

広報

新潟県津南町

つな

2010 No.589

7.20

tsunan.town



主な内容

- 新町長あいさつ..... 2-3
- つなんの夏のイベント情報..... 4-5
- かわらばん(ミニバイアスロン参加者募集ほか)..... 6-7
- どの子どももみんなつなんの子..... 10-11



# 強いつなん やさしいつなん

津南町長 上村憲司



このたび津南町長に就任しました上村憲司です。5期20年の長きにわたり、町の発展にご尽力されました小林前町長の後を引き継ぎ、身の引き締まる思いと両肩にずしりと重い責任を感じているところでございます。

さて、今の津南町は長く続く不況の影響と急激に進んだ少子高齢化により、どこにも活力が失われているように見えますが、いっぽうで、町民の皆様が主役となって「新しくしよう」「変えていこう」とするパワーがあちこちで湧き出す機会を待っているように感じています。町民の皆様のパワーと協調しながら、強いつなんづくり、やさしいつなんづくりに取り組んでまいります。

まず「強いつなんづくり」では、町民所得の向上、雇用の確保・安定、若者定住の促進の3つの柱を掲げています。具体的には、町民所得の向上策として、町の基幹産業であ

条件でもあり、重要な条件でもあると認識しています。

次に「やさしいつなんづくり」では、医療、子育て支援教育振興、安心・安全社会の実現の4項目に力を入れたいと思っています。まず、医療面では、津南病院を維持し、成果のあがつている予防医療をさらに進め、いつまでも健康で長生きできる社会を目指します。子育て支援策として、安心して子育てができるよう子育て世代応援室を設置し、学童保育や支援センターの充実にも取り組んでまいります。教育振興では、津南中等教育学校とも連携を図りながら県下一の学力の町を目指します。また、高校生の通学のための公共交通の整備を図ります。安心・安全社会の実現では、インフラ整備による、災害に強い町づくりの推進、冬期集落保安要員制度の継続や除雪体制の充実など冬期間も安心して暮らせるようにいたします。

る農業振興を図ってまいります。従来の産官学連携に報道流通を一体化させて、津南ブランドを確立し、高付加価値農業への戦略を展開します。また、北陸新幹線の開通により、新潟県下では唯一関東圏・関西圏への最短距離に立地する好条件を農業、交流、観光への新たな可能性としてとらえれば大きな発展につながります。都市と農村の交流（グリーンツーリズム）や教育体験旅行の誘致などに引き続き取り組み、農業と観光の新たな振興策にしたいと考えています。

雇用の確保・安定策については、農業や観光の振興と合わせて、インフラ整備の促進による地元既存産業の育成や厳しい状況であります企業が誘致にも力を入れたいと考えています。

若者定住の促進については、非常に難しい問題ではありますが魅力ある雇用場の確保や生活環境の整備は最低限の

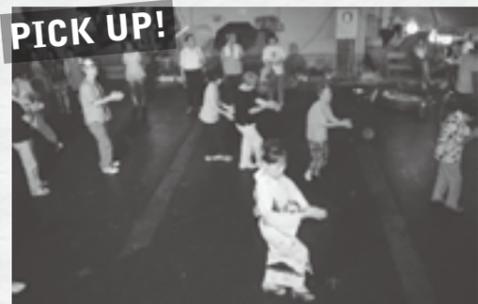
福祉施策については、高齢者単独世帯への配食サービス等の拡充、除雪助成の拡充、公共施設のバリアフリー化を推進し、高齢者や障がい者が安心して暮らせるような町を目指します。

しかしながら、これらを実現していくためには、町民の皆様が協力が不可欠です。残念ながらこれもすべて行政負担では、小さな町の財政は破綻してしまいます。町づくりの主人公は町民の皆様です。

私も「強くてやさしい町」づくりの実現に向けて先頭に立って一生懸命取り組んでまいります。町民の皆様からも町政に積極的に参画いただき自ら提案し実践する協働の町づくりが重要になってくるものと考えております。

最後になりましたが、町民の皆様のご理解とご協力を切にお願い申し上げます。就任のあいさつといたします。

選挙結果は、8頁に掲載



津南三大盆踊りとして、中津地区・竜神の里・なじよもんで行われるよ。どんな夜店があるかも楽しみだね。



あのバイアスロン大会の感動をもう一度。スポーツ銃を使ったミニバイアスロン大会が開催されるよ。



手づくり作品を並べたテントが芝生を埋め尽くす県内最大規模のクラフトフェアが今年も開催されるよ。



月明かりの下で聞く音楽はいいよね。今年も晴れるといいな。

## 8月13日(金)

- ランチバイキング (13日・14日)  
会場：ニューグリーンピア 時間 12:00～13:30 問：⑥  
料金：大人 2,000円 小人 1,300円
- 中津地区盆踊り大会  
会場：中津小学校 時間 18:00～ 問：③

## 8月14日(土)

- 竜神の里盆踊り  
会場：竜ヶ窪温泉竜神の館 時間 19:00～ 問：③

## 8月15日(日)

- なじよもん盆踊り  
会場：なじよもん 時間 19:00～ 問：②

## 8月18日(水)

- 赤澤大神楽  
会場：赤沢八幡社境内 時間 20:20～ 問：①

## 8月21日(土)

- スイミンググランプリ&魚のつかみ取り大会  
会場：クアハウス津南 時間 9:30～ 問：④  
内容：競泳、速歩競争、宝探し。魚のつかみ取り、スイカ割り、プール遊びなど。

## 8月29日(日)

- 津南ローラーズスキー大会  
会場：マウンテンパーク 時間 8:20～ 問：⑦
- ミニバイアスロン大会 in 津南大会  
会場：マウンテンパーク 時間 8:30～/13:00～ 問：⑦ ※詳細6頁

## 9月11日(土)

- TAICO CLUB CAMPS' 10 (11日・12日)  
会場：ニューグリーンピア 時間：要問い合わせ 問：⑥  
料金：要問い合わせ  
内容：グリーンピアの施設を全部貸しきっての、音楽フェスティバル。秋フェスだけど、熱くなりそうな予感。

