

広報 **おたのしみ** 新潟県津南町

No.722

2021

**8.20**

TSUNAN TOWN

【特集】  
マイナンバーカード  
受け取りのススメ



# つなんじかん

津南の星空

津南のきれいな星空

次の新月は9月7日

皆さんも空を

見上げてみては

いかがでしょうか

features

- 04 **【特集】**  
**マイナンバーカード**  
**受け取りのススメ**
- 07 **なんでも便り**
- 14 **情報発信強化をしてみませんか？**  
**～Googleマイビジネス～**  
**／移住定住のとりくみ**
- 15 **津南に新しい風**  
**～地域おこし協力隊～**

regulars

- 09 **見て・知って・得をする** **かわらばん**
- 10 **いきいき大好き津南町**
- 11 **だんだんどうも！** **地域包括支援センターです**
- 12 **健康づくり** **ア・ラ・カルト** **農業の豆知識**
- 13 **農業委員会の窓**
- 15 **地域おこし協力隊だより**
- 16 **広報ライブラリー**
- 17 **つなんの文芸**
- 18 **病院歳時記** **年金コーナー** **100日運動**  
**議会コーナー**
- 19 **Tap** **でいこう！！**  
**苗場山麓ジオパークかくれた魅力発見し隊！**
- 20 **なじょもん通信** **戸籍の窓** **広報編集室**  
**津南町の人口**

# マイナンバーカード 受け取りのススメ

## ●マイナンバーカードとは

マイナンバー（個人番号）が記載された顔写真付きのプラスチック製のカードです。マイナンバーのほか、氏名・住所・生年月日・性別が記載されています。

本人確認のための身分証明書として利用できるほか、e-Taxによる確定申告等の電子証明書を利用した電子申請など、さまざまなサービスにご利用いただけます。（マイナンバーカード及び電子証明書には有効期限があります。）

## ●マイナンバーカードの受け取り方

発行申請したマイナンバーカードは発行準備ができていただいご連絡させていただきます。税務町民課の窓口にて受け取ることができます。受け取りについては、混雑緩和のため完全予約制になっています。

### 予約方法

1. 税務町民課町民班に電話します。
2. 「マイナンバーカードの受け取り予約」と伝えてください。
3. 「希望日時」を伺い、予約日時の調整をします。
4. 「氏名・住所（集落）・電話番号」を伝えてください。

※発行準備ができてい送付される交付通知書はがきをお手元にご用意の上、予約の電話をお願いします。

### 交付場所

津南町役場1階 4番窓口  
税務町民課 町民班

### 受付日時

月曜日～金曜日（祝日を除く）  
午前9時～午後5時  
（午前9時から30分刻み）

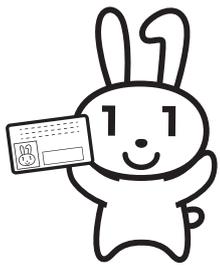
※仕事や学業などにより受付時間外での受け取りを希望する場合はご相談ください。

### 窓口へ受け取りに来る人

○必ず本人が窓口に来てください。  
※年齢に関係なく、必ず本人が窓口に来てください。

○本人が15歳未満または成年被後見人の場合は、法定代理人（未成年者の親権者、成年後見人）と一緒に来てください。

○病気、身体の障がいその他やむを得ない理由で本人が役場に来ることが難しい場合に限り代理人に委任できます。（その場合は書類が必要になりますので事前にご相談ください。）



申請方法などについては、広報つなん令和3年3月20日号または、「マイナンバーカード総合サイト（※）」をご覧ください。  
マイナンバー総合フリーダイヤル（Tel 0120-95-0178）までお問い合わせください。  
※ URL : <https://www.kojinbango-card.go.jp>



**必要な持ち物**

- (1) 本人が受け取る場合  
交付通知書はがき、通知カード、住民基本台帳カード、本人確認書類（下表A1点またはB2点）、設定暗証番号記載票（下表F）
- (2) 法定代理人が同行し本人が受け取る場合  
交付通知書はがき、本人の通知カード、本人の住民基本台帳カード、本人の本人確認書類（下表A1点またはB2点）、設定暗証番号記載票（下表F）、法定代理人の本人確認書類（下表A1点またはB2点）、法定代理人の権限確認書類（下表C）
- (3) 任意代理人が受け取る場合  
交付通知書はがき、本人の通知カード、本人の住民基本台帳カード、本人の本人確認書類（下表A2点またはA1点とB1点または、顔写真付き1点以上含むB3点）、設定暗証番号記載票、任意代理人の本人確認書類（下表A2点またはA1点とB1点）、本人が窓口に来ることが難しいことを証する書類（下表D）、任意代理人の権限確認書類（下表E）

※通知カードを紛失した場合は、予約時にお伝えください。

※住民基本台帳カードは交付を受けている人のみ必要となります。

区分	書類の例（いずれも有効な期限内のもので、原本に限ります）
A	運転免許証、パスポート、障がい者手帳、住民基本台帳カード（顔写真付き）、在留カード、特別永住者証、運転経歴証明書（H24.4.1以降の交付に限る）
B	次のもので「氏名+生年月日」または「氏名+住民票記載の住所」の記載のあるもの。 健康保険証、健康保険証限度額認定証、子ども医療費受給者証、介護保険証、年金手帳、年金証書、学生証、診察券、社員証
C	登記事項証明書（本人が成年被後見人の場合。） 戸籍事項全部事項証明書（本人が15歳未満の場合。ただし、本籍地が津南町の場合と、法定代理人と同一世帯で親子関係にある場合は不要。）
D	本人が窓口に来ることが難しいことを証する書類（例：医師の診断書、障がい者手帳、入所施設の入所証明書など）
E	代理人への委任状（交付通知書はがき「個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書」の委任状欄をご利用ください。）
F	設定暗証番号記載票

**マイナンバーカードが**

**健康保険証として利用できます！**

**利用申込は簡単！**

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、申し込みが必要ですが、利用の申し込みはマイナポータル（※）アプリをインストールしたスマートフォンやセブン銀行のATMでできます。

※マイナポータルとは

子育てや介護を始めとする行政手続きの検索や行政からのお知らせを受け取ることのできる自分専用のサイトです。



マイナポータルQRコード

**マイナンバーは使いません**

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、マイナンバー（12桁の数字）は使われません。医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバーを取り扱うことはありませんし、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づけられることもありません。



