

広報 **つな**

新潟県津南町

2013 No.626

8.20

tsunan.town

山河津南

主な内容

- 特集 津南は昔、海の底だった 2-5
- 津南町小学校親善水泳大会結果 8
- つなまちかどスケッチ 10-11

「苗場山麓ジオパーク」構想

津南は昔、海の底だった。

これだけは押さえておきたい大地の歴史

知ってました？私たちの住むこの津南は、昔、海の中だったということを。

本紙4月号にも研究者の観点から見た苗場山麓ジオパークについて特集しましたが、その中から、これだけは！というものを3点ほどピックアップしました。

この段階では、津南はもとより新潟県の大部分が海の中だったと考えられています。



【図①】約200万年前

【図①】その昔、津南は海の中でした。左の図を見ていただければわかりますが、約200万年前までは、津南は海の中でした。



【図②】約100万年前

【図②】100万年前に大地が隆起し始め、徐々に現在の形に近づいていったと考えられています。

大地の隆起により、海だった地域に陸地が現れはじめたところです。

信濃川はこの時、津南ではなく上越のあたりに流れていました。

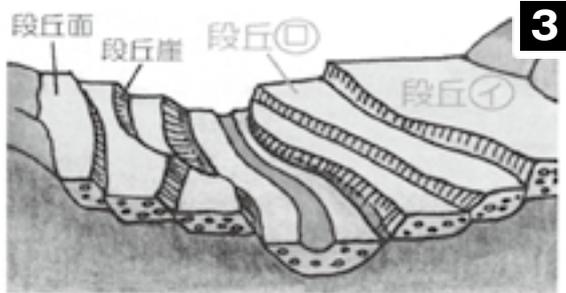


【図③】約40～30万年前

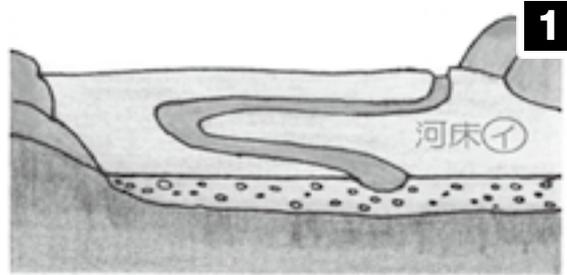
【図③】さらに大地の隆起が進み、上越のあたりに丘陵が作られていきました。高田側に流れ込んでいた千曲川は丘陵や、山地によって現在の信濃川へと変化していったと考えられています。この大地の変化を知ると、津南は昔、海だった。というのも頷けますね。

この大地が隆起した、という説ですが、その根拠として山伏山では貝殻の化石が多数発見されています。

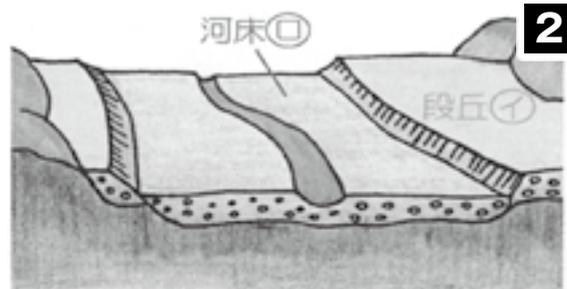
中津川が作り出した大地の芸術作品 世界に誇る「河岸段丘」



大地の隆起と中津川の蛇行や洪水による浸食・運搬・堆積が続くことで、段丘と段丘崖の形成が進み、棚田のような階段状地形が出来上がります。例えば、米原と沖ノ原は同じ高さになります。



段丘に流れていた中津川は、蛇行し、洪水の時には、大量の砂や礫を運搬・堆積して、広く平らな土地を作りだします（氾濫原）。



そして、大地の隆起が起こり、元の川原は段丘となります。新しい川原との間は、段丘崖となります。そして、中津川は、両岸を削り、また川原を広げて行きます。

もう一度おさらい！
河岸段丘ってどうやって出来たの？

3

1

2

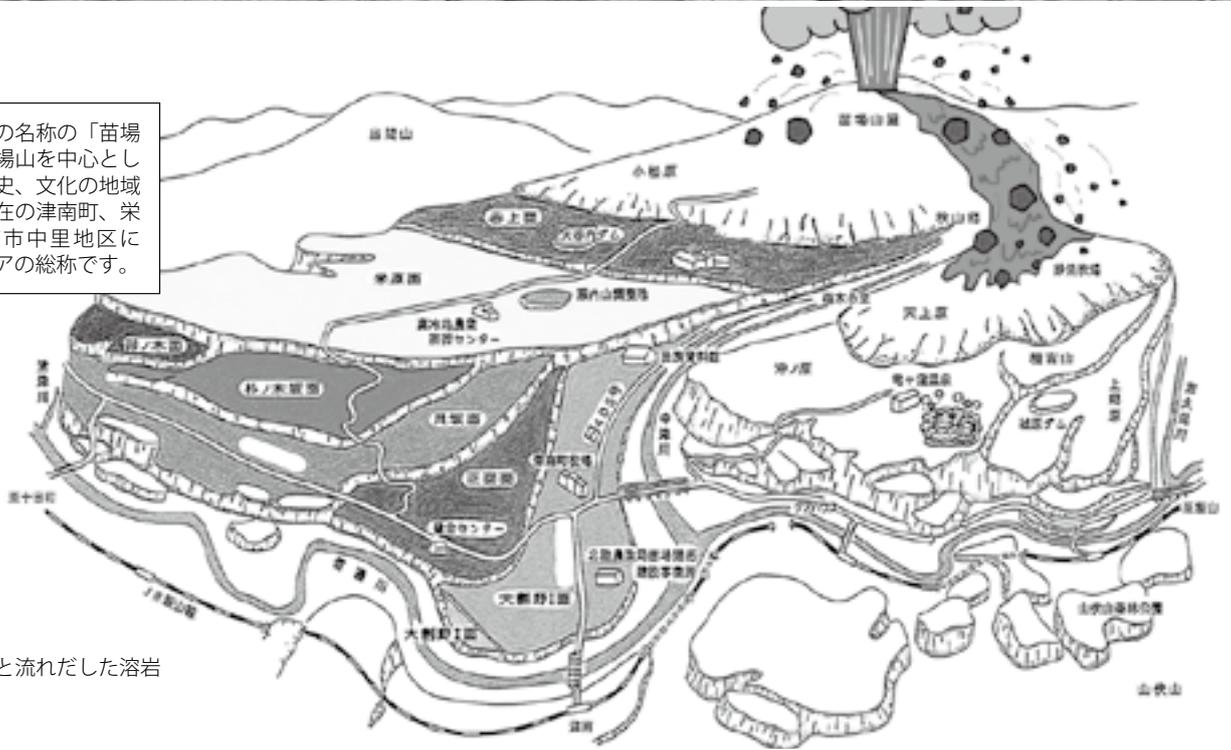
ジオパークってなに？

直訳すると「大地の公園」という意味に。私たちの住んでいるこの地球の成り立ちを観測できる地形や地質、そこに育まれた生態系と私たち祖先の歴史文化を守りながら体感して楽しく学ぶ場、それがジオパークです。

近い言葉に、先日富士山が認定されたことでも知られる「世界遺産」というものがあります。世界遺産とは、対象の保護保全を目的としているのに対し、保護・保全をしながら、地学や歴史を勉強する場、それがジオパークです。

現在日本ジオパークに認定されているのは糸魚川ジオパークほか25の地域、その内5地域が世界ジオパークに認定されています。津南町は、日本ジオパークを目指して活動しています。

ジオパークの名称の「苗場山麓」は苗場山を中心とした大地や歴史、文化の地域をさし、現在の津南町、栄村、十日町市中里地区に渡ったエリアの総称です。



苗場山の噴火と流れだした溶岩

隆起した。 削られた。 だけじやない。

もう一つこの津南の大地の歴史を振り返る上で、欠かせないのが信仰の対象ともなっていた苗場山。活火山だった苗場山がもたらしたもの。今ある暮らしは実は噴火と深くふかしく絡んでいたのです。