## 9月18日(土)・19日(日)

- 越後妻有クラフトフェア  
会場：ニューグリーンピア 芝生広場  
時間：18日 10:00～17:00 / 19日 10:00～16:00 問：⑧

## 9月25日(土)

- 月明かりコンサート  
会場：なじよもん 時間 19:00～ 問：②

### お問い合わせ

- |                          |                                   |
|--------------------------|-----------------------------------|
| ①：津南町観光協会 電話025-765-5585 | ⑤：MUJIAアウトドアネットワーク 電話03-5950-3660 |
| ②：なじよもん 電話025-765-5511   | ⑥：ニュー・グリーンピア津南 電話025-765-4611     |
| ③：津南町役場 電話025-765-3111   | ⑦：総合センター 電話025-765-5776           |
| ④：クアハウス津南 電話025-765-3711 | ⑧：モリクラブ 電話025-765-4934            |



ひまわり広場ライトアップは  
8月10日～15日 19:00～21:00

## 7月17日(土)

- ひまわり広場 (8月15日まで)  
会場：沖ノ原台地 時間 9:00～16:30 問：①  
駐車料金：普通車 300円 マイクロ以上 1,500円 大型バス 3,000円

## 7月18日(日)

- ふれあい動物パーク (8月29日まで)  
会場：ニューグリーンピア 時間 9:00～17:00 問：⑥  
料金：大人 800円 小人 400円

## 7月24日(土)

- 津南まつり  
会場：役場周辺 時間：正午～ 問：①
- 火炎加持～縄文土器写真展～ (8月22日まで)  
会場：なじよもん 時間 9:00～17:00 問：② ※詳細 20頁
- 町まるごと博物館展 (8月22日まで)  
会場：なじよもん 時間 9:00～17:00 問：②

## 7月25日(日)

- ひまわりウェディング  
会場：ひまわり広場 時間 11:30～ 問：①

## 7月31日(土)

- 風鈴プロジェクトワークショップ (鑑賞は8月中)  
会場：美雪町関芳工場跡地 時間 14:00～17:00 問：③  
内容：昨年の芸術祭で好評だったTシャツのランプシェードの作家の第2弾。いっしょに作品を作りましょう。

## 8月7日(土)

- 津南花火大会 (山伏山花火)  
会場：無印良品津南キャンプ場 時間 20:00～ 問：⑤ ※月～金 10:00～17:00のみ

見てヨシ、出てヨシ、感じてヨシ

# 夏はつなん! で 決まりでしょ!

津南の夏は、ひまわり広場だけじゃないですよ。秋まで毎週イベント盛りだくさんです。

予定を組んで参加して、ガンガン遊びましょう。

このほかにも、「なじよもん」では、毎日いろいろな体験メニューを用意しているよ。

全戸配布したチラシを見てね。



今年もなじよもんがまるごと博物館になるよ。なじよもんヒマワリ畑も見に来てね。



ひまわり畑で開催される結婚式。幸せいっぱい二人を祝福しよう!! 今年、どんな演出が待っているかな。

**PICK UP!** 越後妻有 大地の祭り 2010 夏  
8月1日～31日まで、今も残る作品約200点の公開をするよ。昨年見逃した作品を観賞しようよ。問：③

くらしの  
情報満載!

見て・知って・得する

# かわらばん

## ミニバイアスロン競技大会 参加者募集

第3回ミニバイアスロン競技in津南町  
大会の参加者を募集します。

- 期日 8月29日(日)
- 受付講習会開始時間・参加料  
・午前の部(午前8時30分) 参加費 無料
- ・午後の部(午後1時) 参加費 一般500円他無料

■会場  
マウンテンパーク津南特設会場

■内容  
ランニングとスポーツ銃による射撃を  
組み別に行います。

■申込期限  
8月18日(水)

■お申し込み・お問い合わせ  
総合センター  
TEL 765・5776

## 満3歳〜7歳6カ月未満への 日本脳炎予防接種の推奨を再開

国は平成17年以降「ワクチンの安全が保証されていない」という理由から、日本脳炎の予防接種を勧めてきませんでした。しかし専門家が「満3歳〜7歳6カ月未満(1期)への接種は安全である」と判断したことから対象者への通知を再開しました。順次お知らせを送付しますので直接医療機関へ申し込みください。

■平成22年度通知対象者  
平成18年4月2日〜

■お問い合わせ  
平成20年4月1日生  
なお、引き続き満9歳〜13歳未満(2期)への積極的な接種は勧めていません。また接種の機会を逃したかたや、2期のかたへの対応については、国で検討が進められています。検討結果により、必要に応じて広報等でお知らせします。

## 第5回大地の芸術祭 作品設置地域・作品募集

2012年大地の芸術祭に作品設置を希望する地域及び集落を募集します。大地の芸術祭は、アーティストと住民が地域の魅力を発掘し、地域の自慢となる作品をつくるプロジェクトです。アーティスト、こへび隊、そして芸術祭を訪れ



**PICK UP!**

### 自衛官募集

平成22年度自衛官採用試験を次のとおり行います。  
■募集対象及び募集期間

男女別	区分	募集期間
自衛官候補生男子	陸上自衛隊	7月1日〜9月23日
	海上自衛隊	
	航空自衛隊	
自衛官候補生女子	陸上自衛隊	8月1日〜9月10日
	海上自衛隊	
	航空自衛隊	

■お問い合わせ  
自衛隊新潟地方協力本部長岡出張所 TEL0258-33-0256

るお客様などさまざまな人々との交流が生まれます。地域を元気にしたい、アピールしたいといったかたがたの応募をお待ちしております。

■応募方法  
窓口受付のほか、電話かメールでご連絡ください。

■応募〆切  
7月30日(金)

■応募受付・お問い合わせ先  
地域振興課 TEL 765・3115

## 警察官募集

警察官を次のとおり募集します。

■受付期間  
平成22年7月9日(金)〜8月19日(木)

■試験日程  
第1次試験 9月19日(日)

■受験資格  
○警察官A(大学卒業生)  
昭和55年4月2日以降生まれで、大学卒業生または平成23年3月31日までに卒業見込みの者

○警察官B(大学卒業生以外)  
昭和55年4月2日〜平成5年4月1日までに生まれた者で警察官Aの受験資格がない者



## お盆期間の診療

お盆期間中(8月14日(出)〜16日(月)の3日間)の外来診療は、次の内容となります。ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力をお願いします。(津南病院TEL765-3161)

8月	診療科	14日(出)	15日(日)	16日(月)
診療する科	内科	石川院長	休診	林 医師
	小児科	西野医師		藤原医師
	外科	休診		岩淵医師
	眼科	休診		工藤医師
休診となる科	整形外科	休診	休診	休診
	歯科			
	耳鼻咽喉科			
	産婦人科			
	泌尿器科			
	リハビリ			

・お盆期間中、薬を必要とされるかたは、8月13日(金)までにお申し込み願います。  
・お盆期間中、夜間時の緊急患者は当直医が診療にあたります。  
・17日(火)からは、通常の診療体制となります。

## 貸金業法が 大きく変わりました!

消費者金融などの貸金業者からの借りを過ぎを防ぐため、貸金業法が次のとおり変わりました。なお、銀行、信用金庫、信用組合、労働金庫等からの借入れについては、この制限はありません。

■借入れは年収の3分の1まで  
貸金業者からの借入れに限りません。すでに借りている分については、契約のとおり返済すれば問題ありません。

■借入れには年収の証明が必要  
専業主婦(主夫)のかたは、少なくとも、配偶者の年収を証明する書類、配偶者の同意書などが必要です。個別のお取引については、取引先の貸金業者にお問い合わせください。また、ヤミ金融からは絶対に借りないで!



