます。

■なかなか出来ない!?日頃の運動

アンケート調査の結果から日常的に運動を習慣化している人は34.6%と低い結果となりました。（表1）全ての年代で7割近くの人が運動の必要性を感じつつも「時間に余裕がない」「面倒だ」「疲れている」との理由で、運動不足を感じていました。

町では運動習慣のきっかけづくりとなるようウォーキングイベントを実施しました。「目指せ！チーム100万歩」は春と秋を合わせて775名、「親子なぞなぞウォー

クラリー」は81名、「町民歩ける大会」は70名の方が参加されました。

参加者から目指せ！チーム100万歩では「歩数計を身につけるようになった」「なるべく車を使わないようにした」、親子なぞなぞウォークラリーや町民歩ける大会では

「親子で楽しめた」「景色の良いコースを歩くことが出来て良かった」など感想をいただきました。



親子なぞなぞウォークラリー（平成30年7月）
親子でなぞなぞを解きながらゴールを目指しました！

今後運動習慣の定着や運動不足、筋力低下を予防するために、子どもから高齢者まで全ての年代に合った運動の取り組みが出来るよう、運動に関するイベントや情報等の普及啓発に努めます。

■生涯を通じて健康づくりを

生涯を元気で過ごすためには、乳幼児期からの食生活や体力づくり、健全な環境づくりが重要となります。

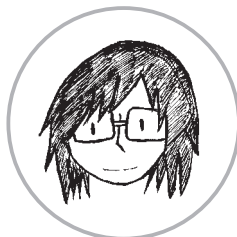
町では町民ぐるみで健康づくりに取り組むため、平成20年6月に『町民ぐるみ健康づくり宣言』を宣言しました。食育を推進し、丈夫な体をつくり、豊かな心を育て「元氣笑顔・輝く町」をスローガンとして健康づくりにこれからも取り組んでいきます。

若者の朝食の欠食率が高く、全ての年代でバランス良く食べている人や継続的に運動している人の割合もまだまだ低い!!

<表1 健康づくり達成目標値(平成30年)>

健康づくり目標事項		平成26年度	第6期計画 目標値(H29)	現状値 (H29)	第7期 目標値(H34)
朝食の欠食者の割合	小5	2%	0%	0%	0%
	20代	31%	20%	35%	25%
	30代	26%	20%	26.7%	20%
食事をバランスよく食べている人		69%	80%	59.6%	70%
継続的に運動をしている人(週1回以上)			35%	34.6%	40%

資料：平成28年度 健康に関するアンケート



今月は
桑原 世奈
栄養師

病院歳時記

新システムと格闘中

医事班 涌井 昌直

昨年11月26日より院外処方となりました。これに伴い、院内ではコンピュータシステムの入れ替えや処方箋発行手順の変更等が行われました。

院内スタッフも新しいシステムの操作研修や院外処方方のシミュレーションを重ねて準備してきましたが、いざ稼働してみると様々なケースの事例が発生し、その都度対応に追われています。

患者様におかれましては診療に時間がかかるなどご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、1日も早く診療がスムーズに行われるようスタッフ一同システム操作の習熟に努めておりますので、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



年金コーナー

各種通知書の再交付について

4月からの口座振替クレジットカードの一括納付は、2月末が申込み締め切りです。

国民年金保険料は、納付方法やまとめ払いにより割引があります。中でも、口座振替による一括納付(前納制度)は割引額も多くお得なお勧めです。平成31年度分国民年金保険料から新たに、6カ月前納・1年前納・2年前納で納めたいとお考えのかたは2月末までに手続きが必要です。税務町民課窓口でも手続きができます。

口座振替の場合は、口座振替をする金融機関の通帳とその口座の届出印をお持ちください。クレジットカードの場合は、クレジットカードと印鑑(認印可)をお持ちください。

現金(納付書)での前納をお考えのかたは年金事務所にお申し出ください。

確定申告に必要な「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」や「公的年金等の源泉徴収票」、「年金額改定通知書」その他「年金振込通知書」などをなくされてしまった場合には、年金事務所にお電話していただくことで再交付を受けることができます。基礎年金番号をご確認の上、ご本人様から直接年金事務所へお電話ください。