隆起と浸食により出来た現在の津南の地形ですが、もう一つ重要な出来事がありました。それは苗場山の噴火です。

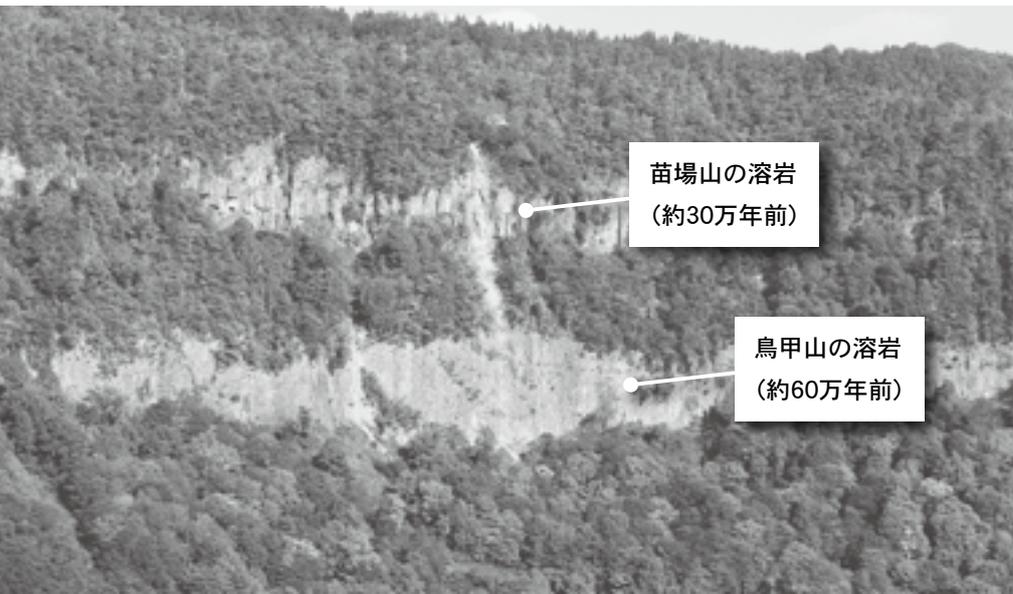
苗場山が噴火したのは、およそ30万年前と言われています。その頃はまだ現在の中津川渓谷は無く、噴火した溶岩は、米原や沖ノ原に広がる段丘面に覆い被さるようにして固まりました。現在の天上山や、ニュー・グリーンピア津南、妙法牧場のある起伏に富んだ

緩やかな山の形は、この流れ出た溶岩が固まった形をそのまま現在に残しています。

溶岩が固まった地層は水をよく通し、地下へ落ちた水を濾過しながら、やがて地表へと湧き出します。この先端部に多くの湧水が点在し、その一つが名水百選に選ばれている竜ヶ窪の水です。人が生まれる遙か前に起こったこの噴火によって、津南の豊かで多種多様な生態環境は生まれました。

PICK UP!

結束の石垣田から見える柱状節理は2段に別れている。約60万年前に噴火した鳥甲山の溶岩（下）の上にはやがて土が堆積し、その上に約30万年前に噴火した苗場山の溶岩（上）が重なっている。土の層には樹木が根付き、秋には2段に分かれた紅葉と雄大な柱状節理を楽しむことができる。





みどりが
たくさんっ！

日本でも特異な環境。
ジオパークは、普段私たちが見慣れている地形や地質もガイドからその成り立ちやそこに息づいている動植物、人が密接に関係していることを聞くことにより知識と感動を与えることができます。



まずはジオツアーに参加してみよう。

ジオパークジオパークと言われても…何をすればいいのでしょうか？

4月に立ち上げたジオパーク推進準備室では、町内にたくさんあるこの大地のみどころ（ジオサイト）をめぐるツアーを始めています。私たちが住んでいるこの大地が、いかに世界でも特異な環境なのかをみなさんから知っていただき、町民一人ひとりが誇れる津南町にしていきたいと考えています。

私たちは小学生の時、社会科や総合学習の時間に「わたしたちのつなまち」として河岸段丘のなりたちや自然環境などを勉強してきました。今回の特集は、その時習ったことを大人になってから再度、復習するという意味合いで組みました。

自然や、歴史、遺跡など特色あるこの大地を知り、地域の宝としてみなさんと保全、活用していき、エコツアーや観光で来町されるかたをおもてなしすることが出来れば、それが結果として、ジオパークへの認定へつながるのです。

■お問い合わせ

ジオパーク推進準備室 TEL 765-3118（教育委員会内）



↑ガイドから話を聞く参加者たち



暮らしの載
情報満

見て・知って・得をする! かわらばん



『特別警報』の発表を 開始します。

～8月30日開始予定～

気象庁はこれまで、大雨や津波、高潮などにより重大な災害の起こるおそれがある時に、警報を発表して警戒を呼びかけてきました。より甚だしい大雨や大きな津波等が予想され、重大な災害による危険性が高まっていることをお知らせし、特別な警戒を呼びかけるために、新たに「特別警報」を発表します。

特別警報の対象とする現象は「東日本大震災」、我が国の観測史上最高の潮位を記録した「伊勢湾台風」の高潮、甚大な被害をもたらした「平成23年7月 新潟・福島豪雨」などが該当します。

特別警報が発表された場合、お住まいの地域は数十年に一度しかないような非常に危険な状況にあります。屋外の状態や、津南町から発表される避難指示・勧告等に留意し、ただちに命を守るための行動をとってください。

また、大雨等の被害を防ぐには、時間を追って発表される注意報、警報等の気象情報に注意して、早め早めの行動をとる

ことがあなたや家族の命を守ります。特別警報の詳細については、気象庁ホームページでご覧いただけます。

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/tokubetsu-keiho/index.html>

■問い合わせ
気象庁新潟地方気象台防災業務課
TEL 025-281-5872

応急手当WEB講習会 開催のお知らせ

現在、十日町地域消防本部では、応急手当の裾野を広げ、インターネット上で応急手当を学ぶことができる「応急手当WEB講習(60分)」をホームページにて公開しています。また、受講1ヶ月以内にWEB講習を実施後に表示される「受講証明書」を印刷持参し救命入門コースⅡを受講することにより普通救命講習Ⅰの修了証を交付いたします。

●救命入門コースⅡ
■日時 9月9日(月)・10月9日(水)
午後7時～9時

■受講条件
・救命入門コースⅠの受講日から1年以

内、又は応急手当WEB講習の受講証明書の発効日から1ヶ月以内であれば、十日町市・津南町在住・在勤・在学の方(中学生以上)ならびに誰でも受講できます。

■申し込み・問い合わせ
十日町地域消防本部 TEL 757-1558
またはホームページ(<http://www.tokamachi-kouiki.jp>)

※講習当日に「応急手当WEB講習の受講証明書」を御持参ください。

平成25年度第3回 認知症相談会のお知らせ

今年度3回目の専門医による認知症相談会を開催します。

相談を希望されるかたは事前に福祉保健課保険班までお申し込みください。

■日時 平成25年9月19日(木)
午後1時～4時

■会場 津南町役場
■相談対象者 本人及び家族
■相談医師 ほんた病院院長 稲月 先生
■相談料 無料

■申込締切 9月12日(木)
ただし、定員(4名)がありますので、定員になり次第、締め切らせていただきます。

■その他
今年度、同相談会をあと1回予定しております。

■申込・お問い合わせ
役場福祉保健課保険班
TEL 765-3114

24時間テレビ36「愛は地球を救う」 チャリティー募金にご協力をお願いします!