**ここをクリック！**

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます

申し込み

**ICチップの中の「電子証明書」で本人確認！**



ICチップには、受診歴や薬剤情報などの個人情報は記録されません。

※令和3年10月までに本格運用が開始されます。本格運用までは現行の健康保険証の持参も願います。

NEWS  
02

## 杉の香りでやすらぎを

— 7月17日 ニュー・グリーンピア津南 —



↑ニュー・グリーンピア津南のロビーで販売しました



↑杉の枝葉を加工したアロマオイル

津南中等教育学校の校外学習のなかで考案された「森の三方よし」プロジェクト。津南町の紅葉の景観の中でポツンとある杉を伐採し、広葉樹を植え、捨てられる枝葉を加工して商品にするプロジェクトを提案していただきました。実際に試作したものをニュー・グリーンピア津南で販売し大盛況でした。

NEWS  
03

## 新幹線でユリを東京へ

— 7月15日 越後湯沢駅 —



↑ユリのつまった箱を新幹線に積み込みます

6月のシャクヤクに引き続き実施された新幹線での農産物直送。7月はユリを輸送し、東京駅の花屋などで販売されました。積み込みには生産者のほかに津南町の旅館の女将も参加し津南のユリのPRをしました。

つな  
ま  
ち  
か  
ど  
ス  
ケ  
ッ  
チ

Tsunan Event Sketch.

NEWS  
01

## 津南町の魅力を缶バッジに

— 7月14日 役場第2委員会室 —



↑缶バッジを受け取る根津副町長



↑缶バッジは津南町観光協会などで販売しています

十日町市立ふれあいの丘支援学校の皆さんが職業基礎の学習で製作してくれた観光名所バッジ「津南の魅力シリーズ1（四季編）」。津南町の四季の代表的な景観をバッジにいただき、ジオパーク推進室による解説文も同封されています。缶バッジは津南町観光協会などで4個1セット500円で購入できるほか、観光協会前にカプセルトイの販売機を設置し1回100円で販売しています。カプセルトイには2種のシークレットもあります。

9 4 8 8 7 9 0

料金受取人払郵便

十日町局

承認

2

差出有効期間

2023年

2月20日まで

(切手を貼らばずに  
お出しください)

(受取人)

津南町大字下船渡戊五八五番地

津南町役場

総務課 総務班 行

きせき

## 町政についてのご意見、ご要望を お寄せください

町民の皆さまには、日頃から町政運営にご理解  
とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

津南町は“希望と愛、参加できるまちづくり～  
未来をつくる子どもたちのためにいま、立ち上  
がろう～”を基本理念に町政を進めています。

希望・愛にあふれる津南町にするために、皆さ  
まの町政に対する貴重なご意見・ご要望を「なん  
でも便り」でお寄せください。

津南町町長

きせき

お寄せいただいたご意見・ご要望には、責任を  
持って回答いたしますので、必ず住所・氏名・電話  
番号をお書きください。

また、FAXやなんでもメール、担当部属へのお問  
い合わせメールも町ホームページからご利用いた  
だけます。

[お問い合わせ]

津南町役場 総務課 総務班

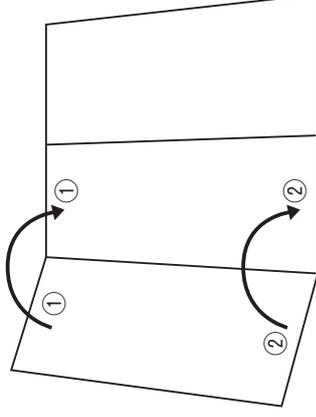
TEL 765-3112 FAX 765-4625

のりしろ ⑥

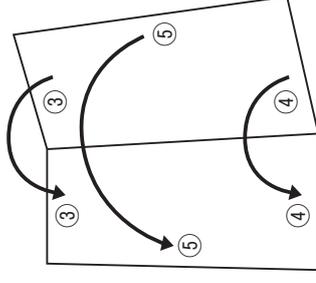
のりしろ ③

## 用紙の使いかた

投稿原稿用紙の面を内側に折って「のりしろ①」  
と「のりしろ①」、「のりしろ②」と「のりしろ②」  
を貼り合わせます。



次に「のりしろ③」「のりしろ④」「のりしろ⑤」  
をそれぞれ貼り合わせ、あて先が表になるよう  
にします。貼り合わせたらポストにご投函ください。



※のりをはみ出さないようにご注意ください。

のりしろ ④

きせき

なんでも  
便り 

## 町政についてのご意見、ご要望をお寄せください

キリトリ線に沿って切り取り、のり付けしてから投函してください。  
FAXをお持ちのかたは、この面だけ送信していただいても構いません。

※町政とは関係のない内容や個人・団体を誹謗、中傷するような内容は固くお断りします。

のりしろ  
②

のりしろ  
①

のりしろ  
②

のりしろ  
①

年 月 日

**回答について**  
(を入れてください)

回答を希望する

回答を希望しない

〒 \_\_\_\_\_  
住所

氏名 \_\_\_\_\_ 性別  男  女

年齢 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

のりしろ  
④

のりしろ  
③

のりしろ ⑤

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

## 水道・下水道メーター検針

9月8日(水)から、町営水道及び下水道メーターの検針を行います。正確な検針のために、ご協力をお願いします。

### ■日程

9月8日(水)から3日間(予定)

### ■検針期間中のお願

- ・メーターボックスは地面に設置されています。メーターボックス上に物や車等が乗っていると検針できませんので、移動をお願いします。
- ・メーター付近に犬を繋いでいる場合、検針期間中は別の場所に繋ぐなどのご配慮をお願いします。
- ・メーターボックスが草や土で隠れてしまったり、メーターボックスの内部が土や水で埋まってしまったりしないようにご協力をお願いします。

### ■お問い合わせ

建設課 上下水道班  
Tel 765・3116

## 令和3年度

### コミュニティ助成事業

中子集落では、コミュニティ助成事業による助成金(宝くじ助成金)で中子集落センターのエアコン、石油ストーブ、掃除機、照明のLED化、のぼり旗の入替を行いました。これらの整備により、集落コミュニティの維持・活性化を図っていくことにしています。