パソコンやスマートフォンをお持ちのかたは「ねんきんネット」(登録無料)からも再交付申請ができます。

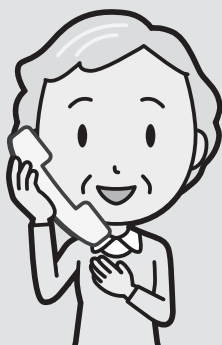
【お問い合わせ】

津南町役場 税務町民課

Tel 025・765・3113

六日町年金事務所

Tel 025・716・0800



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)

2300日 志賀春信(船山)
100日 石沢テツイ(寺石)
主な運動: 健骨体操、水中運動、他



議会コーナー

<実施された行事>

- 〔12月〕
- 21日 十日町広域事務組合臨時議会
- 〔1月〕
- 4日 町各界年賀交歓会
- 6日 津南町消防出初式
- 7日 新潟県町村議会議長会議(議長)
- 8日 議会運営委員会
- 8日 全員協議会

<今後予定されている行事>

- 〔1月〕
- 25日 J A津南町・町農業委員会との懇談会(産業建設常任委員会)
- 〔2月〕
- 5日 全員協議会
- 15日 一般質問締切
- 20日 議会運営委員会



今年も3月に豪雪地面出し競争を開催します

新年あけましておめでとうございます。旧年中は皆様から格別のご厚情を賜り誠にありがとうございました。昨年も町社会体育事業やケアハウス津南での健康づくり事業を行い、たくさんのおみなさんと「つながり」を持つことができました。本年もTap理念である「つながり」を大切にして笑顔で元気に活動をしていきます。

新年を迎えて



Tapの各種教室に参加しませんか？

Tapでは今年もみなさんに楽しく体を動かしていただけるよう、各種教室を開催していきます。

「卓球で身体を動かし、大声も出してエンジョイ!」「エアロビクスで心身ともにスッキリ!」「ロコチャレでじっくり筋トレ!」今年もこの3つの教室でみなさんの身体と心の健康を応援していきます。初めての方は体験無料です。

まだまだ寒い日が続きます。ついつい運動不足になりがちになる冬こそ、Tapの教室に参加して気持ちのよい汗を流しましょう! 教室のスケジュール・参加料など詳細についてはTap事務局へお気軽にお問い合わせください。



全身の筋肉を無理なく、気持ちよく動かします

Tap事務局【TEL】765-5776 【FAX】765-3596

地域おこし協力隊だより

芦ヶ崎地区(上段地域)担当の小山です。

12月23日 たくさんの方のご協力のもと、津南町文化センターにてクリスマスコンサートを開催することができました。

遠方からこのために津南まで来られたお客様もいらつしました。皆さんとても感動されていて、また観たいとの感想も多くいただきました。

当日会場でのリハーサルは皆さん入念で、直前まで調整をされていたメンバーの方もいました。この人数での合わせはとても大変だったのではないのでしょうか。

音楽に限らず、お芝居、踊り、美術、何かを表現する場合、技巧だけではなく、その人の背景にあるこれまでの生き方や思いなどが形になって観ている人に伝わるのではないかと思います。

そして、オーディオで聞く音楽ではなく、やはり演奏で聴く生の音楽には力があります。

どんなものでも形になるまでは、5年、10年、またはそれ以上に積み重ねる時間が必要になります。



費やした時間の密度がその表現を裏打ちするようになるのだと思います。

今回、舞台袖から観ていてふとそんな事を思い起こさせてくれるくらい、演奏には問いかけてくる何かがありました。

そして、何よりも帰って行くお客様皆さんが笑顔だったのがとても印象的でした。たくさんの人を笑顔にできる音楽で本当に素敵です。

自分自身も毎回、イベントを通していろいろな事を学ばせてもらっています。

コンサート企画、次回はまた田休みの時期に竜神の館で開催したいと思います!

イベント情報*****

「あけびの蔓のカゴ作り勉強会」@竜神の館

1月または2月平日の日中
近隣集落の方から基礎的な内容を教えていただきます。(小さなカゴ一つ完成させられるかも?です)

※人数限定、日時等調整中

「竜神の館冬のフェスティバル」

2月23日(土) 10時~15時
ライブ、パフォーマンス、トーク、カフェ、ワンコインマッサージ、占いなど、盛りだくさんの内容を調整中です!