今年のテーマ『ニッポンって…?～この国のかたち～』

募金は全額「福祉」「環境」「災害援助」の3つの分野で活用されます。

■日時 8月25日(日) 10:00～18:00
■会場 津南ショッピングセンター
「清水フード・メルシーつなん」様
店舗入り口付近

まさか?!に役立つ サバイバルクッキング体験

■日時 9月1日(日)防災の日
■会場 十日町市総合体育館内
総合防災訓練会場内

(1)サバイバルクッキング体験
■時間 午前10時半～11時15分
■内容

災害時でも健康を維持するため、限られた条件でのサバイバルクッキングを3品調理し、災害時の食の備えを紹介します。

■定員
小学生30名(小学3年生以下の方は保護者同伴でご参加ください)

■お申し込み
定員に達し次第締め切りますので、事前
に①参加者全員の氏名・年齢②連絡先の住所・電話番号の2点をお伝えください。

(2)災害時の食の備え展示・試食

■時間 午前9時半～正午(1以外の時間)

■内容 3日分の食料例や、準備しておくど役立つ食料や物品例の展示、サバイバルクッキングの作り方の紹介、試食、食の備え資料などを配布する予定です。

※こちらについてはお申し込みは不要です。

■お問い合わせ

十日町地域振興局健康福祉部

(十日町保険所)

TEL 025・757・2401

第24回消防ひろばを 開催します

■日時 9月15日(日)

午前10時～午後3時

■会場 越後妻有交流館 キナイレ
(クロス10となり)

■内容

消防訓練、ミニ消防車、ちびっこ救助隊
風船・かき氷プレゼントなど

■お問い合わせ

十日町地域消防本部予防課

TEL 025・757・1557



入場無料

津南町 人権講演会

一緒に人権について考えてみませんか。

拉致問題を考える ～家族の絆と夢～

講師 蓮池 薫さん
(新潟産業大学経済学部 准教授)

1967年新潟県生まれ、中央大学法学部3年在学中の78年に拉致され、24年間北朝鮮での生活を余儀なくされる。
脱北、新潟産業大学で准教授として韓国語、韓英文化などを教える。
05年4月に中央大学法学部に在学し、08年3月に卒業、13年に新潟大学大学院博士前期課程修了。
05年から韓国語本の翻訳を始め、小説「孤島」「私たちの幸せな時間」「トコニ」執筆「ハル」監修する等、インタビュー「流れ、セロジーン」(産経20周年以上)執筆、著書としては「拉致被害者入門」(08年10月)「我が国が拉致「被害者受容」の責任と向き合う」(08年12月)「我が国へ、さらた」(08年4月)「09年10月拉致被害者「脱北」の経緯と課題」(10年10月)。



平成25年9月8日(日)

※9月2日(月)～13日(金)まで拉致問題の
パネル展を文化センターにて開催

開演 14:00～15:30(開場13:30)

会場 津南町文化センターホール

※申込不要(直接会場へお越しください)

主催・津南町
共催・中津川地域人権啓発活動ネットワーク協議会

●お問い合わせ先
津南町役場 税務町民課 TEL 025-765-3113



平成25年度糖尿病予防の ワークショップ

〜いつまでも若くいるために〜

どなたでも参加出来ますのでぜひお出
かけください。生活習慣変えるなら…今
でしょ!

■日時 9月7日(土) クロス10

■時間 正午～午後3時50分

■内容

無料で出来る糖尿病リスクに関係する
8項目の検査や、健康レストランで健康食
の試食など健康に関する展示を行います。

また午後2時半より「攻めの健康守りの
健康」と題し、県労働衛生医学協会 大西

常務理事より特別講演をいただきます。

■お問い合わせ

十日町地域振興局健康福祉部

TEL 025・757・2401

テニス教室開催の お知らせ

津南町テニス協会では初心者から経験
者までを対象にテニス教室を開催します。

小学生から一般のかたまでどなたでも
参加出来ますので、ぜひこの機会にテニス
をしてみませんか?

■日時 9月6日～10月8日までの

火曜日と金曜日(全10回)

雨天の場合は順延となります。

■場所 中津川運動公園テニスコート

■時間 午後7時～9時

■参加料(ボール代)

大人 300円/1回

学生・子ども 100円/1回

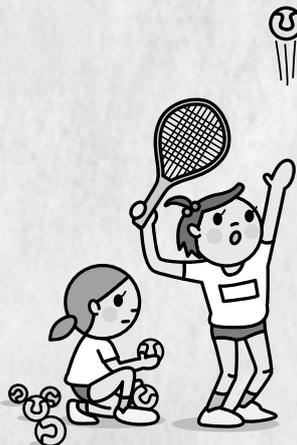
■その他

貸し出し用のテニスラケット有。低学
年向けにプラスチックラケット・スポンジ
ボールで行う「スボレック」も体験できます。

■お問い合わせ

総合センター

TEL 765・5776



郡市発明工夫模型展・生物標本展

津南町、十日町市の小中学生制作による
発明工夫、模型作品、標本等の展示が行われ
ます。

■日程 9月14日(土)～16日(祝)

■時間

午前9時30分～午後5時
※最終日のみ午後2時まで

■会場 十日町市クロス10

■お問い合わせ

十日町市立理科教育センター

TEL 752 - 4632



第45回津南町小学校 親善水泳大会結果

(7月26日開催 会場：津南小学校)
この大会に向けて練習してきた結果が
出た入賞者の皆さん、おめでとうござい
ます。入賞者の内、各種目上位3位までを
掲載します。

()は学校名、敬称略、**新**は、大会新記録



5年生女子

- 50 m自由形①小島弥子(津南)②小島花梨(津南)③瀧澤友佳(中津)
- 100 m自由形①菌部一步(津南)②福原鈴花(外丸)③小林美幸(津南)
- 50 m平泳ぎ①菌部一步(津南)②渡邊倫(中津)③福原好乃(外丸)
- 100 m平泳ぎ①渡邊倫(中津)②福原好乃(外丸)③樋口真南(津南)

6年生女子

- 50 m自由形①磯部あゆ(津南)②木内妙(菅ヶ崎)③山本理絵(津南)
- 100 m自由形①高波舞(津南)②山本理絵(津南)③山本愛梨(上郷)
- 50 m平泳ぎ①福原悠以(中津)②桑原あかり(中津)③涌井みなみ(中津)

5年生男子

- 50 m自由形①林亮太(津南)②高橋駿(菅ヶ崎)③大平拳吾(津南)
- 100 m自由形①村山克輝(外丸)②矢口竜也(津南)③村山晴斗(津南)
- 50 m平泳ぎ①島田季尚(津南)②涌井温希(外丸)③樋口龍斗(中津)
- 100 m平泳ぎ①島田季尚(津南)②涌井温希(外丸)③江村海里(外丸)
- 50 mバタフライ①大平拳吾(津南)②矢口竜也(津南)③風巻陽翔(外丸)
- 50 m背泳ぎ①石沢宏郎(上郷)②本山雄太(津南)③中澤優季(中津)
- 100 m背泳ぎ①村山克輝(外丸)

- 50 mバタフライ①日熊千穂(津南)②小島弥子(津南)③風巻奈沙(外丸)
- 100 mバタフライ**新**風巻奈沙(外丸)
- 50 m背泳ぎ①富澤梨花子(中津)②樋口真南(津南)③小島花梨(津南)
- 100 m背泳ぎ①福原鈴花(外丸)
- 100 m個人メドレー①日熊千穂(津南)



- 100 m平泳ぎ①磯部あゆ(津南)②島田陽菜(上郷)
- 50 mバタフライ①粉川桃花(上郷)②島田陽菜(上郷)③福原悠以(中津)
- 50 m背泳ぎ**新**八重沢夏帆(津南)②高波舞(津南)③木内妙(菅ヶ崎)
- 100 m背泳ぎ①月岡樹音(中津)②福原未来(外丸)
- 100 m個人メドレー①八重沢夏帆(津南)
- ②月岡樹音(中津)③粉川桃花(上郷)
- 200 mメドレーリレー (50 m x 4) ①津南A ②津南B ③上郷
- 200 mフリーリレー (50 m x 4) **新**津南A ②津南B ③菅ヶ崎A