### ■コミュニティ助成事業とは・・・

(一財)自治総合センターが、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図り、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的に、「宝くじの社会貢献広報事業」として実施している助成事業です。

### ■お問い合わせ

総務課 企画財政班  
Tel 765・3112

## 健康

### 「にいがたヘルス&スポーツ マイレージ」アプリ運用開始

新潟県では、楽しみながら運動や健康づくりに取り組めるよう、ウォーキング等の運動等をアプリで「見える化」し、協力店舗で利用可能なポイントが付与するなど、運動習慣の定着や健康づくりの推進を目指した「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」を9月1日から実施します。

### ■内容

アプリで貯まったポイントを県内の地域協力店(飲食、美容・健康、運動、温泉等)が提供するサービス・特典と交換することができます。

使えば使うほどお得で健康づくりにつながるアプリ(アプリ名「グッピーヘルスケア」)をダウンロードしてご利用ください。

詳細は、新潟県ホームページをご覧ください。

### ■お問い合わせ

新潟県県民生活・環境部スポーツ課  
企画係 担当:品田  
Tel 025・280・5626  
mail ngt030190@pref.niigata.lg.jp



## 相談

### 長岡労働相談所 「出張労働相談会」

長岡労働相談所では「出張労働相談会」を開催します。

「退職を認めてくれない」、「パワハラを受けて悩んでいる」などの労働に関する様々な悩み事に労働相談所職員がアドバイスします。雇用側の相談等も受け付けています。事前予約制となります。相談は無料で秘密は固く守られます。

### ■日時

10月1日(金) 正午～午後3時

※開催日前々日の9月29日(水)までに新潟県労働相談所へご予約願います。

### ■会場

津南町役場3階第1委員会室

### ■お問い合わせ

新潟県長岡労働相談所  
Tel 0258・37・6110  
(労働相談専用ダイヤル)

## イベント中止のご案内

〇9月3日(金)

健康づくりゲートボール大会

### ■お問い合わせ

総合センター NPO法人Tap  
Tel 765・5776

いきいき  
大好き  
津南町

今月は  
南雲 美佐  
保健師



こんなお悩み  
ありませんか？

足腰の痛み  
体力が落ちた



楽しみが減った

体を動かさないでいると、筋肉や骨が衰えてしまい、寝たきりになる危険が高まります。新型コロナウイルスの影響で以前よりも活動量が落ちていませんか？積極的に体を動かして、いくつになっても元気に過ごせるような体づくりを始めましょう。



# 水中運動教室に 参加してみませんか？

## 参加者の声

風邪をひくことがなくなりとても感謝しています。

水中運動がとても楽しく、帰りは体が軽くなっていい気分になります。

骨密度測定での数値が良く、水中運動のおかげだと思います。

スタッフの皆さんが明るく気さくで親しみやすいです。



### ■対象者

- ・津南町に住む 60 歳以上（年度末年齢）のかた
- ・着替えや移動など身の回りのことが自分でできるかた

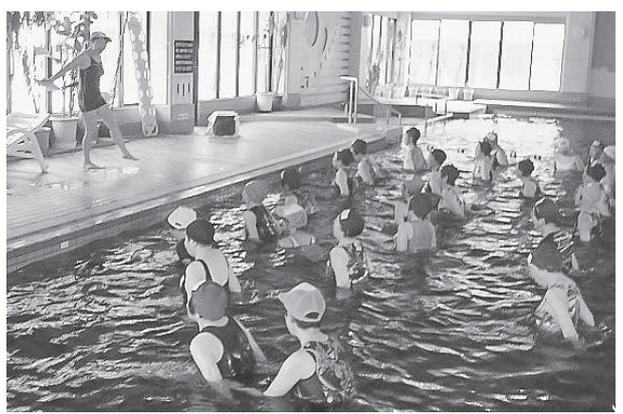
### ■実施内容等

- ・場所：クアハウス津南
- ・内容：週 1 回の水中運動と健骨体操
- ・実施時間：月・火・木・金曜日 の午前  
男性教室は金曜日の午後を実施
- ・参加費用：（9月に参加した場合）13,200 円  
※保険料別途徴収  
※参加した月により、料金設定あり
- ・送迎：対応可能です（冬期間は対応できない区間あり）。男性教室の送迎はありません。

### ■申込方法

クアハウス津南（Tel 765-3711）または福祉保健課（Tel 765-3114）へ電話または窓口で直接お申込みください。実際の教室の見学もできます。

新型コロナウイルス対策のため、送迎バスや教室に定員を設けています。そのほか、消毒や換気、3密を避けるなどの感染予防対策を行っています。





# 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

## いんないいぞで 悩んでいませんか？



認知症や知的障がい、精神障がいなどにより、十分な判断ができず、不利益な契約を結んでしまったり、悪徳商法の被害を受けたりする場合があります。

そんなかたたちが安心・安全に、また自分らしく暮らせるよう法的にご本人の生活を守る**成年後見制度**という制度があります。

もし身近に困っているかたがいまいたら、お気軽にご相談ください。



### せいねんこうけんせいど 成年後見制度ってなに？

認知症などによって既に判断能力が不十分な時に、家庭裁判所から選ばれた後見人等が本人に代わって財産の管理や契約等の手続、不当な契約の取消をしてくれます。ただし、判断能力の程度(後見、保佐、補助)に応じて支援の範囲が異なります。

<b>後見</b>	判断能力が全くない	➡	全ての契約などの代理・取消ができます。
<b>保佐</b>	判断能力が著しく不十分	➡	重要な契約などの同意・代理・取消ができます。
<b>補助</b>	判断能力が不十分	➡	一部の契約、手続きの同意・代理・取消ができます。

※将来、自分の判断能力が低下した場合に備えて、元気なうちに契約する方法もあります。



### 成年後見人等ってどんな人？

子や兄弟など本人にとって身近な親族、または弁護士や社会福祉士などの専門職、法人等本人の状況に適した人が選ばれます。



### 具体的にどんなことをしてくれるの？

例えば、  
・お金や不動産の管理  
・入院、施設入所の契約  
・悪徳商法の契約取消  
・死後の相続・引継ぎ などが 있습니다。  
※日用品の購入等できないものもあります。



