



広報

新潟県津南町

つなん

2015 No.645

3.20

tsunan.town



踏みだそう

つなんじかん



ゆき はか 雪 墓

「暑さ寒さも彼岸まで」とはよく言いますが、
多雪地帯のこの津南町、役場の積雪計も
まだ2メートル近い雪があります。

冬の間降った雪でお墓はすっぽり雪の中。
大雪の時は掘り出すのが大変なので、
お墓の上に雪でほくら祠やだん壇を作り、
そこにお供え物や線香をあげます。

津南でも大雪の時にしか見られない風景。
それがこの、雪で作るお墓です。

(P.21 の津南石像物散歩もご覧ください)

広報つなん

vol.645 3月20日号

もくじ -contents-

features

04 **特集**
～いつまでも忘れない～
外丸小学校・中津小学校
閉校する2校のあゆみ

14 つなんまちかどスケッチ
津南雪まつり



regulars

- 12 見て・知って・得をするかわらばん
- 16 国保だより
- 17 は～い保健師です・健康づくりアラカルト
- 18 ライブラリーコーナー・ペンリレー
- 19 つなんの文芸
- 20 いきいき大好き津南町
- 21 Tapでいこう！・津南石造物散歩
- 22 病院歳時記 年金コーナー
100日運動 議会コーナー
- 23 しあわせ♡応援隊から愛を込めて・ジオサイトを探検し隊！
- 24 なじよもん通信・戸籍の窓・広報編集室・津南町の人口

町では津南音声訳の会さんに広報つなんの音声訳を委託しています。お聞きになりたいかたはホームページをご覧ください。詳しくは総務課(765-3112)までお問い合わせください。

外丸小学校 閉校

閉校記念式典でのお披露目に向け

この母校でかつて学んだ卒業生が建てた木柱は、

まるで八本杉のように外丸校の標として

外丸小の入り口にそびえ立っています。

胸にとどめた数え切れない感謝とともに

ここで学んだ思い出を忘れないために。

いつまでも

忘れない

閉校記念式典のあとに体育館で行われた「中津小学校プチ同窓会」では、久しぶりに母校と再会した多くの卒業生も参加しました。今は地元を離れてしまった人も、この日はみんな「在校生」。それぞれのあの日を懐かしむように母校との思い出を語りあいました。

中津小学校 閉校



外丸小学校

140年のあゆみ

歴史

細い小さい杉の子が2,300年たった後、
この大木になったのだ



地区民一体となった創立140周年記念運動会

■明治7年1月10日

外丸村善政院の一部を借り開学

■明治11年7月

現在の外丸公民館の位置に校舎新築移転

学校名「第6大学区新潟県第6

中学校区5番小学公立外丸校」

■明治18年8月

小岡集落に下平校新設

■明治20年

「尋常科外丸小学校」を設置

■明治43年

校舎が狭くなったため改築工事

3月 現位置に新築工事

■大正13年2月

電灯の取り付け

■昭和14年

新校舎2階建 6教室を増築

落成式挙行

■昭和15年

プール完成(石畳による手造り)



昭和15年 プール完成

■昭和22年4月

学制変更により新潟県中魚沼

郡外丸村外丸小学校と改名

■昭和30年1月

町村併合により新潟県中魚沼

郡津南町立外丸小学校と改名



水泳大会

■昭和37年

完全給食開始



40年余の時を越え
校歌の彫刻作品完成



かつて昭和48年度卒業生が木調板に校歌の一番を、51年度卒業生が二番を銅板に彫刻し、現在は玄関前にあるピロティに飾っている。閉校してしまう前になんとか完成できないものかと、児童や保護者、学校が話し、閉校記念の一つとして今年度、三番が完成。

自らも二番の校歌を彫り、2人の子どもを在校生にもつ浦井由喜子さんは、「彫っていて、思わず昔を思い出しました。これで終わっちゃうんだと思うしなんだか悲しい気持ちになりましたが、心を込めて作りました親子で出来て良かったです。」と振り返る。

三番が刻まれた銅板は、一番や二番と共に校舎に設置されている。



外丸小学校のシンボルと言えど？

外丸と言えど、鎮守の森「八本杉^{はっほんすぎ}」です。

小学校を仰ぎ見る氷山の登山道の入り口にあり、昔から子どもたちを見守ってきました。夏の冷たいプールに、冬の吹雪の中で賢明に育った「外丸っ子」は、「冬はスキーで身を鍛え 夏はプールで技を練る」と校歌にもあるように多くのスキーや水泳大会で活躍。地域や保護者の温かい声援や協力がとても印象的だったと記念誌で何人もの方が感謝とともに当時を振り返っています。

また、八本杉はジオサイトにも選ばれており、

八本杉を描いた昭和30年に贈られた川上四郎さんの軸は、小学校の行事の際に、大事に今も掛けられています。



■昭和59年
新校舎、管理棟、体育館完成
竣工記念式典挙行



航空写真

■昭和49年
校歌1番の木彫板作品完成
樽田分校閉校式
■昭和52年
校歌2番の銅板作品完成



■昭和39年
90周年記念の行進

■平成27年2月
町スキー大会 クロカンリ
レー男女アベック優勝



140周年記念 航空写真

■平成9年
グラウンド照明灯三基設置
■平成16年
創立130周年記念大運動会、
学習発表会、記念誌発行
■平成23年3月12日
地震により体育館天井、壁面
パネル落下等の被害
■平成26年1月10日
創立記念日(満140年)
■平成26年6月
校歌3番の銅板作成
■平成26年8月8日
プール納め 延べ140人リ
レー実施
■平成26年11月
閉校記念式