6年生男子

- 50 m自由形①服部充希(津南)②小島伊織(津南)③山田玲(中津)
- 100 m自由形①小島伊織(津南)②滝沢駿哉(菅ヶ崎)③田中歩夢(外丸)
- 50 m平泳ぎ①菌部太郎(津南)②涌井泰成(上郷)③恩田峻(津南)
- 100 m平泳ぎ①服部充希(津南)②菌部太郎(津南)③桑原唯人(中津)
- 50 mバタフライ①中村儒誉(津南)
- 50 m背泳ぎ①井ノ川航大(津南)②山田玲(中津)③樋口純平(津南)
- 100 m個人メドレー①井ノ川航大(津南)②樋口純平(津南)③田中歩夢(外丸)
- 200 mメドレーリレー (50 m x 4) ①津南A ②上郷 ③菅ヶ崎
- 200 mフリーリレー (50 m x 4) ①津南A ②菅ヶ崎A ③津南B



病院歳時記

顔について

津南病院 整形外科外来 島田芸子

外来は病院の「顔」と言われています。顔について調べると、眼・鼻・口といった生きるうえで重要な感覚器が集まっているところ、また個人を識別する際の看板的部分であるなどと書かれてあります。顔というのはとても重要な場所のようです。また顔には筋肉があり無意識のうちに表情を変えたり、意図的に動かしたりします。患者様が「良くなったって」と笑顔で話されるとこちらも自然と笑顔になります。反対に辛い時、苦しい時には笑顔が消えます。忙しくてイライラしていると怖い顔になっているかもしれません。顔から発し、得られる情報はとても大切だと感じます。皆様には私たちの顔がどのように写っているでしょうか？

病院通いはできるだけたくはありませんが、どうしても受診しなくてはいけない場合もあります。そして予防、健康維持においても欠かせないと思います。

そのような時、皆様に気持ちよく受診していただける「病院の顔」になれたら良いと思っています。

年金コーナー

第3号被保険者になる皆様へ



働いていないかた、自営業者（国民年金を自分で納めている人）といい、これらの皆さんが、会社で厚生年金や共済年金に加入している配偶者の扶養になると第3号被保険者へ資格が異動します。3号になると保険料を個別で納めていただく必要はありません。また、働いていたかたが退職して配偶者の扶養になるときは、第2号被保険者（厚生年金などの加入者）から第3号被保険者へ資格が異動します。第2号から第3号になる場合、健康保険は社会保険から社会保険への切替のため、役場での手続がないと思われるのですが、年金については種別変更手続が必要です。資格が異動する時は必ず届出が必要です。年金事務所か役場までおいで

ください。その際、①会社を退職した日がわかる書類②扶養になった日がわかる書類をご持参ください。会社を退職して資格が喪失した日と配偶者の扶養になった日が一日でもあっていると、国民年金に加入していただく必要があります。（空いた日が月の末日の場合は保険料も発生します）

不明な点やなどはお気軽に年金担当までおたずねください。

【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、このコーナーで紹介いたします。（敬称略）

- 4200日 桑原マサノ(貝坂)
- 3900日 中村チエ子(堂平)
- 3200日 高橋美佐子(見玉)
- 2100日 大倉トヨ(小下里)
- 1300日 鈴木カヨ(船山新田)、村山善治(十二ノ木)
- 1200日 本山マサ(反里)
- 1100日 和久井かつ子(大割野)
- 800日 大倉ワキ(小下里)
- 300日 上村花音(小下里)
- 200日 福原サタ(外丸)、桑原子ヨ(秋成)
- 100日 大平シン(割野)、小野塚タケノ(割野)、村山林吉(割野)、板場ウメ(割野)、小林多喜子(割野)、福原市(外丸)

主な運動:ウォーキング・健骨体操・ラジオ体操・ジョギングなど

議会コーナー

<実施された行事>

- [7月]
- 23日 議会報No.190号発行
- 25日 県外視察(総文福祉常任委員会)
- ~26日 津南まつり参加(夕方から生テレビ、民謡流し)
- 27日
- [8月]
- 5日 議会運営委員会
- 5日 全員協議会
- 5日 議員定数特別委員会
- 9日 認知症介護劇

<今後予定されている行事>

- [8月]
- 22日 県外視察(産業建設常任委員会)
- ~23日 新潟県町村議員研修(新潟市)
- 27日
- [9月]
- 2日 第3回津南町議会定例会一般質問締切
- 3日 議会運営委員会
- 3日 全員協議会
- 3日 栄村議会議員との懇談会
- 10日 第3回津南町議会定例会開会
- ~13日

NEWS
03

杉のいいにおいがするう～

— 7/19 保育園へ積み木のプレゼント —



↑贈られた積み木は一つひとつ丁寧に磨かれていました



↑積み木の匂いをかぐ子どもたち

苗場山麓竜神の森プロジェクトの一環として、津南町森林組合から津南町の保育園に「手づくりの積み木セット」が贈られました。

NEWS
04

雨が降って、地かたまる。

— 7/28 ひまわりウエディング —



↑突然の雨に降られてしまいましたが、これもいい思い出になります

夏のひまわり畑を舞台に国際ホテルブライダル専門学校の生徒が本物の結婚式をプロデュースするひまわりウエディングも今年で9回目。今回の新郎新婦はなんと、2年前のひまわりウエディングに、当時、参列者として参加していたお二人。結婚するならひまわりウエディング!と決めていたそうで、恵みの雨が降る中で、感動に包まれました。

つな ま ち か ど ス ケ ツ チ

Tsunan Event Sketch.



NEWS
01

夏の交通事故防止運動

— 夏の道 心にゆとりと 思いやり —



↑交通指導所を開設し啓発を行いました(小下里)

夏の交通事故防止運動が7月22日～31日まで行われたのに先駆け、交通指導所を設置しました。期間中の死亡事故はありませんでした。ご協力ありがとうございました。

NEWS
02

千葉ちゃん、運動公園に現る!

— 8/4 中津川運動公園 竣工記念式典 —



↑子どもたちからの質問に身を乗り出して答える千葉真子さん

中津川運動公園の完成を記念したイベントが行われ、オリンピックランナーの千葉真子さんを講師に、どうやったら速く走れるのかや、体をほぐすと、心もほぐれ、緊張しなくなるといったことなどをお話されました。

第34回 津南まつり

津南町の真夏の風物詩、津南まつりが、7月27日に行われました。国道117号を通行止めにして行われる大民謡流しのほか、たくさんのイベントで盛り上がりました。その一部を紹介します。



- ① [音楽サークル+全世界中継] 10万人以上が閲覧した長岡花火のUstream中継を手がけたスタッフによって、津南まつりが中継されました。
- ② [ラムネ早飲み大会] 夏といえばラムネ! S56は朝から晩まで会場を盛り上げてくれました。
- ③ [大民謡流し] 熱中症予防大使(つなっぺ)も一緒に民謡流しに参加しました。
- ④ [フィナーレ花火] 花火と合唱隊による色と音と光のシンフォニー。
- ⑤ [夕暮れ時から生テレビ] 津南町版の朝まで生テレビ。10代から40代までの若者に町長はじめ町の幹部が逆質問!大いに盛り上がりました。

- ⑥ [樺〜仲間と共に〜] 心友懸走会とTBC (津南バイシクルクラブ)により今年も津南町と栄村の全集落をリレーしました。
- ⑦ [お祭りパレード] 新規加入も増え、パワーアップした商工会青年部によるご当地アイドル誕生か!?
- ⑧ [R117交通規制] 楽しいイベントの裏には、沢山の警察官や交通安全関係者、ボランティアなどのみなさんによって支えられていることも忘れてはなりません。
- ⑨ 途中、ゲリラ豪雨に襲われてしまいましたが、無事に民謡流しや花火を上げることができました。まつりスタッフのみなさんお疲れさまでした。



「100歳、ずっと必要とされる人」

福井福太郎、広野綾子／著 日経BP社 ¥1,000円(税別)