『統計でふりかえる 平成日本の30年』

双葉社

30年間の日本の変化を各種統計から分析した本。景気、外食率、出生率など様々な点から分析しており、中には普段抱いている印象とは真逆の結果のものも。

新しい年がスタートしました。今年もよろしくお願ひいたします。次の元号が3ヶ月と少しに迫り、多くの方が準備をしているところかと思ひます。今回は平成の30年間に日本がどう変化したのかを客観的に解説した本を紹介しています。

例えばニュースなどを見て「日本は昔より物騒になった」なんて思っている方もいるかも知れませんが、平成29年の犯罪率は全国で約91万件。約167万件だった平成元年に比べて6割弱に下がっています。ほかにも視点によっては意外な結論のものがあり、なかなか面白い本です。興味のある方はぜひ御覧ください。

・：図書室ベストリーダ：
12月に多く読まれた本をご紹介します。

- 一般小説
 - 『禁断の魔術』 東野圭吾／著
 - 『到達不能極』 齊藤詠一／著
 - 『万引き家族』 是枝裕和／著
 - 『衣更月家の一族』 深木章子／著
 - 『すぐ死ぬんだから』 内館牧子／著

- 一般書
 - 『脳科学者の母が認知症になる』
 - 『はじめての簡単ないけばな』
 - 『決定版！ 漬物』
 - 『絵本は心のへその緒』
 - 『東京ではわからない地方創生の真実』

- 児童書
 - 『かいけつゾロリ大図鑑』 キャラクター大全』
 - 『名字ずかん』
 - 『オーボラー男爵の大冒険』
 - 『5秒後に意外な結末』
 - 『忍者の迷路』
- 絵本
 - 『NEWウオーリーハリウッドへいく』
 - 『夢見るオラフ』
 - 『みずちやぼん』
 - 『たまごのあかちゃん』
 - 『さるかにがっせん』

1月の新着図書 (HPでも検索できます)

【大人の本】

- 『大人のための水族館ガイド』……………養賢堂
- 『毎日ラクラク！ 中高生のお弁当304』
……………成沢 正胡／著 榎出版社
- 『ミッキーマウス90の秘密』
……………小宮山 みのり／文 講談社
- 『静おばあちゃんと要介護探偵』
……………中山 七里／著 文藝春秋

【子どもの本】

- 『名探偵コナン推理ファイル九州地方の謎』
……………小学館
- 『オリンピックのおばけずかん』
……………齊藤 洋／作 講談社
- 『ぼく、仮面ライダーになる！ ジオウ編』
……………のぶみ／さく 講談社
- 『大雪』……………ゼリーナ・ヘンツ／文 岩波書店

・：図書室の開閉時間・休館日：・

■開室時間

平日 9時～18時
土日祝 8時30分～17時

■休館日

1月28日(月)、2月25日(月)

■ホームページ上でも本の確認・予約が行なえます。津南町公民館図書室webopacで検索してください。

■スマートフォン版ページはこちら



短歌

砂丘

初めて人の最期に立ち会いぬ
感謝の気持ちのみ浮かびくる

江村大輔

平安の面影今に宮島の
朱鮮やかに目に蘇る(厳島神社)

石橋寿子

どんど焼きの松飾り焼く火に焙る
するめをかじり酒酌み交わす

津端恵子

競り人の言葉はわれに解らねど
魚はつぎつぎ競られゆくなり(魚市場にて)

貝澤圭子

布を縫い干支の置物作り終え
犬の隣に猪ならぶ

関谷郁子

帰宅せる父を這ひ這ひして迎へ
まづは鞆の中を探りぬ

恩田久美子

二年経てライラックは三つの房つけぬ
薄紫に柔らかく咲く

丸山直子

人住まぬ家の壁這ふ蔦紅し
畦道ゆく時つい窓を見る

小野寺恒代

ひねもすをつめたくしづる白き雨
もみじひとひら散るを眺めぬ

高橋春枝

簡単な外来語辞典側に置き
すべてが一步からの心地す

内山キク

高原に住みみてバテるを我儘と
友の笑へどわれは切なし

麻績初恵

小さなガッツポーズで白が妻
たたへる夫に言葉は要らず

滝沢勝枝

折鶴を枕辺に置き寝し夜は
われ鳥になり空かけめぐる

風巻京子

気圧配置西高東低型となり
師走に入りぬ雪近からむ

鈴木綾子

懐かしき人らと会ひて語らへば
わが過去ひととき光帯びくる

萩原光之

長生学園

中学の孫も戦力男三人
去年からの雪屋根より下ろす

島田眞之

俳句

岩すげ俳句会(十二月)