■もっと詳しく知りたいかたへ  
厚生労働省から「成年後見制度利用促進ポータルサイト」が開設されました。利用までの流れや費用のことについても載っているの  
是非ご覧ください。  
下記QRコードから  
アクセスできます。



## 太極拳のすすめ

篠原 浩子

太極拳を続けてもう十年近くになります。

きっかけは、うちは家族でホットケーをやっているのですが、瞬発的な激しい運動なので、ゆっくりとした運動を長くしたいなと思っていたときに、全戸配布されるチラシをみて、よさそうだなと思い始めました。

昼の部と夜の部があり、私は夜の部で週一回のペースで活動しています。最初のうちは今までにやっただけとない動きがあったり、手足がうまく連動できずに難しかったです。最近では徐々に出来るようになってきています。いくつになっても出来なかつたことが出来るようになるのはとても嬉しい事です。呼吸法もあるので、すが、なかなか難しくして絶賛挑戦中ですが、段位在五級〜四段まであります。私は現在、二段と普及指導員の資格を取得しています。今は新型コロナウイルスの関係でなかなか昇段試験に行けませんが、落ち着いたらまた受験したいなと思っています。また、二段の試験では剣の試験もあり、自分の身体だけでなく道具を使いこなす感覚も必要になるのでいい経験が出来ます。

います。

段々と球技のような激しい運動に身体がついていけなくなりませんが、太極拳はゆっくりとした動きが多く、自分のペースでできるのでとてもいい運動になっています。

興味のあるかたはぜひ一緒にやってみませんか？



## 農業の豆知識

1. 厚生労働省の情報に基づいて、徹底した対策をお願いします

- ① 体温の測定と記録
- ② 複数人で作業する場合は、他の人と一定の距離を保つなど感染対策を実施するとともに、熱中症にならないよう、水分補給や状況に応じマスクを外すなど体調管理を徹底する。
- ③ 屋内で作業する場合はできる限りマスクを着用し、人との間隔は2mを目安に適切な距離を確保（最低1m）し、適宜換気を行う。
- ④ 集出荷施設等への入退場時は、手洗い・手指消毒を実施する。
- ⑤ 収穫物の調製・出荷作業は、マスク・手袋等を着用する。
- ⑥ 発熱などの症状がある場合は自宅待機。発熱が4日以上続く場合は、保健所に問い合わせ、その指示に従う。



農畜産業者の皆様へ  
新型コロナウイルス感染症の  
予防策の徹底をお願いします

2. 感染者が出た場合は、保健所の指示に従ってください

3. 一般的な衛生管理が実施されていれば、感染者が発生した施設等は  
作業停止や食品廃棄などの対応をとる必要はありません

4. 支援が必要な場合は、新潟県十日町地域振興局農業振興部、JA津南町営農センターまたは津南町農林振興課に相談してください

### ■相談窓口

新潟県十日町地域振興局農業振興部  
Tel 757・5518  
JA津南町営農部営農センター  
Tel 765・3123  
津南町 農林振興課  
Tel 765・3115



# 農地パトロール実施中!

例年、夏から秋にかけて行っていた農地パトロールの実施内容が変わり、8月中旬に農地パトロールを行うことになりました。

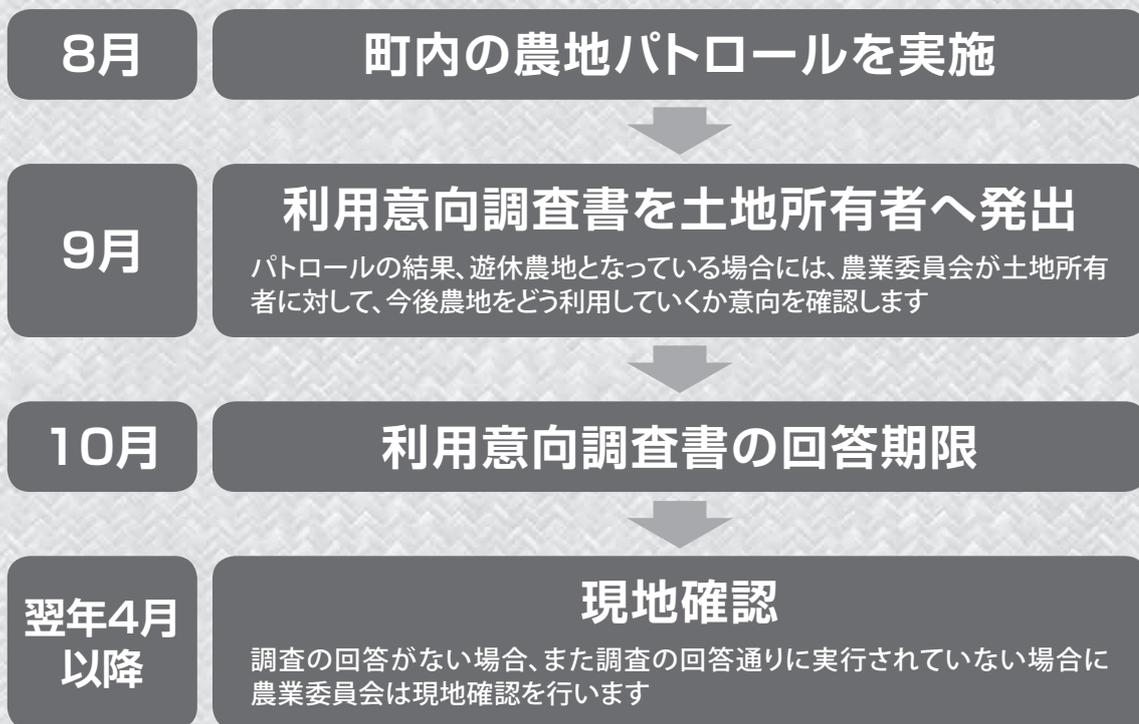
この農地パトロールでは、耕作されていない農地(遊休農地※)の把握や農地の違反転用の早期発見を目的に行っています。