片道1時間、毎日通勤して働き続ける福太郎おじいさん。会社にも、家族にも愛される理由とは？

8月も終盤になりました。海やキャンプ、祭りなど夏を楽しむことができましたか？
さて、今月の1冊では、100歳で毎日通勤している現役サラリーマンについて書かれた本をご紹介します。少し早いですが、9月16日は敬老の日です。2013年現在、日本では100歳以上の人が5万人以上いますが、ほとんどが寝たきりの状態です。皆さんも福太郎おじいさんのように、若い頃と変わらず毎日働けるような元気なおじいさん、おばあさんでいてください。
さて、津南町図書室では、「こころが疲れたときに読む本」コーナーを設置しています。そのコーナーから数冊をご紹介します。

『もう限界!! 介護で心が
いきづまったときに読む本』
鈴木 裕和／共同監修 自由国民社

『心がポロポロ』が

スッとラクになる本

水島 広子／著 さくら舎



近年、介護疲れでの暴力や自殺といった悲しい事件を目にします。介護に疲れ切り、笑顔さえ忘れていませんか？そんな介護で疲れたかたへの心の処方箋を紹介いたします。

その他

☆ 『わたしと小鳥とすずと』

金子みすゞ童謡集

☆ 『心を休ませる技術』

☆ 『定年後、夫婦で楽しく生きるコツ』

野口敬／著 大和書房

☆ 『やる気療法』

南和子／著 大和書房

☆ 『ストレスに効く』

近藤裕／著 日本教文社

☆ 『鏡の法則』

野口 嘉則／著 総合法令

現実には起きる出来事は、一つの『結果』です。『結果』には必ず『原因』があり、その原因は、あなたの心の中にあるのです。つまり、あなたの人生の現実、あなたの心を映し出した鏡だと思ってもらいたいと思います。(本文より)

『もう限界!! 介護で心がいきづまったときに読む本』

鈴木 裕和／共同監修 自由国民社

休館日は毎月最終月曜日となっております。ただし、月曜日が祝日の場合は翌日火曜日です。

休館日

8月26日・9月30日

休館日は毎月最終月曜日となっております。ただし、月曜日が祝日の場合は翌日火曜日です。

休館日

8月26日・9月30日

休館日は毎月最終月曜日となっております。ただし、月曜日が祝日の場合は翌日火曜日です。

休館日

8月26日・9月30日

休館日は毎月最終月曜日となっております。ただし、月曜日が祝日の場合は翌日火曜日です。

休館日

8月26日・9月30日

休館日は毎月最終月曜日となっております。ただし、月曜日が祝日の場合は翌日火曜日です。

休館日

Pen Relay

本とわたし

—— 小杉 卓生さんから紹介する本
『がちんこ農業生活 会社勤めよりは楽しいか?』
出版 / P-Vine BOOKs 著者 / そがしんいち
ももざき ともゆき
百崎 友幸さん(谷内ファームハイツ)



私が紹介する本は「がちんこ農業生活 会社勤めよりは楽しいか?」です。
この本は、タイトルにある「会社勤めよりは楽しいか?」という問いはいつさい触れていません。
作者である曾我新一さんは大学卒業後、実家のトマト農家を継ぐように言われます。ところが、トマトが嫌いな作者は、アメリカへ単身逃亡。その後、アフリカのコートジボワール、セネガル、フランスなど海外を転々としながら、農家を継ぎたくなくて逃亡しているのに、なぜか行った先で農業(研修)をするということ。

短歌

砂丘

芽吹くとき木々は皆その枝先を
空へ空へと伸ばしていたり
人がみな遅しく見え竜神の
温泉に浸りいて星空ながむ
ゆつくりと円を描きて舞ふ鳶に
風も時間も意のままにして
ふうわりと芙蓉の花びら風に揺れ
「涼しくなつたよ」と語れるごとし
山峽をあまた散りくる花びらの
ひかり放ちつつ溪川めざす
ブラウスの袖口直し付け替へる
ホックかみ合ふかそけき音に
足萎へし吾は誘ひを断りて
旅のアルバムめぐり楽しむ
うぐひすの初鳴き声に目覚むれば
観音堂の方より聞ゆ
ふり向けば常に夫の立ちくるる
その右の手はわれの左手
家猫の具合わるきはストレスが
原因なりと獣医言ひたり
片言に小鳥が夢中でしゃべりゐる
朝の裏庭涼風の中
フライパンにバターと浅蜷溶け合ふも
われは貝より孤独ならむか
大飢餓に滅びし八戸の村跡に
供花と春の山の花咲く（大秋山村跡）

貝澤 圭子
関谷 郁子
恩田 久美子
丸山 直子
小野寺 恒代
樋口 康子
内山 キク
麻績 初恵
滝沢 勝枝
風巻 京子
月岡 ヨリエ
鈴木 綾子
萩原 光之

俳句

長生学園

墓地の草取る人すでにいなくなり
お盆までにとコンクリート打つ
待望の雨は土砂降り信濃川の
水かさ増えて濁流となる
夫婦かな恋人なのか二羽の蝶
青田の上を戯れあいて
新聞のポストにどんと音のして
今日の始まり手足のぼしぬ
青田風渡る町なかあちこちに
たちあおいの花スマートに咲く
個人……
小下里の神社のお祭招かれて
バーベキューせり華やかなりき（元子）
岩すげ俳句会（於、萌木の里）
秋山や梅雨雲幾重山幾重
三尺寝するには山の風強し
刈り残す蜜袋の二三本
吊されて十葉干さる山の宿
一枝は清流に触れ額の花
虹鱒に山影ゆらぎ雨あがる
峽に入り癒しの湿り山清水
湧くごとき滴りにして苔深し

滝沢 義正
柳沢 チヨ
富沢 キミ
板場 寛
島田 真之
清水 貞子
兎月
冬詩子
酔花
れい子
渡舟
房良
妙
貞

世界各地を転々としているうちに、日本のこの気候や風土が実は世界でも奇跡的な環境だということに気付き、帰国後あれほど嫌だと思っていた実家の農業を継ぐことに。

しかし、規模が大きいわけではないのに考えだけは大胆、外作業が多い割にインドア派。海外を放浪してきたのに根はひきこもり。農業を心から好きになれるかを少しまじめに考えているけど、考えてもよくわからないのでとりあえず保留。農業をはじめてまだ3年目のひよこ子。トマトが嫌いなトマト農家。そんな矛盾だらけの作者が、今の時点で日本の農業に対して思うことを綴った本です。

また、農業に対する思いや自分が作る作物に対してのプライドなど熱く語っていて、文体も口語風でフランクで親近感のわく一冊になっています。

私はトマトの農業研修中なのですが、この本と出合ったから、今、ココにいるのだと思います。

そして、自分も自信をもって、消費者にうれしい作物を届けられる農業者になりたいと思います。

この本は農業に興味のない人でも楽しく面白く読めると思うので是非読んでみてください。

次は、村山幸史さんをご紹介します。

こんにちは

地域包括支援センターです



「みんなの介護保険」②

介護保険制度の紹介

☆介護サービスの利用について

- ケアプランを作成し、サービスを利用します。
 - 要介護1〜5と認定されたかた
 - 在宅サービスを利用する場合
 - ①居宅介護支援事業所を選びます。ケアプランを作成する居宅介護支援事業所を選びます。
 - ↓認定結果通知書に同封されている「居宅サービス計画作成依頼届出書」に必要事項を記入し、福祉保健課に届出します。
 - ②ケアプランの作成
 - ケアマネージャーが本人や家族と検討を重ね、ケアプランを作成します。
 - ③在宅サービスの利用
 - サービス提供業者と契約し、ケアプランにもとづいて在宅サービスを利用します。
- 〈町内居宅介護支援事業所〉
- ・津南町在宅介護支援センター
- ☎765・4858