除雪車の四方に響かす試運転

千年雄

寄鍋や一人ひとりにあるルーツ

房良

焼諸を吹き吹き食らふ顔を寄せ

妙

千大根弛みてきたり樽洗ふ

渡舟

秋山郷戸板に茸並べ売る

芳司

人溢れ哲学の道鴨睡る

美恵

竿売りの声高らかに鱈雲

守人

富士かしらやつぱり富士よ秋の旅

壽子

涅槃図を並べ秋日の仏具展

れい子

冬木立びいと抜けゆく飯山線

冬詩子

秋仕事終りし友と湯宿かな

貞

紅葉さす堀の小舟の舳先かな

緑

短日の影がうすれてまだ四時か

フミ子

戸籍の窓

おめでとう
おさいます (出産)

- 山田 葵斗(正面) 智也さん 絵里香さん
- 南雲 晴(大割野) 良さん 美咲さん
- 山岸 竜大(下加用) 和夫さん 鮎美さん
- 中村 柚月(宮野原) 敬太さん 奈津美さん
- 石澤 明奈(亀岡) 孝司さん 五月さん
- 小山 莉生(美雪町) 公一さん 絵美さん

すえながく
おしあわせに (結婚)

- 伊藤宏次朗さん(割野)
- 村山 由樹さん(十日町市)

おくやみ
もうしあげます (死亡)

- 半戸 和正さん (88歳・朴木沢)
- 山本 敏子さん (83歳・出浦)
- 関澤喜久恵さん (92歳・大谷内)
- 大口ヨシ井さん (103歳・恵福園なかつ)
- 貝澤 トリさん (88歳・鹿渡)
- 藤ノ木ヨシさん (99歳・反里口)
- 藤ノ木竹光さん (89歳・大場)
- 藤ノ木シゲさん (87歳・正面)
- 井ノ上正夫さん (89歳・大割野)
- 板場 繁治さん (99歳・恵福園)
- 桑原 ツヤさん (77歳・貝坂)
- 内山 憲一さん (72歳・芦ヶ崎)
- 石橋 和子さん (87歳・陣場下)
- 田中 益一さん (94歳・中深見)
- 小島 茂俊さん (85歳・芦ヶ崎)

広報編集室
あけましておめでとう
ごさいます。
本年も広報つなをよろしく願
いたします。昨年は決まらなかつた
1年の目標。今年「月1冊本を
読む」「月1本映画を観る」という目
標に決定しました！必ず達成させま
す。きつと自分のためになると信じて。
船木康平

●第9回Myコレクション展

会 期:平成30年12月8日(土)~平成31年2月24日(日)

入 場:無料

今年もさまざまなジャンルのコレクションが集結しました。

羽子板、髪飾り、薩摩焼、
カメラ、きのこグッズ、浮世
絵画、こけしなど、驚きに満
ちたコレクションの数々を、
どうぞお楽しみください。



浮世絵画とこけしコレクション



●琥珀の勾玉づくり

日 時:2月24日(日)

13:30 ~ 15:30

体験料:1,000円

対 象:10才以上

縄文時代から特別な石として珍重され
た琥珀を、勾玉または耳飾りをイメージし
た形に磨いてペンダントを作ります。



琥珀の勾玉づくり

●「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
味をお持ちの方は「なじよもん」までご連絡
ください。



アンギン編み体験の様子

2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		
17日(日)	9:30~12:00	冬の縄文人の暮らし体験 ※要予約	1,000	低学年以上	
24日(日)	9:00~11:00	スノーシュー ~卯之木集落の森を散策~ ※要予約	500	中学年以上	
	13:30~15:30	琥珀の勾玉づくり	1,000	10才以上	

津南町の人口

■人口9,675(-16) 男4,678(-3) 女4,997(-13)

1月1日現在()内は前月比

■世帯数3,535(-10) ■転入/9 ■転出/16 ■出生/7 ■死亡/16 ■婚姻/1