- 困ったらあせらないでまず相談  
「借りられない」「返せない」、困ったときは、あわてないで、次の無料相談窓口にお電話を。
- ・消費者ホットライン  
TEL 0570・064・370
  - ・法テラスコールセンター  
TEL 0570・078374
  - ・日本貸金業協会相談センター  
TEL 0570・051・051

## 第3回つなん在宅介護教室

在宅で介護をしているかたを対象に「つなん在宅介護教室」を開催します。この教室は、介護方法や対応、知識を学ぶことにより介護負担の軽減を図ることも、介護者同士の交流を目的として開かれます。

家庭で介護しているかたや、身内で対応をしているかた、関心のあるかたはど

- 採用予定日  
平成23年4月1日
- お問い合わせ  
十日町警察署(Tel 752・0110)または新潟県警ホームページをご覧ください。
- つぞ参加ください。  
■日時 8月7日(出)  
午前9時30分〜11時30分
- 会場  
小下里「健康増進センターみさと」
- 内容  
『自宅でできる介護のコツ(食事・排泄編)』
- 申込締切  
8月5日(木)
- その他  
希望されるかたには送迎を行いますので申込の際、申出ください。
- お申し込み・お問い合わせ  
・みさと苑  
TEL 765・3400  
・福祉保健課保険班  
TEL 765・3114

## リサイクル活動推進団体募集

津南地域衛生施設組合では地域リサイクル推進事業を行っており、新規の活動団体を随時募集しています。この事業は当組合に持ち込んだリサイクルごみの重量に従い、奨励金を支払う事業です。リサイクルのたいせつさを知るきっかけになりますので学校、PTA、子ども会、老人会など環境教育に関心のある団体の登録をお待ちしています。(現在の登録団体数25団体)

■平成22年度 奨励金金額表(1kg)

品目	金額
新聞紙(チラシ含む)	4円
ダンボール	1円
雑誌類(その他紙含む)	1円
空かん	4円
空びん	1円
ペットボトル	10円
白色トレイ	10円

■お申し込み・お問い合わせ  
津南地域衛生施設組合ごみ処理場  
TEL 765-3495



# つな まちかど スケッチ

Tsunan Event Sketch.

## NEWS 02 みんなで森をつくろう

— 17,000本の苗を植樹 —

6月26日に、ニューグリーンピアで植樹が行われました。JR東日本株が企画したツアーに参加した1,200名の参加者たちは、用意された苗17,000本を植えました。この植樹は来年も行われ、16種総数35,000本が植えられる予定です。



↑ 関東方面から訪れた1,200人によって17,000本が植樹されました。

←6月30日にニューグリーンピア津南で毎年恒例の高齢者親善スポーツ大会が行われました。参加者は5地区対抗で7つの競技を競い合い、緊張感と興奮を楽しみました。また来年も元気で参加しましょう。

## NEWS 01 20年間お疲れさまでした

— 町長・副町長・教育長退任 —

7月8日に小林町長が任期を満了し退任されました。また長年町長を支えた副町長滝沢秀雄氏と教育長根津紘氏も同日付けで退任することになりました。お疲れさまでした。



↑職員に見送られる小林町長。見送りの中には、滝沢副町長と根津教育長の姿も。

## NEWS 03 背中に大声援!!でも焦らない

— 高齢者親善スポーツ大会 —



↑ダンスを披露してくれた保育園児の応援を受けながら、ストローで輪をリレーしていく競技に挑む参加者たち。

## 病院 院 歳 時 記 地域医療に携わって

町立津南病院 内科医長 佐野浩斎

大学院生時代に研究室に朝から晩まで閉じてもっていたころ、帰宅時に東京タワーのオレンジ色の光を見ることが私の心を癒した。大学の附属病院では、専門医として同じような病態の患者様を毎日数多く診るのが仕事だった。

新潟津南は近辺でよく聞く名前だった。自分に話が来た時、寒いのは苦手だが津南町に行ってみようと思った。90歳代の患者様への薬物投与の毎日が始まった。長寿の町を実感した。病態が良くなり施設や自宅に戻せると充実感もわいた。津南の夏の夜、近所の小川に蛍がいたりすると、そのやさしい光を見に行きた。蛍はこんなにふわふわとゆっくり飛び回るものかと思しさを実感した。

地域医療は「自己完結型医療」から「地域医療完結型」への転換などといわれて久しい。津南に来て、地域医療は高齢者医療とも密接に関連している現実を知った。地域医療のほんとうの姿にどう対応していけばよいのか、今の自分にはまだわからない。医療は地域の皆様にとって最も身近な行政でもある。病気を診ずして病人を診よ。津南地域医療に自分なりの貢献ができるよう日々の精進が必要なのだ。

## アドバイザー通信

# 我が家のごっつお

紹介者 大関和子さん(上加用)

## 切干大根の酢の物

長期予報では冷夏といわれていましたが、蒸し暑い日々が続きますね。今回はさっぱりとした酢の物を紹介します。

- <材料>  
切干大根 40g  
キュウリ 1本  
人参 4cm  
らっきょう酢 60cc  
しょうゆ 20cc ごま少々



### <作り方>

- ①切干大根はもみ洗いたあと、ぬるま湯に15～20分漬けて戻す。
- ②キュウリと人参は千切りにし、軽くしぼった①と調味料であえる。
- ③器に盛り、ごまを振る。

らっきょう酢は酢と砂糖と塩が合わせてあるものです。酢漬けや酢の物が手軽にできますが、家にある酢でお好みの味にしてもOKです。

切干大根は不足しがちなカルシウム、鉄分、食物繊維が豊富で、酢は殺菌作用や食欲増進のほか、疲労回復、美肌やダイエットにも効果があるのだそうです。たくさん食べて元気に夏を乗り切りましょう。