・みさと苑居宅介護支援事業所
☎765・3400

- 施設サービスを利用する場合
- ①介護保険施設と契約します。入所を希望する施設に申込み、入所が可能となったら、施設と直接契約をします。
- ②ケアプランの作成
 - 施設のケアマネージャーが本人に適切なケアプランを作成します。
- ③施設サービスの利用
 - ケアプランにもとづいて施設サービスを利用します。
- 要支援1〜2と認定されたかた
- ①介護予防ケアプラン作成の依頼
 - 地域包括支援センターに介護予防ケアプランの作成を依頼します。
 - (居宅介護支援事業所にケアプラン作成を委託することもできます)
 - ↓認定結果通知書に同封されている「介護保険予防サービス計画作成依頼届出書」に必要事項を記入し、福祉保健課に届出します。
- ②ケアプランの作成
 - ケアマネージャーが本人や家族と検討を重ね、ケアプランを作成します。

- ③在宅サービスの利用
 - サービス提供業者と契約し、ケアプランにもとづいて在宅サービスを利用します。
- 〈町内事業所〉
- ・津南町地域包括支援センター
- ☎765・5455

☆介護サービスの種類

- 介護保険で利用できるサービスには、「在宅で利用する」「通って利用する」「施設に入所する」など、利用者の状況に合わせた様々なサービスがあります。
- 【在宅サービス】
- (1)「在宅で利用する」
 - 訪問介護（介護予防訪問介護）
 - ヘルパーが訪問し、食事・排せつなどの身体介護や掃除洗濯などの生活援助を行います。
 - 〈町内事業所〉
 - ・津南町在宅介護支援センター
 - ☎765・4876
 - ・ヘルパーステーションあおぞら
 - ☎765・5243
 - 訪問入浴（介護予防訪問入浴）
 - 移動入浴車などで利用者の家庭を訪問し、入浴介護を行います。
 - 〈町内事業所〉
 - ・みさと苑
 - ☎765・3400
 - 訪問リハビリテーション
 - （介護予防訪問リハビリテーション）
 - リハビリの専門職が自宅を訪問し、リハビリテーションを行います。
 - 〈町内事業所〉
 - ・みさと苑
 - ☎765・3400
- (2)「通って利用する」
 - 通所介護
 - （介護予防通所介護）
 - デイサービス事業所に通い、日帰りに入浴や食事の提供や日常生活上の介護などを受けられます。
 - 〈町内事業所〉
 - ・津南町高齢者生活福祉センター
 - ☎765・4876
 - ・健康増進センターみさと
 - ☎765・5315
 - 通所リハビリテーション
 - （介護予防通所リハビリテーション）
 - 介護老人保健施設や医療機関に通い、日帰りでのリハビリテーションを受けられます。
 - 〈町内事業所〉
 - ・みさと苑
 - ☎765・3400
 - ・津南病院
 - ☎765・3161
- ※次回に続きます。

はい
保健師
で〜す



今月は
上倉由美子
保健師

朝ごはんを食べる

残暑を乗り切ろう

暦の上では秋ですが、暑い日が続いています。冷たい飲み物などを飲みすぎて、あるいは、盆や祭りなどの行事がつづき、体調を崩しているかたはいませんか。

先日、20年近く、キャラクターの着ぐるみに入っているかたに熱中症予防対策についてインタビューしているのをテレビで見ました。そのかたは、適宜、水分や塩分を摂りつけて摂取していることはもちろんですが、休養と朝ごはんをしっかり食べていると言っていました。

津南町では、「まんまは3食！早寝！早起き！朝ごはん！」を食育の推進のため重点目標の一つにして取り組んでいます。子どもたちの生活習慣を中心に取り組んでいますが、子どもの生活習慣

は、保護者から大きな影響を受けます。

たとえば、朝食を必ず食べる保護者の子どもに比べて、朝食を欠食する保護者の子どもたちが欠食する傾向が見られます。

生活習慣づくりは、子どもだけではなく大人にとっても大切です。不規則な生活を送っていると、睡眠ホルモンのバランスが崩れ、不眠症やうつ病になるとも言われています。また、子どもだけでなく、大人も毎日朝食を食べることによって、午前中、しっかりと活動できる状態をつくるのが大切です。

朝ごはんはともかく何か食べればよいというものでもありません。朝ごはんは主食のみの場合と、主食に主菜と副菜を組み合わせたバランスのよい食事をした場合では、認知能力に約2割程度の差が出ることで、実際に脳活動に差が出ることで科学的に証明されています。毎日、バランスのよい朝食をとることが大事です。

朝は何かと忙しく、バランスよく食事をとることは大変ですね。朝食は、一日の活動のエネルギー源となります。今年6月に「めざましレシピ（忙しい朝に役立つ朝ごはんにお勧めの料理を紹介）」を保育園児と小中学生の保護者に保育園や学校を通じて配布させてもらいました。お子さんのいる家庭ではこのレシピを参考に作ってみてください。そして、家族みんなが朝食を食べ、残暑を乗り切り秋をむかえましょう。



健康づくり ア・ラ・カルト

私のリハビリ感謝

志賀 春信さん（船山）

脳梗塞になってから、

10年の月日が過ぎた。この間、いろんな事が起きた。高血圧がなかなか下がらない、左足が思うように上がらない、胆のうと胆管の摘出手術も受けた。

それから、もう4年を過ぎた今、林先生の懸命な診断と、飲み薬の効果が表れ

始めて、去年より調子が良いようだ。現在82歳。歩いていても膝が痛まな

い。左足の引きずりも、去年よりは良いようだ。

水中運動を始めてから3年、健骨体操を行うようになってから1年と7ヶ月、その効果があつて、足に触つても胸に触つても、筋肉がついたような気がする。

この2・3年体重は変わらず、51kg。朝の歩け歩けで田原を一回りして、神社のゴミ拾いと、田んぼの水見とお墓参りが日課で、歩数は約5000歩……。

午後からは集落の南部まで歩いて、廃土管の積んである尖った魔管の角で、背筋を5分くらいゴリゴリと揉み、周りの

田んぼや稲のでき具合などを眺めながら、背筋を揉んでいる……いい気持ちだ……。

やおら立って、家路へと帰りも腕の体操をしながら、行き交う方々と笑顔で挨拶を交わし、帰りも田んぼの水を見て、生育する稲の姿を見ながら心に頑張りをもらう。歩数は、約6000歩、朝の分と合わせると11000歩だ。

また、7月の25日から、朝、子供さん達のラジオ体操が始まった。まだ学校に上がらない幼児達も、お父さんやお母さん、老人会睦会の方々も多数参加している。



早朝の清い空気を吸いながらの運動は、体全体が喜んでる。

毎日毎日が、とっても楽しい。あざ平山の美景と共に感謝・感謝の一日である。亡き母、ハマばあも天空でやさしい笑顔で見つめている……。

いきいき
大好町
津南

会社の健康管理を聞いてみました。

株式会社リコーキハラ 津南本社工場の健康管理

働き世代の健康づくりの取り組みを紹介します。今回は小下里の「株式会社リコーキハラ 津南本社工場」様での職場（職場）の健康づくりの取り組みです。

当社は、1950年に創業以来、銅合金いも鋳物を専門に製造しており、建設機械、射出成型機、油圧機器、プレス機械、船舶、橋梁等、様々な用途の摺動部材メーカーとして御客様から信頼を頂いております。時代と共に高品質化、多様化するあらゆるニーズに対応すべく、技術力、生産力、販売力の相互強化に努め、法令遵守及び企業の社会的責任に基づく事業活動を推進してまいります。安全衛生委員会には13名が属しており、120名を超える職員の健康管理を行っています。

① 健康診断

当社では8月～9月に定期健康診断を実施しています。

36歳以上は生活習慣病健診を行い、その他に人間ドックや婦人科健診の受診も勧めています。

深夜勤務者や製造作業従事者に対しては、年2回健康診断を行い、マンガン健診

やじん肺健診、鉛健診なども行っています。

また、人間ドックや婦人科健診を受診した者へ受診費用の補助を行ったり、健康診断の受診結果が要精密検査だった者に対し、再検査の受診費用の補助を行うなど健康への意識向上に努めています。