中津小学校

140年のあゆみ

歴史

■安政3年〜明治3年
赤山義塾が開かれる

■明治7年
組合存立秋成校創設

■明治8年
秋成校を中深見船山大竜院に移し、中深見校と改称

■明治9年
田代・秋成に分校増設。赤沢、芦ヶ崎、倉俣、重治と合わせて6校となる。

■明治11年
秋成本村に校舎を新築、秋成校を復称。

■明治18年
学区が第22小学校区と改められ、秋成校は「高等小学校秋成校」となる。

■明治22年
尋常小学校秋成校と改称

■明治25年
村立中深見尋常小学校、村立秋成尋常小学校が独立発足

■明治26年
村立中深見尋常小学校の校舎が落成し、竜源寺借館から移転

■明治39年
中津高等小学校が設立

■昭和9年
中深見尋常高等小学校・秋成尋常高等小学校の新校舎落成

■昭和16年
国民学校制実施、校名を「秋成国民学校」「中深見国民学校」と改称

■昭和22年
六三制の新学制が実施され「秋成村立秋成小学校」「中深見村存立中深見小学校」と改称

■昭和30年
津南町立中津小学校設置

■昭和31年
中津小に農繁保育所が開設

■昭和33年
台風21号による豪雨のため、船津川氾濫し、新校舎床下浸水

■昭和36年
放送機器を設置



明治45年度 増築落成記念

赤山義塾

学制頒布(明治5年)以前の教育は、いわゆる寺子屋で一部の者が、読み書きそろばんを主にして手習いを受けているにすぎなかった。

本郡内では、読み書きそろばんを教えるだけの手習師匠や寺子屋はどこにもあつたが、人間教育のために、「学問」を教える所はごく稀であつた。こうした中で、我が船山の地ではすでに、赤山義塾が開かれて、向学心に燃える近在の子女三十数名が学問を続けていた。(芦ヶ崎方面からは馬で塾通いしたといわれる)

赤山義塾は、元長岡藩士の長沢慎五郎が、安政3年から明治6年(船山では明治3年まで)に至る十七年間に、多くの偉材を育てた輝かしい歴史をもっている。

長沢慎五郎は号を赤山といひ、幕府の与力になつた。多くの学者と交わつて学問にはげむと共に、楯の名手でもあつた。

進取の気性に富んだ人物で、国禁の貿易を企てたのが発覚して牢につながれた。まもなく許されたが、世をいきどおつて、秘境秋山の郷へかくれ住んだ。得意の槍で熊狩りをしながら、一介の獵師になりさがつていた。

ところが、船山の芦菫和尚が、赤山先生の易学をきいて、その学問と見識の深さに驚き、先生として迎え、龍源寺の一室を塾にして迎えたが、のち船山に塾舎を建て、下学舎と名づけ、のちに赤山義塾と改めた。

(中津小学校100年史より)

進取の中津、希望の中津



昭和30年頃の運動会



中津小学校のシンボルと言えば？

中津小学校のグラウンドにあるメタセコイアの木。10mほどにまで成長した木は、今の校舎になる前から、グラウンドで遊ぶ子どもたちをずっと見守ってきました。

天に向かってどこまでも伸びる2本の木は、青空によく似合います。

卒業生の一人、樋口明さんは、「昔はもう少し、今のとねりこの木の場所（写真右）にも何本かあった。いつ植えられたのかは分からないけれど、よく遊んだよ」と話す。卒業生のみなさんは、この木で遊んだ思い出もあるのではないのでしょうか。



校歌 記念碑に

平成26年11月16日に行われた閉校記念式典では、校歌を刻印した石碑の除幕式が行われました。



■昭和49年
創立百周年記念式典及び大文
化祭
■昭和53年
校舎第一期工事完了・校舎移
転作業



スキー授業（中津スキー場）



プール建設工事

■昭和38年
映写機購入
■昭和42年
プール竣工 建設工事

■昭和54年度
新校舎建築中
■昭和59年
創立110周年記念式典（タ
イムカプセル・学芸会）
■昭和62年
プール飛び込み台設置 全面
塗装工事 グラウンド拡張工事
■平成5年
中津峡小学校統合
■平成6年
初めて外国人の英語の先生
（ジョアン先生）が来校
■平成8年
大赤沢小学校閉校
■平成10年
大赤沢分校開校
■平成12年
校舎大規模改修工事
■平成13年
児童用コンピュータ17台導入
■平成16年
創立130周年記念式典 中
越地震により11月に延期
■平成23年
今年度をもって大赤沢分校が
休校
■平成24年
見玉・大久保公園 桜の植樹
■平成26年11月
中津小学校閉校記念式典