## 議 会 コー ナー

15日 県町村議会議長会臨時総会

### <今後予定されている行事>

- [7月]  
21日 第2回津南町議会議定例会開会  
26日 津南地域施設衛生組合議会
- [8月]  
2日 決算審査  
3日 町村監査委員研修会(～4日)  
5日 全員協議会
- [6月]  
24日 十日町地域広域事務組合第1回臨時会  
29日 '10原水爆禁止キャラバン隊津南町訪問  
30日 産建常任委員会上部陳情
- [7月]  
5日 全員協議会  
6日 国道405号線期成同盟会陳情  
8日 総文常任委員会小中学校長懇談会  
14日 議会運営委員会

## 健康体力づくり 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)

- 3200日 藤ノ木キミ(堂平)  
2700日 小山英一(割野)  
2600日 桑原正輝(豊郷)  
800日 大倉栄子(小下里)  
700日 大倉一郎(小下里)  
100日 滝沢修斗(小島)、本山マサ(反里)、藤ノ木キノイ(太田新田)、藤ノ木今朝壽(太田新田)。

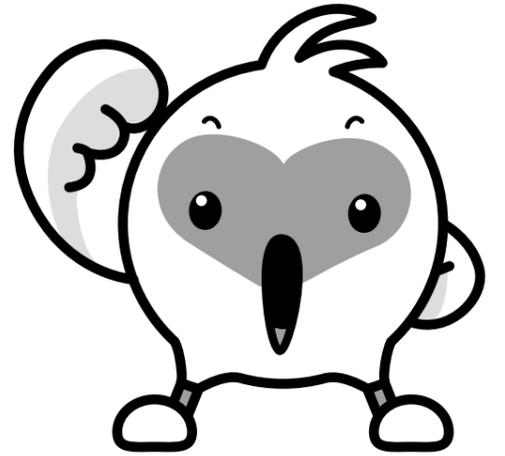
主な運動: 健骨体操、ラジオ体操、水中歩行、軽スポなど。

# どの子どもみんなつなんの子

～気配り・目配りで正しく育てよう～

津南町青少年育成町民会議では、「どの子どもみんなつなんの子」を合言葉に、子どもがいる家庭だけでなく、町で、地域で子どもたちを育てようという活動を行っています。家の前を通る子どもたちにも積極的に声をかけて、みんなの協力と気配り・目配りで正しく子どもたちを育てましょう。

町内全小・中学校は、7月下旬から8月下旬まで夏休みです。子どもたちの様子を学校にもお知らせください。



## 安全に

### 生命は一つ！たいせつにしていますか

#### ◆交通事故は、やっぱりとびだし！

- 狭い道路から広い道路へのとびだし、左右不確認の道路横断が、事故の一番の原因です。
- 夏になると急に増えるのが自転車でのとびだし、無灯火、二人乗りの事故です。

#### ◆防ごう水難事故

- 信濃川、中津川、清津川で遊ぶときは、必ず保護者がついてください。中学生は保護者の責任において判断してください。

#### ◆不審者による心配な事案が増えています。

- 不審者に出会ったときの対応の仕方を話し合しましょう。(大声を出す、子ども110番の家の確認、警察への連絡等)

#### ◆遊び場・遊び道具に落とし穴

- 建物に向けた花火が火事を引き起こした例もあります。

## 健全に

### 健やかに育っていますか

#### ◆話し合い・ふれ合いをたいせつに

- 子どもとふれあう機会を多くもちましょう。子どもの話に耳を傾けてください。
- 生命のたいせつさを親子で話し合しましょう。

#### ◆子どもたちの好奇心を正しい方向に

- 日ごろできない体験、町や地域が主催する行事等への参加を積極的にすすめましょう。
- 携帯電話やインターネットには、有害情報にアクセスする(接続する)可能性がありますのでフィルタリングサービス等の活用を検討しましょう。

#### ◆飲酒、喫煙、無免許運転、無断外泊はさせない

- 祭り等での子どもの飲酒、喫煙に十分注意しましょう。
- 大人のちょっとした気配りで子どもが非行に走るのを防げます。(バイクや車のカギを外しておくことなど)
- 子ども同士の泊まり合いや、ゲームセンター、カラオケボックス等への出入りは、やめさせましょう。

#### ◆窃盗(万引き)はしない・させない・見過ごさない

- 万引きは犯罪です。店内での不審な行動を見かけたら、「近所の子だから」「親に悪いから」という考えは捨てて一声かけてください。
- 子どもが、買ってあげたものでないものを持っていたら「いつ・どこで買ったのか」借りたものであれば「どこのだれから借りたのか」必ず確認しましょう。

## 良い習慣を

### 日ごろの躰しつけはどうですか

#### ◆心のこもった明るい挨拶のできる子に

- 親や大人が見本となって地域で明るい挨拶の輪を広げましょう

#### ◆よい言葉づかいで話せる子に

- 乱暴な言葉・聞き苦しい言葉を聞いたら、その場で、一声かけましょう。

#### ◆服装・身だしなみがきちんとしている子に



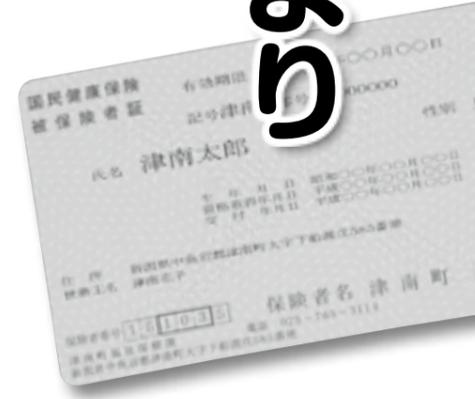
平成22年度津南町「心の教育」継続推進

# 明るく 元気に 心を込めて「あいさつ・返事・ありがとう」

津南町青少年育成町民会議 津南町教育委員会 津南町PTA連合会 津南町小・中学校 郡市学警連 津南町社会福祉協議会 津南町交通安全対策協議会 津南町保護司会 津南町更生保護女性会



# 保だより



## 国民健康保険・後期高齢者医療制度の保険証が更新されます

現在お持ちの保険証は、平成22年7月31日で有効期限が切れるため、7月下旬に新しい保険証をお届けします。お手元に届きましたら、内容をご確認ください。

### ■国民健康保険証

▼新しい保険証の色  
ピンク色

▼保険証の有効期限  
平成23年7月31日

※平成23年7月31日までに次の年齢になるかたは期限が異なります。  
・75歳になるかた：  
誕生日の前日まで  
・70歳になるかた：  
誕生月の月末まで  
・退職者医療制度に該当し、65歳になるかた：  
誕生月の月末まで