農地の状況によっては、所有者に対し、農業委員会事務局から通知が届きますので、期限内にご回答をお願いします。



農業委員会  
の窓

## ●パトロールの流れ

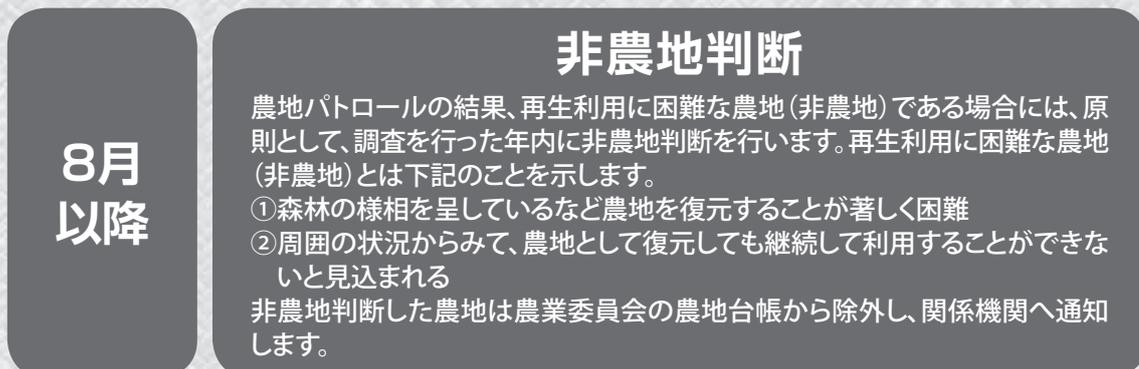


### ※遊休農地とは

過去1年以上にわたり農作物の作付けが行われておらず、かつ、今後も農地所有者等による農地の維持管理(草刈り、耕起等)や農作物の栽培が行われる見込みがない農地。また、農作物の栽培は行われているが、周辺の同種の農地と比較して、利用の程度が著しく劣っている農地のことを言います。

作物が作付けされていなくても、維持管理がなされていれば遊休農地ではありません!

## ●非農地判断の流れ



LINE公式  
アカウント

あぐり情報  
つなん

農業情報を  
いち早く  
お届けします!



友だち登録は  
こちら

# 情報発信強化をしてみませんか？ Googleマイビジネス

津南町では、町内事業者様の情報発信強化をサポートするため、Googleマイビジネスの登録代行事業を実施します。

**Google  
マイビジネスとは……？**

Googleで「津南町 居酒屋」などの語句で検索すると、Googleマップをはじめとした検索結果に店舗情報が表示される、Googleが提供するサービスです。翻訳機能もついているため将来的なインバウンド旅行者の対策にもなり、近年では特に飲食店やホテルなど観光関連の事業者を中心に注目されています。

**Googleマップに  
登録するとこんなことが  
可能となります！**

- Googleマップ上に自分のお店の名前・住所・営業時間・電話番号、などの情報を掲載できる
- お店の外観・内観・商品・メニューなどの写真を掲載できる
- 口コミの返信
- 投稿機能を活用した最新情報の発信

## ■申込方法

FA Xまたは申込フォームからお申し込みください。FA Xの場合は、津南町商工会の会報に同封させていただいた用紙でお申し込みいただくか、観光地域づくり課窓口を用意した用紙をご利用ください。

本登録代行事業に費用負担はありません。

※申込先着50事業者となります。

※本登録代行事業は津南町が株式会社フェズに委託して実施しています。

## ■お問い合わせ

○Googleマップ登録活用支援

事務局

Tel 050・3189・0090

※受付時間

平日 午前9時30分～午後5時30分

mail [contact@sunantown@fez-inc.jp](mailto:contact@sunantown@fez-inc.jp)

○津南町連絡先

総務課 総務班

Tel 765・3112

観光地域づくり課 商工観光班

Tel 765・5454



申込フォーム  
QRコード

# 移住定住の とりくみ

町では、移住定住の推進を図っています。移住検討者への発信だけではなく、町民の皆様への周知が重要と考え、本コーナーを設けました。どんどん発信してまいりますので、ご注目ください。

## プロジェクトチームの活動

昨年度より、全庁より集めた「プロジェクトチーム」を結成しています。課題を横断した話し合いの中で施策を強化するねらいです。

現在は、湯沢町の移住相談窓口を担っている「きら星株式会社」様のご協力をいただきながら、町の移住定住コンセプトと施策の検討を進めています。6月に役員職員へのアンケートを実施し、「すまい」「しごと」「数値分析」を軸とした施策を検討中です。



移住定住プロジェクトチームの活動の様子

## 空き家の登録をお願いします

空き家バンク制度をご存じですか。空き家をお持ちのかたから申請いただくと、空き家物件情報を町の移住者向けホームページ上に掲載し、貸したいかた・売りたいかたと借りたいかた・買いたいかたをマッチングしています。物件の登録が少ないため、空き家を売りたいかた・貸したいかたからの連絡をどしどしお待ちしております。

## ■お問い合わせ

観光地域づくり課

Tel 765・5454

## LINEにて配信 のLINE情報

友だち追加画面から検索IDを入力またはQRコードから登録可能です。



検索ID: @402jfbw

# 津南に新しい風 地域おこし協力隊

「地域おこし協力隊」とは、都市地域から移住したかたを地方自治体が「地域おこし協力隊員」として委嘱し、地域おこしの支援、農林水産業への従事、住民の生活支援、情報発信などの各種地域協力活動を行いながら、定住を図る地域の取り組みを国・町が支援する制度です。

津南町では、今年度新たに1名の隊員が着任し、現在6名が各地域等で活動しています。

今回は、新たに秋山郷地区に着任した隊員を紹介します。



↑結束じやまくら石公園の草刈りに参加する長井さん

## 秋山郷地区担当



### Profile

生年月日：1996年生まれ  
出身地：埼玉県川越市

津南町の皆様、こんにちは。7月より秋山郷地区担当の地域おこし協力隊として着任いたしました、長井惇子です。

一度は自然豊かなところで暮らしてみたいという願望があったこと、人と深く関わり、生活に密着した仕事が出来たいという思いから、津南町の地域おこし協力隊に応募しました。

背が高いため、よくバレーとバスケ、どっちをやっていたの？と聞かれるのですが、部活はずっと吹奏楽、大学時代はアカペラをやっておりました。音楽、歌うことが大好きです。運動も好きで、歩くことと走ること、球技、水泳、登山、スキー、なんでも好きです！せっかく美しい山々に囲まれた場所に來られたので、いろんな山に登りたいと思っております。