4月からは みんなともだち

この一年間、外丸小学校・中津小学校と
津南小学校の交流会をこれまで5回にわたり
行ってきました。

最初は、はずかしさからか、たどたどしかつ
たあいさつも、交流を重ねることに自然とお
話が出るようになりました。

3校が一緒になり、今までと変わる環境。
わくわくドキドキの児童の声を紹介します。



全部がんばりたいです

中津小学校 1年 藤ノ木 美衣^{みい}さん

津南小学校では、友達をいっぱい作りたいで
す。そしていっぱい勉強したり、いっぱい遊ん
だり、全部がんばりたいです。

中津小学校での思い出は地域の方もたくさん
来てくれた運動会です。玉入れがたのしかった
です。お家の人や恵福園のかたとじゃんけん大
会をしたのが、いい思い出です。

楽しかったこと

中津小学校 1年 桑原 さやかさん

中津小学校での一番の思い出は、140周年
の学習発表会です。1年生で応援団を作って発
表したり、劇をしたのが楽しかったです。

交流会では鬼ごっこをして遊んだのをとても
よく覚えています。

津南小学校にいったら、習っている英語とピ
アノを続けていきたいのと、音楽を頑張りたい
です。





みんなを引っ張っていききたい

外丸小学校 5年 齋賀 幸成さん

外丸小学校では、楽しかったことばかりでした。今月は「杉の子委員会」で最後にやってみたいことを企画し、外丸小学校の屋上で給食を食べました。天気もよくておいしかったです。

津南小学校は友達もつとっぱいになり、さらにおもしろくなると思います。友達をたくさん作りたいです。4月からは6年生になります。みんなを引っ張っていききたいです。

がんばりたいこと

外丸小学校 3年 風巻 莊太さん

津南小学校に行ったら、サークルに入ってスポーツをがんばりたいです。体育館はとても広く、グラウンドも大きかったです。みんなでサッカーをするのがたのしみです。

ぼくの将来の夢は2つあります。

一つは自動車を直す人になること。二つめはオリンピッククに出ることです。

二つの夢が叶うように勉強もスポーツもがんばりたいです。



ありがとう

外丸小学校
中津小学校

そして未来へ

4月から新生津南小学校での生活がはじまります。

新しい環境になっても

たくさんのお友達を作って

明るく・元気に

過ごしてほしいですね。



の載り情報
暮らしの満
情

見て・知って・得をする！ かわらばん



町立津南病院 産婦人科外来休診のお知らせ

津南病院産婦人科は、県立十日町病院の協力を得て、月曜日と金曜日の週2日間、外来診療を継続してきました。

しかし4月から十日町病院産婦人科の縮小にともない、津南病院での派遣医師による産婦人科診療が継続できなくなりました。3月30日(月)の診療をもって産婦人科は休診となります。

他の診療科については引き続き、これまで通りの診療を行ってまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

■お問い合わせ

町立津南病院 医事班

TEL 765・3161

警察官募集

警察官を次のとおり募集します。

■受付期間 4月9日(木)まで

■試験日程 第1次試験 5月10日(日)

■試験会場 新潟市

■受験職種 男性・女性警察官A

男性・女性警察官B

■受験資格

○男性・女性警察官A(大学卒業者)

昭和60年4月2日以降に生まれた人で、大学卒業者または平成28年3月31日までに大学を卒業する見込みの者。

○男性・女性警察官B(大学卒業者以外)

昭和60年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた人で、大学卒業者または平成28年3月31日までに大学を卒業する見込みの者、第一次試験受験時に高等学校の在学中の人は除く

■採用予定日 平成28年4月

■お問い合わせ

十日町警察署 (TEL 752・0110)

または交番・駐在所にご相談ください。

平成27年度 第1回 ものわすれ相談会のお知らせ

今年度1回目となる専門医による、ものわすれ相談会(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27年4月16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 ほんだ病院院長

稲月先生

■相談料 無料

■申込締切 4月9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。

■申込・お問い合わせ

役場福祉保健課保険班

TEL 765・3114

津南町成人式 開催のお知らせ

春つららかな風のなか、新たな門出の成人式でお会いしましょう。

該当者は、平成6年4月2日から平成7年4月1日に生まれた方です。

大勢の皆さんの参加をお待ちしております。

■開催期日

平成27年5月3日(日) 憲法記念日

■開催場所 ニュー・グリーンピア津南
6階オーロラ

■日程

○受付・個人写真撮影

午後1時～1時50分

○成人式式典

午後2時～2時30分

○記念撮影

午後2時40分～3時20分

○アトラクション・記念パーティー

午後3時30分～5時30分

■送迎バス

○行き 午後0時30分 旧上郷中入口発

午後0時50分 役場発

○帰り 午後5時45分 会場発

■参加費 お一人 1,000円

(当日受付で集めます)

★成人式の該当者には案内はがきを送付済みです。返信はがきで出欠の有無・送迎バス利用の有無等を、4月10日(金)までに返信してください。

★万一、町内にお住まいの該当者で、案内はがきが届いていない方がおられましたら、お手数でもご連絡をお願いいたします。

■お問い合わせ

津南町公民館 TEL 765・3134

みんなで投票!

新潟県議会議員 一般選挙

投票日

4月12日(日)



銃砲刀剣類登録審査会

銃砲刀剣類登録審査会が次の通り行われます。未登録の銃砲刀剣類を所持されている方は、審査会に参加ください。

■会場及び日時

○新潟会場

(県庁行政庁舎または職員会館)

平成27年4月16日(木)・8月20日(木)・11

月19日(木)・平成28年1月21日(木)

○長岡会場

(長岡地域振興局会議室棟2階・大会議室)

平成27年6月18日(木)・10月15日(木)・平

成28年2月18日(木)

■時間

午前10時～午後2時30分

※正午から午後1時は休憩時間

■持参するもの

- ①登録を受けようとする銃砲刀剣類
- ②銃砲刀剣類発見届(所轄警察署が発行したもの)
- ③審査手数料(1件につき6300円を新潟県収入証紙で納入する)