※有効期限が平成23年7月31日以前となつては、期限が切れる前に新しい保険証をお送りします。

▼70〜74歳かたの保険証  
保険証に負担割合が記載されていますので、ご確認ください。

※負担割合が1割のかたは、平成23年3月31日まで1割ですが、それ以降は2割となります。3割負担のかたは、変更ありません。

▼届いた保険証は、必ずご確認ください！  
職場の健康保険に加入しているにもかかわらず、国民健康保険証が届いた場合は、役場への手続きが行われておりません。保険の変更手続きは自動的には行われませんので、現在加入している健康保険証をお持ちのうえ、お早めに役場窓口までお越しください。

■後期高齢者医療制度 保険証  
▼新しい保険証の色  
オレンジ色

▼保険証の有効期限  
平成23年7月31日

※後期高齢者医療制度の保険証は、役場の封筒とは異なる封筒で、1人ずつお送りしますので、ご注意ください。

▼限度額適用  
・標準負担額減額認定証

同一世帯の世帯員全員が住民税非課税のかたが対象となり、入院時の自己負担限度額や食事代が減額されます。

平成21年度に減額認定証を交付されたかたで、22年度も世帯員全員が住民税非課税のかたは、保険証とは別に減額認定証をお送りします。

※平成22年度に新たに減額認定の対象になつたかたには、申請書をご案内しています。

■お問い合わせ  
福祉保健課 保険班  
TEL 765・3114

薬代が安くなるジェネリック医薬品をご存じですか？

ジェネリック医薬品はこれまで効き目や安全性が確認されてきた薬と同等と認められた低価格の薬です。ジェネリック医薬品を使用することにより薬代の負担の軽減につながります。

○薬代が安くなります  
医薬品は開発に費用が多くかかりますが、開発期間が短くて済むジェネリック医薬品は価格も安くなっています。薬代として3割以上、中には5割以上安くなる薬もあります。

○安全性も品質も変わりません  
ジェネリック医薬品には、これまで効き目や安全性が実証されたお薬と同等と確認された上で、製造販売が認可されています。

○ジェネリック医薬品を使用するには  
ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師・薬剤師にご相談ください。また、町国保・後期高齢の被保険者のかたには、ジェネリック希望カードを保険証といっしょにお送りしていますので、ご利用ください。



## 健康づくりの健康診断の結果を生かしましょう。

今年も各集落の公民館や学校を会場に健康診断が始まっています。胃・大腸がん検診は5月から、特定健診は6月から始まりました。結果が届き始めているかたは今年の結果をもう一度確認してください。健診を受けるだけで安心してはいるかたもいますが、結果には日々の生活の中からは気づかない身体の変化が現れていることがあり自分の健康状態を知ることができず。

特定健診では内臓脂肪型肥満や高血糖、高血圧、肝機能、脂質異常などの状態がわかります。特定健診の検査結果が正常範囲の数値内でも毎日の食事の取り方、仕事や睡眠などの生活の過ごし方で数値に変化があ

らわれます。毎年受けているかたでも健診の時期や体調により変わってきます。特に、検査値に異常が見られた場合は早めに医療機関を受診するとともに日々の生活の過ごし方を振り返る機会を持ちましょう。  
一人ひとりの生活の過ごし方は違います。元気で自分らしい生活を送るために、年1回は身体を健康診断を受けましょう。近くの会場で特定健診や胃・大腸がん検診を受けられなかったかたは健康カレンダーでこれからの健診日程を確認して、ぜひ受診ください。



## 健康づくり ア・ラ・カルト

### 達者で余生を

まだ早いと思っていたが、米寿がそこまでの体にガタがきた。機械のように簡単に部品の交換ができるありがたい。上歯は全部交換したが下歯はまだ全部自前だ。白内障とかでレンズも交換した。内臓器官は今のところ完璧とはいえないがまだ達者のようだ。だが腰が弱くなった。中腰での草取り、鍬使いに骨が折れる。整形の先生は、「若いころ無理したな、背骨が磨り減って尖っている。注射やアンマでガマンできなくなったら手術だ」と宣言。この年になって手術する勇氣はない。

とにかく三度三度の飯がうまい。漬け菜とこうで育った体だ。食べるもの何でもうまい。戦場でのヒモジイ思いが、65年間生きてくる。特に野菜は馬ほど食う。特別に健康に注意努力などしていないが、毎晩駅の温泉で思いつきり体を伸ばし、関節屈伸運動らしきまねごとを若干と夕食時の百葉の長。これまた欠かしたことなく楽しみである。

江村詳一さん 87歳(巻下)

日常は先祖様が残してくれた少しばかりの田、畑、山林を若いころの半分もできないが、俺の体力に合わせて体を動かしている。また資源愛護とカリサイクル、エコとか冬の暖房に今でも薪ストーブを使っている。山の間伐材、桐の雪折枝、信濃川の流木等、春から夏の暇な時期の薪割りがよい運動となる。「貧乏暇なし、されど稼ぐに追いつく貧乏なし」格言で伝えられているが、とにかく、その日のオマンマを何とかうまく食わせていただけると感謝しつつ与えられた人生、お迎えが来るまで楽しみたいと願っている。





いきいき  
大好き  
津南町

平成22年度

# 水中運動教室 新規参加者募集!

津南町における介護保険認定者の原因疾患(平成20年度11月末を見ると、男性も女性も上位3位に「認知症」と「骨折・関節症・骨粗鬆症等の整形外科疾患」が入っています。水中運動はこの二つを予防するのに効果的です！自立し、生き生きと暮らしていくために水中運動をお勧めします！

## 水中運動教室

### ■目的

- ①日常生活を維持するための筋力作り
- ②転倒での骨折を予防するための骨作り
- ③物忘れの予防

### ■対象

年齢60歳以上(平成23年3月末現在)で、自力歩行できるかた

### ■実施期間

平成22年9月～平成23年7月  
各班 週1回

### ■場所

クアハウス津南(バスの送迎あり)

### ■参加費

年間15,000円(保険加入料含む)  
※水中運動教室の会員証で、クアハウスをいつでも利用できます。(毎回200円またはチケットが必要)