② 健康管理

この時期の一番の健康管理として熱中症対策が挙げられます。

暑熱部署への麦茶・塩飴の配布、熱中対策応急キットの設置や、経口補給液を備えたりと万が一に備え各職場でも対策を取っています。



↑ AED も設置しています



↑ フィットネスコーナー
休憩時間に自由に使用できます



↑ 各部署に熱中対策キットと救急箱を設置

インフルエンザ対策としては、アルコールスプレーの設置はもちろんの事、社内での医師による予防接種を実施し、予防接種の費用も会社が補助を行っています。

その他、福利厚生の一環として、同好会によるスポーツ活動で体を動かす事により、社員同士のコミュニケーションにも繋がっています。



↑ リコーキハラゴルフ同好会
町民ゴルフ大会にも参加しています



↑ 献血の様子



↑ 健康講話にてストレッチをしている様子

教室名	対象	曜日	時間	会場	料金	
ELP エアロビクス	40歳以上 初心者も安心	月曜	10時30分 ～11時30分	総合センター	会員	ピンクまたは 黄子ケット1枚
		月曜	19時00分 ～20時00分		非会員	現金700円/回
ELP 卓球	40歳以上	月曜	20時00分 ～21時30分	総合センター	会員	緑子ケット2枚
		水曜	13時30分 ～15時00分		非会員	現金500円/回
ロコチャレ60	60歳以上 軽い運動	火曜	10時30分 ～11時30分	そだき苑	誰でも	緑子ケット2枚 +施設料100円
韓国語を 学ぼう	どなたでも	水曜	19時30分 ～21時00分	文化センター	会員	ピンクまたは 黄子ケット1枚
					非会員	現金600円/回

Tapで いこう!!

Tap(タップ)始動

Tapの活動は体を動かす事業だけでは
ありません。心を落ち着かせて趣味を見
つけてみませんか？

お薬にお金を払うより、
自分の体に先行投資を！

猛暑が続いていますが、もうすぐ9月
です。近年、9月も8月と同様に暑くなっ
ています。しかし、暦のうえではもう秋
です。秋になると一日の寒暖の差が激し
く、風邪をひくこともあるかと思いきや、
そんな時みなさんは、お薬を購入して服
用していますか？

お薬を購入する前に、もし風邪をひか
ないような身体作りができるとしたらど
うでしょうか。運動や趣味活動、食事に
気を付けることで薬にお金をかけるより、
自分の体に先行投資をした方が健康でい
られます。健康な時に健康な体を維持す
る生活をみなさんで心がけてみませんか。

Tapでできる健康法

Tapでは皆さんが楽しい人生を過ご
せるためにエンジョイライフ・プロジェ
クト(以下ELP)を展開しています。
主に40歳以上の皆さんが週1回楽しみな
がら身体を動かし、汗を流しています。

おすすめのプログラムは下の表の4教
室です。他にもイベント的に登山や料理
教室も開催しています。

「何かをやってみたいんだけど…」と
思っている方も一歩が踏み出せない方もお
友達を誘っていっしょに見学に来てみま
せんか？みなさんに健康で楽しい人生が
待っているかもしれません。

津南石造物散歩

庚申の信仰(2)

庚申様は何故干支の庚申(かのえさる)に
拘るのだろうか。疑問が増すばかりではな
が、吉野裕子著『神々の誕生』のなかの「庚
申の誕生」に詳しく書かれておりました。
読み進みながら、その要旨を記述した
いと思取りかかってみました。「吉野
民俗学」といわれる「易・五行」の多様な展
開が記述されています。浅学の私のこと、
要旨の記述は穴だらけの記述となつてし
まいますがお許しください。

木・火・土・金・水の五行と「兄」・「弟」の
組み合わせによる十干の読み方を示しま
すと、きのえ(甲)、きのと(乙)、ひのえ(丙)、
ひのと(丁)、つちのえ(戊)、つちのと(巳)、
かのえ(庚)、かのと(辛)、みずのえ(壬)、み
ずのと(癸)となります。「庚」は「かのえ」で
剛金を表し、十干のなかで7番目です。

次に十二支を示しますと、子(ね)、丑
(うし)、寅(とら)、卯(う)、辰(たつ)、巳
(み)、午(うま)、未(ひつじ)、申(さる)、
酉(とり)、戌(いぬ)、亥(い)となります。
「申」は「さる」で、十二支のなかの9番目
で、三戸を表すともいわれています。

庚・申は、7番目と9番目で、どちらも
奇数で陽干陽支といつて「易・五行」の法
則によって固く結合されています。
十干・十二支を組み合わせますと、干支
は甲子(きのえね)に始まり癸亥(みずの

195

つまり石仏の会
文責 桑原和位

とい)で終わり、丁度60通りの組み合わせ
ができます。太陰暦では、これで年や日を
表してきました。

いつの頃からでしょうか、中国では太
陰暦によって1年12カ月の星座と気候、
その月々に行うべき行事を記録しました。
また、為政者は太陰暦によって、万物を生
じ育む生氣、万物を凋落させる殺氣を易
經の説くところに基づいて、算木と筮竹
を使って吉凶を占いました。

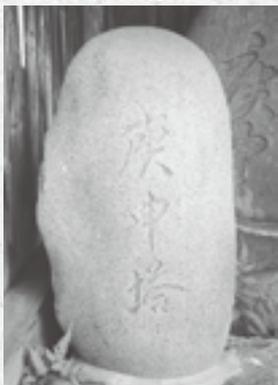
太陰暦による中国の古代文化が朝鮮を
經由して日本に輸入されるのは六百年頃
です。庚申信仰や庚申行事はそれよりは
少し遅れて輸入されました。

一千年余の年月の流れの中で日本にお
いて古代中国文化が少しずつ変化してき
ました。江戸時代に入って庚申信仰が庶
民にまで広く浸透します。

「易・五行」が説く庚申は、もつとも剛強
な干支であるとされ、神靈化されます。そ
して、青面金剛や猿田彦尊の信仰が今日
まで発展してきました。

干支と深く関係する信仰行事です。

庚申文字碑



津南町 田中

農業委員会窓

農地パトロールを行います。

—農地を有効に活用しましょう。—

農業委員会では、8月から12月まで、全町の農地の利用状況を確認する「農地パトロール」を実施します。

たいせつな農地。しっかり管理!!

津南町には、東京ドーム約760個分(3554ha)の農地があります。これらの農地(田や畑など)が、適正に管理されているか、農業委員会では1年に1回確認をしています。

この確認作業で耕作されず管理もされていない農地や、許可なく農地以外の利用をしている農地(違反転用)のほか農地への不法投棄なども調べます。これらの調査結果をもとに、遊休農地を解消するよう指導をしたり、場合によっては、新しい耕作者を斡旋したりと、農業委員会活動に活用されます。



ダメ。違反転用

農地は、農地として利用されることが基本です。農地に住宅を建てるなど農地以外の利用をする場合は、転用の許可申請が必要になります。

この許可申請をせずに転用を行うと「違反転用」となり、場合によっては、原状復帰の指示が出される場合もあります。ご注意ください。

また農地によっては、申請から許可まで時間を要しますので、期間に余裕を持った申請をお願いします。

詳しくは、お近くの農業委員か、農業委員会事務局までお問い合わせください。

■農業委員会事務局

TEL765 - 5583

農業委員 先進地視察 —長岡市農業委員会—

津南町農業委員会では、先進地の農業視察を毎年行っています。今年も、長岡市農業委員会(旧栃尾市区域)に山間地域における耕作放棄地対策を行っているNPO法人を視察しました。