※印鑑は不要です。

■お問い合わせ

新潟県教育庁文化行政課

TEL 025・280・5619

平成27年度 津南病院人間ドック

昨年度と自己負担額、検査内容が変わったところがありますのでお知らせします。平成27年度健(検)診申込みの際にお送りした「健康診査・がん検診・人間ドック検診のご案内」も併せてご覧ください。

■自己負担額

- ・津南町国保、後期高齢者医療制度加入者 18,000円
- ・社会保険加入者 22,000円

■検査内容の変更箇所

- ・胃がん検査を胃カメラで受けたいかたは、追加料金(3,000円)が必要です。
- ・産婦人科検診に伴い、子宮がん検査がなくなりません。
- ・前立腺がん検査が全年齢で、追加料金(2,000円)で受けられる検査となりました。

■お問い合わせ

津南病院 TEL 765・3161

命を守る健診を 受けましょう!

全国健康保険協会(協会けんぽ)では、生活習慣病予防のための健診(特定健康診査)を実施しています。

健診を受けるための『受診券』をお送りしますので、保険証・『受診券』・自己負担金をご持参の上、ぜひ受診してください!

■受診券送付時期 平成27年4月中(平成26年12月以降に協会けんぽ加入の方は、5月以降)

■受診対象者 協会けんぽの保険証をお持ちの、40～74歳の被扶養者(ご家族)の方

■受診場所 健診実施施設、市が実施する集団健診会場など

■費用 無料(1,526円)

詳しくは、協会けんぽから届く黄色い封筒をご確認ください!

なお、保険証の記号番号が変更になった方は、新しい『受診券』の交付申請が必要です。ご不明な点は、お問い合わせ先までご連絡ください。

■お問い合わせ

協会けんぽ新潟支部 保健グループ
TEL 025・242・0264

障害者手帳の色が 統一されます

平成27年4月1日から、療育手帳と精神障害者保健福祉手帳のカバーと台紙の色が、身体障害者手帳のカバー(青色)と台紙(黄色)の色に統一されます。

平成27年4月1日以降の手帳の更新等から随時、新しい手帳へ移行が始まります。(新しい手帳に切り替わるまでの間も、現在所持する手帳はそのまま利用できます。)

更新期間より前に新しい手帳への変更を希望されるかたは、平成27年4月1日以降に現在お持ちの手帳と写真(縦4cm×横3cm)と印鑑(認印で可)をお持ちのうえ福祉保健課まで手続きにお越しください。

■お問い合わせ

福祉保健課福祉班
TEL 765・3114

ほくほくスマイルクラブ 会員募集

平成27年4月1日より受付開始!

北越急行では、ほくほく線を愛好される沿線地域の皆さまや全国の皆さまから広くご利用いただくとともに、沿線地域の活性化を図るため、「ほくほくスマイルクラブ」を設立し、沿線を大いに楽しみ、地域の魅力を発信できる会員を募集します。どなたでもご入会できます。

会員の皆さまから頂いた会費は、クラブの活動費やほくほく線の利用促進活動、沿線の地域活性化活動等に活用します。

<特典>オリジナル会員証の交付、鉄道イベントに招待、オリジナルグッズのプレゼント、イベントの情報提供など

<会員>ほくほく会員(中学生以上) 2,000円
わくわく会員(70歳以上または自動車免許返納者) 2,000円
にこにこ会員(小学生以下※保護者の入会が条件です。) 1,000円

<応募・お問い合わせ>

北越急行(株) ほくほくスマイルクラブ担当係
TEL 025-750-1251 FAX 025-750-1252
後援: ほくほく線沿線地域振興連絡協議会

先月の北陸新幹線の記事の中で、飯山駅発の上りを14本と書きましたが、そのうちの2本は平日のみの運行でした。訂正してお詫びします。

第39回 津南雪まつり



⑤



④



①



⑥



②



⑧



⑦



③



⑩



⑨

- ①チーム騎寒暴によるスノーモービル体験
- ②雪の迷路とかまくら神社
- ③巨大なスノーウェーブジャンプ台
- ④平野壮弦先生による雪壁への書のアート
- ⑤雪上自転車の試乗も
- ⑥天狗によるどうろく神点火
- ⑦マーレーズによるステージ演奏
- ⑧snowwave女子優勝は地元津南の佐藤夏生選手
- ⑨雪まつりの最後を締めくくったスカイランタン
- ⑩翌日に行われたスカイランタンの回収作業

は〜い
保健師
で〜す



今月は
滝沢 章子
保健師

花粉症に注意!!

3月。暖かな光を受け、雪深い津南にも少しずつ、雪消えが進み土の中では若芽が顔を出す準備をしている時期。私たちも寒さで縮こまっていたからだを心ほぐして、のびのび過ごしたい季節です。しかし、この時期は、花粉症の人にとってはとてもつらい季節です。今日本人の3〜4人に1人が花粉症だと言われています。春は主にスギ・ヒノキ花粉が原因です。花粉症のかたは花粉を異物と判断して体外に追い出そうとする反応がアレルギー症状として現れます。