まずは皆様と、共に「暮らすこと」を目標に、たくさんお話して、たくさん歩いて、津南町のこと、皆様のことを知っていきたく思っております。気軽に声をかけていただけるとうれしです！どうぞよろしくお願いたします。

# 地域おこし協力隊だより



こんにちは。芦ヶ崎地区地域おこし協力隊の南雲留里子です。蒸し暑い日が続いておりますが皆さん元気にお過ごしでしょうか？ちょうど1年前の今頃、津南町に引越してきたばかりの私は梅雨の長雨と時々ぐんと熱くなる蒸し暑さと、急に寒いくらいの山の天候の変化の激しさにただただ驚くばかりの日々を過ごしていました。特に私の住む芦ヶ崎地区は山が近いので突然の雷雨や激しいスコールのような雨風が珍しくありません。当時はさいたま市から引越してきたばかりで、住んでいたマンションの3階では毎日うるような暑さ。朝からエアコンが必須でしたから津南での天候の変化に体がついていかない面も多々ありました。

あれから1年、おかげ様で一冬を越えることができ今日まで過ごせています。

津南町1年生を経験して少しずつ見えてきた町の様子、それは皆さんにとつては何ら変わらないいつもの風景でしょうが私たちには四季折々の人々の動きそのものが見えていてワクワク「これから何が始まるのだろうか？」と興味津々に感じるので。例えば農

家さん、雪解けが始まると雪下ニンジンの収穫・田植えに向けての準備・田植えの後はニンジンからアスパラへ…。赤沢台地に暮らしていると春になり農家さんが一斉に動き出す様子がよくわかります。四季の変化は風景にもよく表れていて、雪が解け一面土の茶色。そのうちに新芽の息吹がキラキラと緑色に輝きます。桜や藤の花、彩があちらこちらにあふれ出し田んぼは水鏡のよう。

6月になると我が家から見える赤沢神社の景色は、冬は積雪により日に日に境内が見えなくなりますが、梅雨時期になるとカライモの成長が著しく日に日に境内が見えなくなるのです。これはもう見えて面白いくらいです。

津南町初心者だからこそ楽しめる毎日。きっとこれからも知れば知るほど好きが増えていくのだろうとまたワクワクして過ごします毎日です。



# ブックタイム BOOK TIME

## 広報ライブラリー は ぐき 8月 - 葉月 -



### 究極のバードめし

マッスルゲリル

「ガッツリ食べても罪悪感ゼロ!」  
「フィジーク」で活躍するシャイニー薊(調理師免許有)と総合格闘技の実力者スマイル井上の2人のYoutubeチャンネル「マッスルゲリル」で作られた美味しく手軽に作ることができる筋肉美を作り上げる、ダイエットに最適な鶏肉料理をご紹介します。

残暑が続いておりますが、暦の上ではもう立秋も過ぎて秋になりました。秋の涼しさが待ち遠しい今日このごろ、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

東京オリンピックピックが開催されました。賛否両論ありましたがスポーツをやっている身としてはとてもうれしい限りです。多くの日本選手団の活躍が見られメダルを量産しました。

中でも女子重量挙げ59kg級に出場し、銅メダルを獲得した安藤美希子選手の試技には感動しました。図書担当の私風巻も4月号の自己紹介でも言いましたがウエイトリフティングをやっているので身近に感じました。10月の国民体育大会に向けて頑張ろうと気持ちを新

### 8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】

- 『場づくりから始める地域づくり』  
学芸出版社
- 『国立競技場Construction』  
河出書房新社
- 『農の明日へ』  
創森社
- 『お前の頭皮はまだ死んではいない!』  
河出書房新社
- 『大連合』  
堂場瞬一
- 『ブレイクニュース』  
やくまる 薬丸 岳
- 『彼岸花が咲く島』  
李 琴峰
- 『ロータスコンフィデンシャル』  
今野敏

#### 【子どもの本】

- 『動物バトルオリンピック』  
新星出版社
- 『未来のミライ』  
ほそだ 細田 守
- 『キャベたまたんていまものの森からSOS!』  
金の星社
- 『夏休みルーム』  
はやみね かおる
- 『パンダツアー』  
のはな はるか
- 『お化けの猛暑日』  
かわばた 誠 川端 誠
- 『うみのいきものだーれだ?』  
ぶんまょう 文響社
- 『どすこいすしずもう サーモンざくらのひみつ』  
アン マサコ

たにしました。

#### …重要図書室営業日について…

8月中旬までの臨時休館期間中に蔵書点検を行ったため、7月20日号の広報ライブラリーでお知らせした蔵書点検による図書室休業は無くなりました。ので、8月31日(火)から9月3日(金)は通常通り図書室は営業します。(※8月30日は公民館休館日です。)

度重なる予定変更となり、誠に申し訳ございませんが、ご了承ください。

#### …お知らせ…

町公民館の一階ホールは、引き続き新型コロナウイルスのワクチン接種会場となっておりますが、図書室は通常通り開室しております。ちよつと入りづらいますが、兼ねなくご利用いただけます。

駐車場は、公民館利用者用駐車場をご利用ください。また時間帯によっては混雑いたしますことをご了承ください。皆様のご利用を心からお待ち申し上げます。

#### …図書室の基本情報…

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

に、必ず「入室者記入用紙」を記入の上ご利用ください。

#### ■開室時間

平日 9時～18時  
土日祝 8時30分～17時

#### ■休館日

8月30日(月)、9月27日(月)

#### ■貸出冊数

1人につき6冊まで

#### ■貸出期間

2週間(※予約がない場合に限り2週間延長可能)

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

※インターネット予約にはパスワード設定が必要で、利用者カード作成時に設定していないかたは、図書室の受付でお申込みください。

短歌

砂丘

風鈴の涼しき音を聞きながら  
鉢の水やり今朝も始めぬ

江村美智代

少雪の水の不安を吹き飛ばす  
雨の毎日梅雨明け待たる

北村まさ子

開拓後父母の育てた桜桃も  
林檎も共に弱くなりたる

小島香代子

突然の波に吞まれて溺れたる  
吾の手を兄は強く引き寄す

江村大輔

「異常あり」と医師に言われてショック受けし  
夫を連れ出し田原道歩く

津端恵子

レジ奥のマスクの音が聞きとれず  
不要な袋に三円払う

貝澤圭子

高原の畑を流るる風ありて  
猛暑日の今日われら救わる

関谷郁子

利用せる施設にコロナの罹患者出て  
検査せる義務結果をひた待つ

恩田久美子

掻くたびに水の流れの柔らかく  
頬に触れたる感触楽し(室内プールクロール)