※持病があるかたは、主治医の許可が必要です。

## 皆さんからの質問Q&A

Q どの位の年代の人が参加しているの？  
A 60代5人、70代13人、80代31人、90代1人です(平成22年4月現在)現在の最高年齢は91歳で最年少は60歳です。

Q 運動についていけるか心配です…

A 水中運動は誰でもできる内容になっています。また、教室ではインストラクター1名とアシスタント3名が皆さんを見守り、しっかりとサポートしますのでご安心ください。

Q 膝や腰が痛い人でも大丈夫ですか？周りの人に迷惑をかけるのではないかと心配です。

A 痛みがある時は主治医に確認が必要ですが、人は肩まで水に浸かった状態では、浮力により体重が陸上の約十分の一に減少します。そのため関節への負担をかけずに運動ができ、筋力をつけることができるため、整形外科などでも水中運動をすすめています。



水中運動の様子。スタッフがしっかりサポートします。

半信半疑だったけど…今では感謝しています。



今年2月から水中運動を始めたK・Kさん(69歳)の生の声を紹介します。

腰痛がひどく、整形や整骨院、整体など、腰痛に良いと言われるあらゆるところへ通ってみましたがよくありませんでした。そんな時、水中運動の話聞き、半信半疑で申し込みました。初めは何かにつかりながら、スタッフに補助してもらった運動でした。とにかく早く良

- ◆スタッフより  
水中運動教室は元気なただけでなく、健康上の悩みを抱えているかたにもぜひ参加していただきたいと思っています。水中運動教室に参加することで、それらの悩みとうまく付き合いながら、いつまでも元気に生活していくことをスタッフ全員で応援しています。
- ◆申し込みはこちらまで！  
福祉保健課 健康班 (TEL 765-3114)  
電話または窓口でお申し込みください。  
**申込期限：平成22年8月3日(火)まで**

## 見発見再まちの

津南の自然 その337 (2010.7)

# 緑色の繭

がないためか、幼虫が大きく育ち22gにもなりました。ヤマユガの繭は700mの繭は小さいけれど1500m！  
なじよもんではこの緑色の繭から糸を紡ぎ布に織ってみました。  
繭の緑色は外側だけで内側の色は淡い黄色なので、均一な色の糸を採るのはとても難しいそうです。  
80ヶ程の繭から織られる布は小さなものですが、きつとクリーム色の布になることができますように。

## 5

月初めに孵化したヤマユガの幼虫たちが6月半ばから次々と繭を作り始め、7月13日終りに全員緑色の繭の中に隠れてしまい寂しくなりました。「津南町の樹・ブナ」で孵化してブナを食べて育った幼虫たちも器用にブナの葉をまとって立派な美しい繭になりました。

今年の実験飼育で、若令虫は孵化したブナ科の葉ならコナラ・ミズナラでなくともその葉で育つこと、4令虫になれば若令虫で食べていた木に限らずナラでもブナでも食えることがわかりました。そして驚いたのは、自然のコナラやミズナラに網で囲って戸外で育てたものは、ものの本にもあるとおり、繭になるまで2カ月を要しましたが、飼育箱に入れて屋内で育てたものは、40日足らずの超スピードで繭を作ってしまったことでした。屋内では気象条件に左右されること



ヤマユガの繭



ウスタビガの繭

## 津南石造物散歩

158

つまり石仏の会  
文責 桑原和位

### 地藏菩薩

路傍の石仏のそばで腰をおろしている「身近なお地藏さん」なのに、本来はどこかの国の生まれなんだい」と声をかけてくれた古老のMさん「やあ、しばらく」と返事はしたものの古老の問いかけには一瞬戸惑ってしまいました。古代インドとは思っていたのですが、間違えなく答えるために少し時間をもらうことにしました。そして、やっとMさんへの答えを綴ることができました。

もともと地藏は、古代インドのパラモン教の神々の一人でした。日蔵、月蔵、天蔵とともに、地藏も星にまつわるパラモンの信仰に根ざしている神様でした。パラモンの教えでは、大地は母性の象徴であると言われています。また大地のあらゆる恵みをやさしく育んでいるという意味で大地の母胎であるとも言われています。そして地藏は、母なる大地の慈愛に満ち、人々の苦しみを救うと信じられていました。

もともとインドの大地の神様であったものが、仏教に取り入れられます。そして中国にわたって漢訳され「地藏」といわれるようになったのだといわれています。

お釈迦様の入滅後、56億7000万年後に、弥勒菩薩がこの世に現れるまで、無仏の時代といえます。この時代は世の中



地藏菩薩 (津南町 寺石)



# 本とわたし

—— 山田 貴子さんから

紹介する本 **風に乗ってきたメアリー・ポピンズ**

著者名/P.L.トラヴァース 訳/林 容吉訳

出版社名/岩波書店

おいけ  
**尾池みどりさん (津原)**

じゅうたんで出来たバッグに、柄の形がオウムの頭のこうもりがさ。それらを抱え、黒髪の少し不思議な女性はバンクスの家にやってきます。ナニーとしてバンクスさんに雇われた女性・メアリーポピンズに、子どもたちは問いかけました。「どうやってきたの、風に乗ってきたように見えたけれど」バンクス家の長女・ジェインの問いに、メアリーポピンズは「そうです」と短く答えます。そして、彼女は子どもたちの疑問に答えることなく、じゅうたんのバッグから様々なものを取り出して並べ始めます。ジェインの目には空っぽに見えるバッグに、メアリーポピンズが手を入れれば、エプロンに石鯨、歯磨きとあらゆるものが取り出されるのです。

これが「風に乗ってきたメアリー・ポピンズ」の始まりです。どこからともなくやってきたメアリーポピンズは、バンクス家の子どもたちに不思議な世界を見せてくれます。けれど、それは彼女にとっては当たり前のことなのです。小さい頃に幾度も繰り返し読んだこの本ですが、久しぶりに読み返し自分の視点が変わっていることに気付きました。まず、ジェインたちの視点ではなく、メアリーポピンズもしくは、バンクス夫人の視線で見ている自分がいること。ナニーになるための保証人について夫人が、メアリーポピンズに問うシーンがあります。小さな頃ならば流してしまった場面も、今読み返すと夫人の自尊心の高さなどが見て取れ、少し笑ってしまいました。

視点が変わってしまっても、メアリーポピンズの魅力は色あせることはありませんでした。むしろ、なんて面白くてかわいい人だろう、と思います。彼女にとって当然のことは、今の私たちから見れば説明出来ないことばかりです。その不思議なことは忘れてしまったおとぎ話のようでもあります。世界中を旅することの出来る磁石の存在も、夜空に糊で星を貼り付けることも、メアリーポピンズの関わるのであるのなら納得させられるのです。