○風邪と花粉症の症状の違い

風邪⇨鼻水・発熱の有無・のどの痛み等
花粉症⇨鼻水・目のかゆみ・なみだ目等

○対策

- ・花粉の多い時間（午前中、夕方）をできるだけ避けて、外出時はマスク、メガネ、帽子などを着用し、体内に入るのを防ぎましょう。
 - ・食事の面ではイワシ、サバ、サンマ等の青背の魚に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）がアレルギー症状をおさえてくれる働きをします。又野菜に多いビタミンA・C・Eが抵抗力をつけてくれます。積極的に食べるようにしましょう。
 - ・早めの治療で症状の悪化を防ぎましょう。症状が進むと薬でのコントロールが難しくなります。
- 私は今のところ花粉症ではありませんが、最近身近に花粉症でつらい症状を抱えている方々が増えていることを実感しています。花粉症にかかったら、対策をしっかりしてこの時期をできるだけ快適に過ごして頂きたいと思います。



健康づくり ア・ラ・カルト

「ピンピンコロリ」が

目標です

なかむら
中村 千エ子さん 80歳（堂平）

白分の健康は自分で守りたい。これが私のモットーです。

1日の始まりはまずお茶を一杯。6時25分「Eテレ」のテレビ体操。身体を動かしてから食事と仕事の予定を立てる。

『長生学園』と『水中運動』

には、何をおいても時間は作ることにしている。時間が無いという人もいるけれど、時間は自分で作るものだと、私は思う。

水中運動も、もう10数年。今では一番の楽しみである。大勢の仲間ができ、勉強になったり（頭の体操）、筋肉を作ることで「ピンピンコロリ」で生きられる様にと、心に念じています。

おしゃべりも仕事だと思っている。継続は力なりと申しますが、一人ではなかなか続きません。

『寝たきり0運動』は週一回、健骨体操と水中運動を兼ねて

千エ子さんと力作…墨絵「藤花睡風」



趣味も多彩…です
水中運動だけでなく、フラダンス、墨絵…
仲間間のおしゃべりを楽しみ、食生活にも気をつけておられます♡

私も水中運動を始めてから風邪を引いた記憶がありません。ありがたいことです。
皆さんも時間を作って参加して下さい。
楽しいですよ!!



『きみの行く道』

ドクター・スース／作 いたう ひろみ／訳 河出書房新社
現代のマザー・グースと言われるドクター・スースが86歳の時に発表した、人生のさまざまな出発のときに勇気をもたらせる絵本です。

3月は旅立ちの季節ですね。そこで、今月の1冊では、年齢に問わず新しい人生に踏み出そうという人に贈る人生のヒントに満ちた絵本を紹介いたします。

この絵本は1990年に発表され、子どもの絵本としてだけでなく、ニューヨークタイムズのベストセラーに2年間以上登場し、世代を超えたミリオンセラーとなりました。内容を少しだけ紹介いたします。

— 人生にはいい時も悪い時もあります。当然、ひとり道に迷ってしまうこともあるでしょう。

きみは、まよいこみます、すすむにつれて、奇人変人のあいだにまよいこんでだから、一足、一足、まちがいがなく歩いていくこと。用心して、機転をきかして、一歩を、ふみだすこと。わすれちゃいけない

2月の新着図書

【大人の本】

●60代を中心に女性たちの生の声を集めた生きる力と希望を与える一冊

『夫をなくしてからのひとりの生き方』

主婦の友社／編 主婦の友社

●本屋大賞2015ノミネート作品

『怒り』

吉田修一／著 中央公論新社

●本屋大賞2015ノミネート作品

『ハケンアニメ!』

辻村深月／著 マガジンハウス

【子どもの本】

●0歳から2歳向けの赤ちゃん絵本

『ととけっこうよがあげた』

こぼやしえみこ／案 こぐま社

●アメリカ図書館協会優良児童図書選定

『ヘレン・ケラーのかぎりない夢』

ドリーン・ラパポート／文 国土社

●第87回アカデミー賞の長編アニメ映画賞を受賞

『ベイマックス』

ワダ ヒトミ／文 KADOKAWA

その他、32冊が新着となっております。



のは、機敏に、柔軟に、ことですよ。

それで、きみは成功するのかわって？

もちろん、しますよ、そりゃもうぜったい——

人生の成功はわたしたち自身の中

にあるとはげましてくれませう。贈り

物としても人気のある絵本です。図

書室にありますので、ぜひご覧ください。

貸出ランキング

先月に引き続き、津南町公民館図

書室で最近3か月以内に多く貸し出

された本を紹介いたします。今月は一般書

です。

○1位(6回貸出)

『なぜか誰も教えない60歳からの幸せの条件』

石川由紀／著 情報センター出版局

○同率2位(5回貸出)

『殉愛』

百田尚樹／著 幻冬舎

『学年ビリのギャルが1年で偏差値を

40上げて慶應大学に現役合格した話』

坪田信貴／著 KADOKAWA

『だれでもできるイネのプール育苗』

農山漁村文化協会／編集

農山漁村文化協会

○同率5位(4回貸出)

『人生はニャンとかなる!』水野敬也・

長沼直樹／著 文響社

『クックパッドのおいしい厳選!』

野菜レシピ』

クックパッド株式会社／監修

新星出版社

なお、ランキングは津南町公民館

図書室のHPから誰でもご覧になれ

ます。

《休館日》

3月30日(月)・4月27日(月)

Pen Relay

手塚治虫の代表作

—— 半戸 一成さんから

紹介する本

ブラックジャック

著者／手塚治虫 出版社／秋田書店

いしかわ じゅん 石川 潤さん(上郷逆巻)

僕がこの本に出会ったのは、中学生の時でした。当時は手塚治虫さんの作品が好きで、『ブッダ』や『火の鳥』なども好きだったのですが、中でも『ブラックジャック』に特にハマっていました。