丸山直子

蟹・矢羽根・から傘・下駄と大根の  
包丁の技食べられずある(旅の宿)

小野寺恒代

大雪に倒れし木々を同寸に  
薪つくりする夫いきいきと

高橋春枝

呆け防止新聞チラシ紙細工  
手先使ふも体まなならず

内山キク

寝入端ケイタイ鳴りて受けたれば  
仕事帰りの息の声届く

麻績初恵

終戦後七十五年拾歳なりし吾に  
空襲の記憶生し

滝沢勝枝

チューリップの八重咲きの花を珍しみ  
人ら足止めひと時眺む

風巻京子

灯を消せば俄かに雨の音高し  
轟く雷に夜半を戦く

鈴木綾子

麻酔よりおぼろに覚むるわれを囲む  
医師にまじりて妻の顔あり

萩原光之

長生学園

夕顔の塩鯨汁猛暑日の  
薬と思ひ今日も夕餉に

中村武子

コロナ禍の厳しき最中閉幕の  
東京五輪に安堵の拍手

島田真之

俳句

岩すげ俳句会(七月)

木下閣抜け家々に山清水

房良

桐咲くや下駄屋の娘器量よし

千年雄

腕ききの彫師の龍や大夕立

緑

夏の霧山の霊気の迫り来る

芳司

夏至過ぎて今ここぞ立て孫の足

守人

池涼し見知らぬ人と会釈かな

渡舟

草も木もみな沈黙の炎暑かな

壽子

青蛙ライトの光に逃げまどふ

フミニ子

開け放ち久し振りの音古風鈴

妙

# ＋ 病院歳時記

## 骨粗鬆症の話 骨密度検査

整形外科 島田 芸子

骨粗鬆症は骨の量が減少したり、劣化したりすることで骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。自覚症状がなく気づきにくい病気のため、痛みなどの症状が現れたときには骨粗鬆症が進み、骨折していたということも珍しくありません。骨折は要介護や寝たきりの原因となるため、骨の強さを維持し、骨折を防いでいくことが必要となります。当院では放射線で骨密度を測定していますが、通常のレントゲン撮影に比べ被ばく量も少なく安全に高精度の検査を行うことができます。加齢、女性ホルモンの低下、生活習慣病、遺伝など様々な要因が関わる骨粗鬆症ですが、骨密度を把握することは生活習慣を見直すきっかけになります。また、早期に治療を開始することで骨折を予防できるかもしれません。対象は限定されますが、町民健診でも骨密度は測定できます。

骨粗鬆症のリスクのあるかた、背中や腰に痛みがあるかた、痛みはないが背中が丸くなって身長が2～3cm縮んでしまったかたは一度、整形外科にてご相談ください。

# 年金コーナー

## 国民年金保険料の納付免除・猶予制度のお知らせ

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合、保険料の納付免除・猶予制度があります。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とは、年金額や受給資格の審査などで大きな差が発生します。(免除や猶予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。)

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。

保険料を納め忘れの状態でも、万一、障害や死亡といった不慮の事態が起きると、障害基礎年金や遺族年金が受けられなくなる場合があります。

また、失業等によって保険料を納付することが困難になったものの、免除申請を忘れていた

かたや未納期間のあるかたは、一度ご相談ください。

## 追納制度について

国民年金保険料の免除、若年者納付猶予、学生納付特例を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が少なくなります。そこで、将来受け取る年金額を増やすために、10年以内であればこれらの期間の保険料をさかのぼって納めることができます。

追納には、申し込みが必要です。

免除などを受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納する場合は、一定の加算額が上乘せされるため、お考えのかたは早めの追納をお勧めします。

(老齢基礎年金を受けられるかたは、追納できません。)

### 【お問い合わせ】

・六日町年金事務所

Tel 025・716・0800

・税務町民課 町民班

Tel 765・3113

## 議会コーナー



### ＜実施された行事＞

- (7月)
- 26日 津南地域衛生施設組合議会(議長、組合議会議員)
  - 26日 全国大会出場選手壮行会(議長)
  - 27日 上越魚沼地域振興快速道路建設促進期成同盟会定期総会(議長)
  - 30日 地域おこし協力隊・集落支援員との懇談会(総文福祉常任委員会)
- (8月)
- 6日 全員協議会

### ＜今後予定されている行事＞

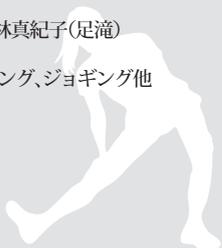
- (8月)
- 25日 一般質問の切日
  - 31日 新潟県後期高齢者医療広域連合議会(広域連合議会議員)
- 31日～9/1 県町村議会議長会議長会議(津南町)
- (9月)
- 3日 議会運営委員会
  - 3日 全員協議会
  - 9日 第3回定例会開会日

## 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)

- 3100日 大倉敏雄(小下里)
- 2600日 石橋俊治(割野)
- 1700日 城澤作義(小下里)
- 700日 中澤久征(中深見)、小林真紀子(足滝)

主な運動:ラジオ体操、ウォーキング、ジョギング他





### アクアビクスイベント参加者募集

アクアビクスは、年齢も体力も参加者層の幅が非常に広く、どなたも運動効果を得ることが出来る水中で行うエアロビクスです。毎月開催中のこのイベントは、癒しをテーマにしており、心とカラダ両面を刺激する極上の癒しをお届けいたします。

#### ■日時

9月20日(月) 午後1時～午後1時45分

#### ■場所

クアハウス津南 プール

#### ■対象

小学5年生以上

※小学生の参加は身長150cm以上

#### ■参加費

会員・非会員ともに 5000円

当日プール・バーデ・内湯の利用もできます。

#### ■定員

20名

※定員になりしだいメッキリ

#### ■お申し込み

前日までにクアハウス受付またはお電話でお申込みください。

#### ■お申し込み先

クアハウス津南  
TEL 765・3711

#### クアハウス津南

#### 短期水泳教室(10回コース)募集

#### ■日程

9月4日(土)～11月27日(土)  
毎週土曜日

※都合により変更となる場合があります。

#### ■時間

幼児 ①午前10時15分～午前11時15分  
②午後12時45分～午後1時45分

児童 午前11時30分～午後12時30分

■場所 クアハウス津南プール

■対象 年中～小学6年生

■料金 11,400円(税込)  
(会員割引10,300円)