NPO法人UNEは、山間地域の高齢化率40%の一之貝集落にある空き家に入り、障害者や高齢者とともに遊休農地を活用し、棚田を復活させています。

また、お年寄りが多いために、この地域の農地を円滑に引き継げるように、どこにどんな農地があつて、いつどんな作付をしているかをデータ化する作業も合わせて行っています。そこで今年も認定農業者にもなって、さらに農業における「しごと場」づくりを加速



↑空き家を使ったUNEハウスの前での集合写真

大地に生きる



や え ざ わ よ し な り
八重沢良成さん(65歳)

この歳(高齢者?)になって百姓にハマっています。畑全部と水田の一部を炭素循環農法という化学肥料も堆肥も農薬も使わない農法で耕作しています。

この農法のお陰かどうか、「人間もやっぱり自然の一部なんだなあ」と感じています。

農業委員会の主な動き

【実施された行事】

〔7月〕

16日 中越協議会総会

19日 農業者年金加入推進研究会

23日 県農業会議視察研修

25日 第25回総会

30日 視察研修

〔8月〕

5日 結婚相談員との意見交換会(企画部会)

9日 農業委員特別研修

【今後の行事予定】

〔8月〕

23日 第26回総会

畑作作況踏査

〔9月〕

13日 稲作作況調査

25日 第27回総会



↑活動をわかりやすく説明する家老代表



～トマトを食べつくそう!!～

農村地域生活アドバイザー 早河 史恵 (羽倉)

皆さん、こんにちは。なかなか梅雨が明けず、夏の太陽が待ち遠しいですね。(8月4日記)

今回は、先月号の大関さんに引き続き、この季節にとっても美味しいトマトをたっぷり食べることができ、おすすめソース2品と簡単なおかず一品をご紹介しますのでいただきます♪

【ソース*パートI和風】

- しょうゆ 大さじ1
- さとう 大さじ1～2 (お好みで加減)
- ごま油 適量
- 青ねぎ みじん切りで、お好みの量

【ソース*パートIIイタリア風】

- 玉ねぎのみじん切り 1/4個分
- レモン 大さじ1～2
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- ブラックペッパー お好みで

※ソースはそれぞれトマトにかけて食べてみて下さい♪

【トマトスクランブルエッグ】

- トマト 大1個(一口大のざく切り)
- 卵 3個(スクランブルエッグにする)
- ニンニク 一片
- しょうゆ、さとう 少々

作り方

まず、フライパンに油とニンニクを入れ香りが出るまで中火で炒める。

次にトマトを入れ軽く炒め、しょうゆ・さとう少々で味付けし、最後にスクランブルエッグを入れ、器に盛る。

どれも簡単に作れて美味しいですよ。ぜひお試しください!



た。女性から見た目線にたち、具体的に例をあげながら女性から好感の持てる『服装』や『姿勢』、『態度』などを教えていただきました。

次に、会話のポイント『相手が興味を持

愛を込めて 結婚相談員から

事前セミナー講師先生の印象に残った、この一言!! 「出会いのひとつひとつをないがしろにせず、大切にするかたには必ず良い出会いが待っています!!」

つよつよな話術』や『会話のきつかけの作り方』会話に詰まった時の対応』などを教えていただきました。

そして、ほかに気を付けてもらいたい『言葉』、『態度』、『しぐさ』をお話ししていただきました。

それから、何にも増して良かったなあと思ったことは、講師先生の言葉が嫌味がなく、押しつけがましいところがあったこと。これはプロが成せる技かもしれません。

その後、7月28日に結婚相談員企画主催『ひまわり♡Project 津南』が開催され、総勢40人近い参加申し込みをいただきました。今回のイベント運営は、専門に婚活イベントを手掛けている会社へ依頼して開催されその内容は、自己紹介タイム、ひまわり畑の見学、ニュー・グリーンピア津南で少し遅めの昼食をしながらのフリータイムといったものでした。

終わりに、何組かカップルが成立しました。

今回、初めて専門にイベントを手掛けている外部へ運営をお願いして勉強になったところが多くありました。また、様々な別の課題も見えてきました。

イベントをとおして見えてきたことを、なんとか次につなげていけるように、工夫しながら取組んでいきたいと思えます。

また、これからも独身の男女の皆さんが気軽に参加できるイベントを企画していきたいと思っています。^(A/N)

結婚相談員(正画) 根津サヨ子

戸籍の窓

おめでとう おさいます (出生)

- 太田 妃織(陣場下) 昌さん 直美さん
- 澁谷 泰生(陣場下) 岳史さん 真悠さん
- 井之川 由衣(大割野) 真さん 梨奈さん
- 山際 心緒(反里口) 充修さん 佳枝さん
- 村山 陸人(小池) 祐樹さん 優花さん
- 樋口 雄星(反里口) 克巳さん 美紗さん

すえながく おしあわせに (結婚)

- 涌井 裕さん (岡)
- 丸山万里子さん (十日町市)

おくやみ もうしあげます (死亡)

- 志賀 イミさん (84歳・船山)
- 藤木 一男さん (78歳・中子)
- 大口 良雄さん (64歳・米原)
- 高橋 俊幸さん (50歳・赤沢)
- 山田 トモさん (85歳・清水川原)
- 市川 義光さん (65歳・逆巻)
- 中澤 虎正さん (75歳・上段)
- 高橋 カホルさん (81歳・赤沢)
- 櫻澤 敏雄さん (80歳・船山新田)
- 吉野 トメさん (94歳・十二ノ木)
- 福原 慶福さん (78歳・外丸)
- 桑原 松太郎さん (101歳・恵福園)

● 秋季企画展

『大地の履歴から探る災害 —大地と自然、そして人—』

9月7日(土)～11月17日(日)

津南町の大地がどのようにできたのか？そして、人々は災害をどのように乗り越えたのか！

地震を中心として、最新の地質・考古学の調査成果や歴史資料から災害を読み、ジオパークとの関係をご紹介します。

● 津南シンポジウムⅨ

『大地の履歴から探る災害 —大地と自然、そして人—』

地学・歴史学・考古学の災害にまつわる研究成果を発表して頂きます。

日 時: 11月9日(土) 13:00～17:30 (予定)

会 場: 津南町総合センター

定 員: 100名



中津川沿いの
グリーンタフ

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

9月 【なじょもん ☎ 765-5511】

日時	プログラム	金額	対象
1日(日) 13:30～15:30	土器作りパートⅠ	300	高学年から
7日(土) 9:00～11:00	水辺の生物観察会(信濃川)	500	低学年から
8日(日) 13:30～15:30	アンギン編み	1,000	中学年から
12日(木) 19:30～21:30	星空観察会	300	低学年から
14日(土) 13:30～15:30	どんぐりのストラップ作り	500	高学年から
15日(日) 13:30～15:30	陶芸(花瓶作り)	800	高学年から
16日(月) 10:00～12:00	そば打ち	800	中学年から
21日(土) 13:30～15:30	土器作りパートⅡ	600	高学年から
22日(日) 9:00～15:00	津南の地質 ～中津川流域の地層から見える津南～	800	高学年から
23日(月) 10:00～12:00	縄文人は何を食べていたのだろうか? ～ヤブツルアズキ集め～	300	低学年から
28日(土) 9:00～11:00	稲刈りとはざかけ	無料	低学年から
29日(日) 9:00～11:00	雑穀収穫	無料	低学年から

※友の会の皆さんは半額です。

津南町の人口

8月1日現在()内は前月比

■人口10,638(-6) 男5,175(-2) 女5,463(-4)

■世帯数3,619(-2) ■転入/18 ■転出/16 ■出生/8 ■死亡/16 ■婚姻/1

表紙の写真

山、噴火と中津川の流れが作り出した中津川渓谷。「山河津南」のフレーズで津南中学校の校歌を思ひ出しました。(見玉の柱状節理を反里口側から撮影)

広報編集室

先日お盆に卒業以来の同窓会があり、話題は当然、中学の時のあだつたこうだった話に。不思議なもので、校歌を思い出したときに限って、なぜか第1・第2・第3応援歌が出てくるという。そんな事、経験ありませんか? ☺

この紙は再生紙を使っています