主人公ブラックジャックは、少年時代に自宅近くに処理されずに残っていた不発弾による爆発で大けがを負ってしまいます。いっしょにいた母親はその爆発によって亡くなってしまいました。しかし、ある医者の方力によって主人公は一命を取り留めるのでした。

自分と母親をひどい目に合わせた憎しみを、その事故の原因となった不発弾処理に関わった人物に向け、自分と同じ苦しみを味わわせる復讐を計画します。

憎しみに生きるブラックジャック

短歌

砂丘

来春の桜の蕾守らんと

妻と二人で幼木縛る (中子池の桜)

勤め終え帰る車の窓に見て

明るき月と併走し行く

二メートルを超える雪壁続く道

速度標識を頼りに左折す

冬晴れに乾ける路に寝そべりて

猫は手足を日に向け伸ばす

街並を白くくすませとめどなく

細かき雪の降り続きたり

三十歳越えし初孫に祖父からの

「すてきな恋が実る館」届く老人会旅行みやげ

雨を呼ぶ雲わき出でて首里城の

屋根の瓦の色濃く見ゆる

雪消えの軒端に溜る春の陽に

漬物桶を洗ひ干したり

新しき三年日記の一ページ

「感謝」の語を座右の銘とす

汗しつ草を引きある傍に来て

鳴けよ山鳩吾が慰めに

わが命終る日近しと思ふとき

母の供養を今せむと決む

節分が過ぎても寒き氷点下

津南に春の気配すらなし

森を越え田原吹きくる北風の

ヒュルルヒュルルと寂しき運ぶ

入りつ日のくれなゐに染まる稜線の

雪おもむろに黒き翳なす

知床の岬へ向かひ辿り来し

海沿ひの道はここに尽きたり (舟出)

山本 光一

津端 恵子

貝澤 圭子

関谷 郁子

恩田 久美子

丸山 直子

小野寺 恒代

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

石垣に積りし雪は円やかに

寿司を真似かのの字に巻かる

冬晴れの温き窓辺に寄り添いて

爪切りやりし亡母を偲びぬ

老いたるが朝食作りにお掃除と

ひとつひとつを順にこなしぬ

春めきしお昼休みの商店街

制服の女性等さざめきて過ぐ

個人

バーステイ祝い頂き好き日なり

ケーキ、スシなど喰みて嬉しく

岩すげ俳句会 (二月)

風邪三日脈絡のなき夢ばかり

障子三寸開けて炬燵に猫を呼ぶ

降る雪や妻の逃さぬ安売日

母の味継ぎて寒九のころろ汁

気がつけば雪やみ枝は星宿す

雪卸し老いの手間賃酒一本

雪壁に訪ねる家を通り過ぎ

我が町に雪降つてゐるテレビかな

雪の上交差点あり獣跡

着ぶくれてもの取り落とし苦笑ひ

何の芽を守るか厚き藁蒲団

冬帽に目もかくれたり登校児

板場 寛

柳沢 チヨ

富沢 キミ

島田 眞之

グループホームひまり

清水 貞子

千年雄

芳 司

房 良

れい子

壽 子

冬詩子

貞

酔 花

渡 舟

美 恵

ですが、ほとんど失いかけていた自分の命を救ってくれた医者を中心に尊敬し、人一倍命を大切にする医者として生きていきます。決して忘れることのない憎悪と、どんな手を尽くしても助かりそうにない生命を救いだそうとする慈悲深さを兼ね備えているブラックジャックの医師人生を、ゆっくり歩んでいく、そんな物語です。

この物語には、ヒロインのピノコを初めに、本当にたくさんの人物が登場します。しかも、それぞれがとも個性豊かで、どの関わりも主人公に影響を与える大事な場面になっています。それでいて登場人物にギヤグ要素も満載で、緊張感のある場面とリラックとした場面が絶妙なバランスに保たれていることが、この作品の優れた部分だと思えます。

紹介は暗めな内容となってしまいましたが、笑いあり、感動ありでだれでも楽しめる作品です。一話完結型が基本の作品なので、どの話から読んでも分からなくなることはありません。ぜひ気軽に読んでみてください。

今回は、野球が大好きな(僕も好きですが)保坂光棋さんにリレーします。

あなたはよく眠れていますか？ 睡眠について 見直してみよう

私たちの毎日の生活は、良い睡眠が支えています。人は眠っている間に体のメンテナンスをし、記憶の整理をしているからです。そして、その睡眠の良否は、睡眠環境や起きている間の生活習慣などに左右されます。ぜひ、この機会に自分自身の睡眠について見直してみましよう。

■現代人の5人に1人は

睡眠不足

あなたは、現在の睡眠時間で、十分休養をとれていると感じていますか？

「睡眠を十分とれていない」と回答した人の半数以上は睡眠時間が6時間未満の人だそう。睡眠時間が6時間を切ると、睡眠不足を感じる人が多いようです。いま、現代人の5人に1人は睡眠不足や睡眠の質が悪いまま日常生活を送っているのが現状です。

しかし、眠らない・眠れない状態が長く続くと、ホルモンバランスが崩れて、血圧や血糖値が上昇するなど、生活習慣病をまねく原因になります。精神的にも、思考力・注意力が下がって作業ミスが多くなるなど、気分的にも不安定になります。

が必要です。

実は、うつ病患者の9割に不眠症状が見られたという統計があります。もし、不眠が2週間以上続いていたら、それはうつ病のサインかもしれません。また、慢性的な不眠がうつ病に移行することもあります。