次は桑原百合枝さんをご紹介します。

# 年金コーナー

Annuitiy corner

年金をあきらめないで

「カラ期間」はありませんか

公的年金には、「カラ期間」というものが設けられています。

カラ期間とは、年金額には反映されませんが、25年の資格期間には含まれる期間のことです。このカラ期間と年金の加入期間を合わせた期間が25年以上あれば、老齢基礎年金の資格期間を満たしたことになります。

主なカラ期間は、国民年金に任意加入してきたのに任意加入しなかった期間など、次の4つの期間のうち、昭和36年4月以後の20歳以上60歳未満の期間とされています。

【カラ期間】

- ① 厚生年金等の加入者の被扶養配偶者であった昭和61年3月以前の期間
- ② 学生であった平成3年3月以前の期間
- ③ 海外在住の期間(任意加入できなかった昭和61年3月以前の期間を含めます)
- ④ 厚生年金・船員保険から脱退手当金を受けた昭和61年3月以前の期間(昭和61年4月以後に国民年金の加入期間がある場合に限ります)

ご自分に、これらのカラ期間があるとと思われるかたは、年金の受給権に結びつ

くこともあります。

お住まいの市区町村役場またはお近くの年金事務所にご相談ください。

※カラ期間は、障害や遺族基礎年金の受給に必要な資格期間を判定する場合においても、同様に計算の対象とされます。

※老齢基礎年金の資格期間を満たして厚生年金の加入期間が1年以上ある昭和36(女子は41)年4月1日以前生まれのかたについては、生年月日に応じて60歳〜64歳から60歳台前半の老齢厚生年金が支給されます。

その他、ご不明な点がございましたら、次の電話番号にお問い合わせください。

【お問い合わせ】

- 六日町年金事務所  
TEL 025-716-0802
- 津南町役場税務町民課  
TEL 025-765-3113



## なんでも掲示板

サークル員募集や催し物の案内等に利用してください  
申込先765-3112 内線225

### 大笑いの日 「つなん」がひとつになる日

毎年8月8日午前8時8分8秒にワンコインデーを行います。10円・50円・100円・500円単価で物品や飲食を提供していただけますか？

人参・大根・ラーメン・ギョーザ・衣類・履物・手芸品・民芸品・雑貨・食料品・鍋・タイヤ・オイルなど

なんでもけっこうです。自分で設定してください。あなたが主役です。参加して楽しみましょう。



参加者は「はっちゃん」マークを売店等につけていただきます。

8月8日は黄色の衣類や帽子ハンカチ等を身に付けて「ひまわり」になり、町中黄色にしてみませんか。「88888(はっはっはっはっはっはっ)」

■問い合わせ 中山かよ子 (TEL765-3777)

■協賛 津南町観光協会・Wa

### 東北電力からのお知らせ

十日町営業所管内で、「東北電力」や「東北電気保安協会」を名乗って「電気料金を安くできるので、一度設備を確認させてほしい」「契約内容を見直しますので、動力設備の使用状況を確認させてほしい」などとお客さまのご家庭を訪問しようとする不審電話が多数確認されています。

東北電力や関連会社では、このような契約の見直しを目的とする行為は行っていませんので、不審に思われた場合は、ご連絡をお願いいたします。

■お問い合わせ先

- ・東北電力コールセンター  
TEL0120-175-466
- ・東北電気保安協会十日町営業所  
TEL757-9029

## 図書カードが当たる！ 広報クイズ わかるかな

問題1 これまであった「中津地区盆踊り大会」「竜神の里盆踊り」に昨年から始まった盆踊りが加わり津南3大盆踊りと呼ばれるようになりました。

それは次のどれでしょう。

- ① なじよもん盆踊り
- ② からす踊り
- ③ 大民踊流し

■締切 平成22年8月9日(月) 当日消印有効

■発表 先月号の答えは1—③、2—①です。

健康づくりスローガンは「だいすきつなんまち」でした。正解者に図書カードをお送りします。

- 山本彩賀さん
- 涌井ちづ子さん
- 半戸忠夫さん

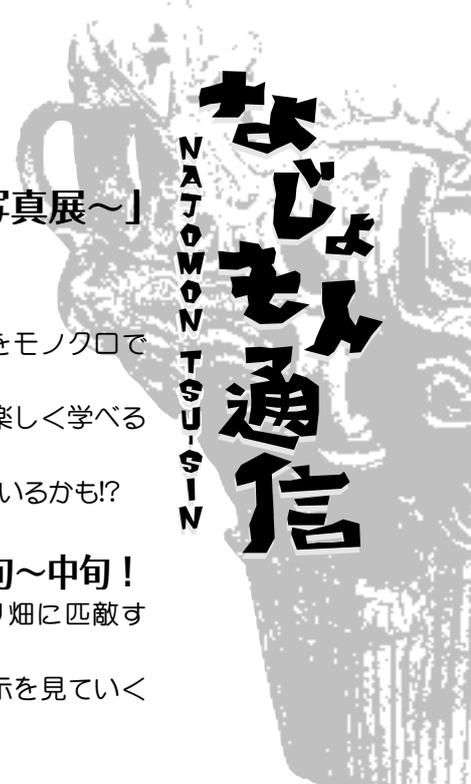
ハガキの書き方	
裏	表
答え 住所 氏名・年齢 TEL	津南町大劇野 津南町役場 総務課 総務班行 949-6292 切手

※なんでもハガキでの応募はご遠慮ください。

平成22年 8月18日(水) 午後8時20分開演  
入場無料  
秋季祭礼奉納  
赤澤八幡社境内  
問い合わせ先:津南町観光協会 025-765-5585

# なじよもん通信

NATJOMONTSUISIN



昨年の盆踊りの様子。楽しさが伝わりますでしょうか？

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

## 〈夏季企画展〉

○「火焰加持～滋澤雅人縄文土器写真展～」

○「町まるごと博物館展」

7月24日(土)～8月22日(日)

フォトグラファー滋澤雅人による、縄文土器をモノクロで撮影した写真展、火焰加持。

そして今年もやってきました♪五感を通して楽しく学べる展示会、略して町まるごと！

いずれの展示会も、未知の世界があなたを待っているかも？

○なじよもんのヒマワリ、見頃は8月上旬～中旬！

知名度どんどんアップ中！沖ノ原のヒマワリ畑に匹敵する、なじよもんのヒマワリ畑も要チェック。

ヒマワリを見に来たついでになじよもんの展示を見ていくもよし、体験していくもよしです！

○なじよもん盆踊り開催！8月15日(日)

昨年始めて開催し、大好評だった「なじよもん盆踊り」。

津南3大盆踊りといえは!?「中津盆踊り」、「竜神盆踊り」、そして「なじよもん盆踊り」だー!!