■定員 若干名

※クラスにより空き状況が異なります。

■申込 8月22日(日)

午後3時より電話にて先着順に受け付けます。ご希望のかたは早めにお申し込みください。

※電話以外の申し込みは受付できません。

■お申し込み先 クアハウス津南

TEL 765・3711

■お問い合わせ:クアハウス津南 TEL025-765-3711

## 苗場山麓ジオパーク、 かくれた魅力、 発見し隊!

7月20日、津南町・栄村の小学5年生の集合学習が行われ、元WWF(世界自然保護基金)職員の小森繁樹さんから「自然や環境を守るために私たちにできることは？」というお話をいただきました。小森さんは、フィジー、マレーシア、ガラパゴスなど各国で、ザトウクジラの調査、マングローブやサンゴ礁の保全などに携わり、現在は環境学習の講師や本の翻訳などなされています。

「地球は奇跡の星」であること。現在の私達の生活は、大量のエネルギーや資源を使って成り立っていて、その量は地球が生産・処理する能力を超えてしまっていること。今の生活を維持するには、地球が1・6個必要なこと。森林破壊やプラスチックゴミ、外来種の問題のほか、地球温暖化の要因である二酸化炭素を減らすために家族と家でできることなどをスライドを使って説明してくださいました。事前に、子ども達から質問を受け付け、その返答やクイズも交えながらのお話でした。

子ども達からは、この話を他の人にも伝えて地球や生きものを大切にしていきたい、夏休みに友達とゴミ拾いをしたい、家族と工夫して節電したい、林業をやりたい、などの感想が寄せられました。

私達は山や川に囲まれた自然豊かな苗場山麓に暮らしているので、環境破壊や環境保全という言葉にピンとこない人もいるかもしれません。しかし、地球温暖化やプラスチック汚染は、とても身近で深刻な問題です。

日本は2050年までに、温室効果ガスの排出量を全体としてゼロにすることを宣言しました。これを達成するには、私達一人ひとりが意識して、今できることからやらなければなりません。

ジオパーク推進室では、今後もこういった環境学習を進めていく予定です。



# 戸籍の窓

おくやみ  
もうしあげます (死)



- 山田マサイさん (99歳・所平)
- 清水 正茂さん (83歳・大割野)
- 山本キクヨさん (92歳・下日出山)
- 野崎 和子さん (77歳・大割野)
- 風巻 清さん (90歳・大割野)
- 風巻 貞夫さん (87歳・大割野)
- 松縄 シズさん (94歳・赤沢)

## ● 秋季企画展 「魚沼地方の古代 ～山里のなりわいと交流～」

会 期:9月4日(土)～11月3日(水)  
入館料:一般300円、小・中学生200円  
津南町の弥生時代～古代の資料を中心に、稲作の伝来から平安時代の魚沼地域の文化的諸様相を紹介します。



堰下遺跡出土品

## ● 「ひょうたん細工」体験

日 時:9月4日(日)  
10:00～11:00

体験料:300円  
対象:小学1年生～大人  
小さなひょうたんに穴をあけて飾りをつくります。



ひょうたん細工

## ● 「縄文の色ベンガラを学ぼう」体験

日 時:9月12日(日) 10:00～11:00

体験料:800円 対 象:小学5年生～大人  
11日の体験で焼成したベンガラを使って、木製のプレートに模様を描きます。



縄文の色ベンガラを学ぼう

## ● 「原石からつくる剥片石器」体験

日 時:9月18日(土)13:30～14:30

体験料:500円  
対 象:10才～大人  
縄文時代に石器の材料として使われた様々な種類の原石を割って、剥片石器をつくります。



原石からつくる剥片石器

## ● 「どんぐりのストラップ」体験

日 時:9月25日(土) 10:00～11:30

体験料:700円 対 象:小学5年生～大人  
どんぐりの帽子をかぶせた可愛いストラップをつくります。



どんぐりのストラップ

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。

暑い日が続いておられますが皆さんいかがお過ごしでしょうか。私は暑さに耐えられずクーラーを使用する毎日です...さて、今回記事に書かせていただいた津南中等教育学校の「森の三方よ

広報編集室

し」。私も取材に行った際に杉のアロマオイルを買わせていただきました。杉は花粉症のせいで苦手意識がありました。アロマオイルはとも落ち着く香りです。家でリラクセスに一役買っています！

村山 拓也

### 9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) 10:00～11:00	ひょうたん細工	300	低学年以上	
5日(日) 10:00～12:00	カラムシの糸撚り	1,000	中学年以上	
11日(土)	9:00～10:00	身近な薬草	500	低学年以上
	13:30～14:30	ベンガラ焼成実験	無料	低学年以上
12日(日) 10:00～11:00	縄文の色ベンガラを学ぼう	800	高学年以上	
18日(土) 13:30～14:30	原石からつくる剥片石器	500	10才以上	
19日(日) 13:30～15:30	アンギン編み 初級編	1,000	中学年以上	
20日(月) 10:00～11:00	枝木の動物	300	低学年以上	
23日(木) 10:00～11:30	苔玉づくり	700	低学年以上	
25日(土) 10:00～11:30	どんぐりのストラップ	700	高学年以上	
26日(日) 10:00～12:00	琥珀の勾玉づくり	1,200	10才以上	

### 津南町の人口

■人口9,133(-12) 男4,429(-4) 女4,704(-8)  
8月1日現在( )内は前月比 ■世帯数3,487(+2) ■転入/12 ■転出/11 ■出生/0 ■死亡/13 ■婚姻/0

広報つなん No.722 ■令和3年8月24日発行 ■発行/津南町役場 〒949-8292 FAX:025(765)4625 ■ホームページ/ https://www.town.tsunan.niigata.jp/ ■電子メール info@town.tsunan.niigata.jp ■編集/総務課総務班

表紙の写真  
マイナンバーカード発行の受付窓  
□。受け渡しイメージ写真です。

この紙は再生紙を使っています