■睡眠薬代わりの寝酒は危険

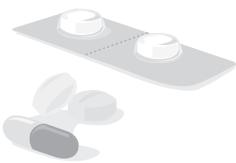
アルコールを飲むと眠くなりますが、睡眠の質は悪くなり、夜中に目覚める原因となります。利尿作用もあるため、途中でトイレに起きてしまうことも多くなり、かえって睡眠障害が悪化することもよくあります。

また、徐々にたくさんお酒を飲まなくては眠れなくなると、アルコール依存症につながるおそれもあります。

■睡眠薬はクセになる？

不眠の治療には、睡眠薬が処方されることがあります。中には「薬を飲まない」と眠れなくなるのではないかと心配する人がいますが、現在の睡眠薬は進歩しており、副作用や依存性の心配は非常に少なくなっています。

医師の指示に従って適正に服用すれば、不眠治療の大変有効な手段になります。



■3月は、「新潟県自殺対策強化月間」です

新潟県の平成25年の自殺者数は605人、人口10万人当たりの自殺による死亡率は26・1(全国20・7)と、全国でもワースト上位となっています。

うつ病は自殺の原因ともなります。自分自身の体調に目を向け、過信せず、早めの相談・受診をすることが大切です。

■問い合わせ・相談窓口

◆津南町役場福祉保健課

TEL 025・765・3114

◆十日町保健所

TEL 025・757・2402

◆新潟いのちの電話(長岡)

TEL 0258・39・4343

◆いのちとこころの支援センター

TEL 025・280・5201

◆ナビダイヤル

TEL 0570・783・025



Tapでいこう!!



**新年度は4月13日(月)から
教室を開始します。**

いよいよ3月も終わりに近づき、ふきとうやつくしが芽を出し始め、春を迎える時期になりました。

今年度のTapでは、9千人を超える皆さんと教室やイベントを通じて「つながり」を持つことができました。新年度も人と人との「つながり」を大切に、皆さんの健康づくりのお手伝いをさせていただきます。



卓球交流会の様子

イベント	日程	教室	日程	時間
登山/ハイキング	春・秋		月曜	10:30-11:30
ハロウィンパーティー	10月下旬	エアロピクス	月曜	19:00-20:00
クリスマスパーティー	12月下旬	ピンポン卓球	月曜	20:00-21:30
豪雪地面出し競争	3月下旬		水曜	13:30-15:30
カルチャークラブ	随時	ロコチャレ60	火曜	10:30-11:30
キッズわんぱくランド	随時	子ども事業	学校等を通じて通知	

※教室の会場は津南町総合センターです。ロコチャレ60のみそだき苑です。
※詳細や不明な点はTap事務局(津南町総合センター内Tel.025-765-5776)まで。

新年度は4月13日(月)から教室を開始します。4月に入って2週間ほど教室の開催がありませんのでご注意ください。

春は始まりの季節

春という言葉を聞くと、「始まり」や「スタート」というイメージを持つ人もいるのではないのでしょうか。また、健康づくりのために何か始めたいと思っている皆さんにとっても春は絶好のチャンスです。現在、Tapでは新年度会員を募集しています。会員になると一般の参加者よりも低価格で参加できます。教室やイベントに参加して、心と体の健康を維持しましょう。

津南石造物散歩

214

つまり石仏の会

文責 桑原和位

彼岸の由来

春分と秋分を中日として、前後3日ずつの合計7日間を仏教の信仰者は彼岸と呼んでいます。お寺では僧侶の読経や説教が行われます。仏教信徒は菩提寺やお墓にお参りするの、日本の風習になっています。

津南では前日までにお墓に出かけ、掃除など、彼岸を迎える準備をします。春の彼岸には、雪の中からお墓を掘り出し、参拝出来るように準備をします。豪雪の春のときなどは、お墓の掘り出しが大変なので、雪の祠をつくります。その雪の祠を「雪墓」と呼んでいます。(私の聞き取りでは、近隣の町村の集落では、豪雪時に雪墓をつくる場所があります。旧十日町市ではこの風習はないようです。)

小川直之著『日本の歳時伝承』「彼岸と社日」によりますと、「彼岸」という表現は平安時代中期の『宇津保物語』に見えるそうです。また、『源氏物語』の「行幸巻」に

は2月「16日彼岸のはじめにて、いとよき日なりけり」と書かれています。藤原頼長の日記『台記』の久安6年(1150)には、2月19日から七日間が「彼岸」で、沐浴して淨衣に着替えて清らかな筵の上で潔斎し、不動尊に向かつて呪いの言葉を七日間に十萬遍唱えらるとともに、毎日金剛般若経を唱え、さらに春日大社に願いをかけることなどが記されています。平安時代の

中・後期には、「彼岸」は年中行事として公家たちの世界では一般化しました。これは、延暦25年(806)に朝廷から「五畿内七道諸国」へ、国分寺の僧侶に春分・秋分を中心とする7日間に「金剛般若波羅密経」を読ませる命令が出ているのが元になっていると記されています。

「彼岸」という行事名は、金剛般若波羅密経の「波羅密」が彼岸に至る意味をもつことによるといわれます。彼岸に到るためには、金剛般若波羅密経を唱えることで此岸の煩惱を離れ、彼岸にある仏菩薩の悟りの世界に到れるとの教えで、『源氏物語』の「よき日」は、彼岸行事には自己救済の意味があったからであろうとの見解が述べられています。