7・8月 【なじよもん ☎ 765-5511】

日 時	プログラム	日 時	プログラム
7月24日(出)	午前 どんぐりのストラップ 午後 土器作り/藍染め	8月8日(日)	午前 バードコール作り/ロープで木登り 午後 土器作り/布ぞうり作り
25日(日)	午前 そば打ち 午後 アンギン編み(あかぎ)/弓矢作り	9日(月)	午前 木のうちわ/ロープワーク 午後 土器作り/藍胎漆器
26日(月)	午前 和紙のうちわ 午後 パト帯作り/菅玉作り	10日(火)	午前 松ぼっくりサンデー/鹿角のアクセサリー 午後 火おこし/布ぞうり作り
27日(火)	午前 身近な薬草 午後 折紙「しまわり」/土器作り	11日(水)	午前 身近な薬草/土笛作り 午後 土器作り/昔のあそび
28日(水)	午前 ひょうたんのランプシェード 午後 種のプローチ/土器作り	12日(木)	19:30～ 星空観察 午前 縄文ナイトライト/わら細工 午後 陶芸/火おこし
29日(木)	午前 藍刈りと藍の生葉染め 午後 布ぞうり作り	13日(金)	午前 藍刈りと藍の生葉染め/森で遊ぼう 午後 竹の腕輪/土器作り
30日(金)	午前 和紙のうちわ 午後 弓矢作り/どんぐりのストラップ 19:30～ 星空観察	14日(土)	午前 タケトンボ/木のうちわ 午後 わら細工/土器作り/森で遊ぼう 19:30～ ライトトラップ
31日(土)	午前 水辺の生物/藍刈りと藍の生葉染め/木のうちわ 午後 土器作り/おばあちゃんのあやつ(笹団子) 19:30～ ライトトラップ	15日(日)	午前 和紙のうちわ/タケトンボ 午後 藍刈りと藍の生葉染め/土器作り/森で遊ぼう
8月1日(日)	1日 バスで巡る津南の文化財「野仏を訪ねて」 午前 藍刈りと藍の生葉染め/矢じり作り 午後 縄文ナイトライト	16日(月)	午前 縄文ナイトライト 午後 和紙のうちわ/弓矢作り
2日(月)	午前 ひょうたんに漆を塗ってみよう 午後 投槍機を作ってみよう/鹿角のアクセサリー	17日(火)	午前 木のうちわ 午後 電気のしくみ/目で作る縄文のアクセサリー 午前 和紙のうちわ
3日(火)	9:30～ 昆虫採集と展翅 午前 草花遊び 午後 カラムシのミサンガ/土器作り	18日(水)	午後 ウッドペイント「木に描いてみよう」 午後 ひょうたんに漆を塗ってみよう 19:00 バスで巡る津南の文化財「赤澤神楽」
4日(水)	9:30～ 昆虫採集と展翅 午前 土笛作り 午後 縄文人の皮袋/火おこし	19日(木)	午前 カラムシのミサンガ 午後 昔の遊び/縄文クッキー
5日(木)	午前 草花遊び 午後 どんぐりのストラップ	20日(金)	午後 縄文ナイトライト/草木染め
6日(金)	午前 土器作り 午後 藍刈りと藍の生葉染め/石器作り	21日(土)	午前 水辺の生物/目で作る縄文のアクセサリー 午後 枝木の動物/ひょうたんに漆を塗ってみよう
7日(土)	午前 滋澤雅人ギャラリー/トーク 午後 ロープで木登り/弓矢作り 枝木の動物/竹の腕輪 19:30～ ライトトラップ	22日(日)	午前 ひょうたんのランプシェード 午後 和紙のあかり/身近な薬草
		24日(火)・25日(水)	9:30～ 昆虫標本作り
		28日(土)	1日 アンギン編み 午前 土器野焼き
		29日(日)	午前 縄文ナイトライト

※勾玉づくりは、毎日午前と午後開催されます。また、料金等についてはお問い合わせください。※友の会の皆さんは半額です。

## 戸籍の窓

おめでとう  
ございます



上村 隼大(今井) 正雄さん  
明子さん  
山田 健汰(朴ノ木坂) 学さん  
美紀さん  
藤ノ木咲帆(太田新田) 雅也さん  
明子さん  
藤木 桜香(米原) 啓宇さん  
文香さん  
半戸 星宙(中子) 篤さん  
鮎美さん  
樋口 さわ(反里口) 貴幸さん  
明子さん

すえながく  
おしあわせに



桑原龍弘さん(船山) }  
梅沢恵莉さん(神奈川県) }  
中山正吾さん(外丸) }  
長谷川愛さん(柏崎市) }

おくやみ  
もうしあげます



山田富太郎さん (91歳・結東)  
江村喜代松さん (93歳・大井平)  
津端義一さん (78歳・外丸)  
涌井ハルさん (96歳・寺石)  
桑原シゲさん (92歳・反里口)  
樋口福平さん (89歳・船山)  
小貫功さん (70歳・小島)  
桑原秀一さん (83歳・反里口)  
田中一正さん (60歳・外丸)  
吉野玉三さん (86歳・十二ノ木)  
桑原トラさん (96歳・貝坂)

### 中学生の広島訪問にご協力を

本年度も町内の中学生4名が、広島市原爆死没者慰霊式・平和祈念式展に参加いたします。施設の運営資金や献花などの資金とするため、皆様のご寄付をお願いいたします。

■窓口 町教育委員会・総務課・会計班

自称バイク乗りのおは弥彦までツーリングに行ってきました。通りを散策すると、どのお店にも「弥彦浪漫」というフリーペーパーと「パリスポットMAP」なる観光紙が置いてあります。どちらもとても出来が良く手に取られ「なるほどね」と思ったところで時間切れ。弥彦パワーに未練を残しつつ続きは次回に持ち越します。

### 津南町の人口

7月1日現在 ( ) 内は前月比

■人口11,134(-6) 男5,440(-1) 女5,694(-5)

■世帯数3,671(-7) ■転入15 ■転出15 ■出生4 ■死亡10 ■婚姻1