平安時代以降は、彼岸の7日間の飲食などは贅を慎み、沐浴などをして心身を清め、7日間を信心深く暮らすのが本筋の暮らしであったのでしょうか。

仏教信仰の深かった先祖はどのような暮らしをしていたのでしょうか。現在では墓参りの形だけが残っているだけだと考えるのは私だけでしょうか。

不動明王



お堂の所在 失念

子供の花粉症

薬剤科 小島 司

花粉の気になる季節になりました。最近では年齢に関係なく突然発症されてびっくりされる患者さんも多く見られます。自身で対策ができないような小さなお子さんが花粉症になった場合、家族みんなで気を配り対処することが大切になります。

外に出るときは、家族がマスクなどでしっかりと花粉対策をとってあげてください。帰宅したときは花粉症でない家族の方も含め、家の中に花粉を持ち込まないようにする習慣も大切です。また、背の低い子供は家の中でも舞い上がった花粉を大人よりも吸い込みやすいのでこまめに掃除をしましょう。

子供にとっても花粉症はつらいもの。睡眠不足や集中力の低下からケガや事故などを引き起こすこともあります。また、子供の花粉症は気管支喘息やアトピー性皮膚炎などの他の疾患との関わりがあることもあります。

おかしいなと思ったら早めに治療を受け、家族で協力して子供から花粉を遠ざけてあげましょう。

年金コーナー

ハガキを開いて
みてくださる。

2月に年金機構から「大切なお知らせ」として国民年金保険料についてハガキが送られており、未納分をお知らせする内容となっております。将来、年金を受給するためには20歳から60歳までの40年間で、現在は25年の納付が必要です。これには免除・猶予期間も含まれますので、たとえ保険料の支払いが困難でも、単なる未納にするより、免除申請をしていただくほうが安心です。年金受給は、老齢に達したときだけではありません。万一のときは遺族年金や障害年金として生活を支えてくれる可能性があります。しかし、納付月数が足りない、受給できない場合があります。万一に備えて保険料の納付をお勧めします。

免除申請について

今年度から免除申請は2年前までさかのぼってできるようになりました。納付が困難なときはご相談ください。なお、免除申請をして一部免除が承認された場合、納付が必要な割合について未納になつてしまうと、納付月数にカウントされません。例えば【半額免除】という決定的場合、残りの半額を納付しないと、単なる未納と同じになってしまうので注意しましょう。

■お問い合わせ

六日町年金事務所

TEL 025・716・0800

役場税務町民課

TEL 765・3113

健康体づくり100日運動

毎月10日までに100日運動カードを提出いただいたかたを、このコーナーでご紹介します。(敬称略)

- 4800日 藤ノ木キミ(堂平)
- 4400日 中村チエ子(堂平)
- 3600日 高橋美佐子(見玉)
- 3400日 涌井元實(宮野原)
- 600日 渡辺秀子(正面)
- 300日 櫻澤清子(船山新田)、藤ノ木今朝壽(太田新田)、板場喜恵子(辰ノ口)

主な運動：健骨体操、テレビ体操、ウォーキング、ジョギングなど

議会コーナー

<実施された行事>

- [1月]
- 23日 一般質問締切
- 24日 議会運営委員会
津南地域衛生施設組合議会
十日町広域事務組合議会
- 27日 新潟県後期高齢者医療広域連合議会
- 28日
- [3月]
- 3日~24日 第1回定例会
- 11日 総括質疑締切

<今後予定されている行事>

- [4月]
- 3日 県町村議長会議長会議
- 6日 3市町村議会連携協議会
- 7日 全員協議会

愛を込めて

しあわせ♡応援隊から

例年より7月早く始まったこの冬も、探せば春の気配を感じる季節になりました。今年度も「しあわせ♡応援隊」の活動に協力いただきありがとうございます。

応援隊では、今年度の締めくくり事業として今月3月27日(金)「キッチンシ」で、独身男女の交流の場を設けます。おいしいお酒と地場産料理を食べながら気軽に男女が交流できる場を提供できたらと考えています。

最近、応援隊では一つの疑問が湧き出ています。それは「もしかしたら私たちがしていることは余計なお世話なのではないか?」「ということ。知り合いの話に耳を傾けると、「嫁、姑問題とか大変そう」「家に帰っても嫁にこき使われそう、愚痴がうるさい」なんて声が聞こえました。確かに私自身、結婚して子どももできて自分の時間といえるものは皆無となりました。自分勝手な浪費もできないし家の中で気を使うことも多いです。結婚は我慢の連続ともいいますが、私もそう思いま

す。ただ、そういう話を独身の方が聞いて誤解を招いているのではないかとも思うのです。それまで別々の家族があり生活していた同士で共同生活をするのですから、衝突も我慢も気を使うのも当然ではないでしょうか。それでも夫婦を営み、家族を続けていくのはなぜでしょう?

結婚とは、その夫婦にしかわからない心の機微があり、そういう我慢をしても価値があるものだから?夫婦の間にか分らない気持ちと時間があるから?結婚を損得で計ることはできないから?そ、夫婦、家族でいられるということでしょうか。

私も結婚12年を迎え、時にカチンとくることもあり衝突しつつ、それでも日々の生活の中で癒され、励まされながら、協力してこれまできました。ともに数少ない味方であり支え、よき相談相手です。

来年度は、気軽に若者(独身)が集まる時間を定期的に設け、どんな気持ちを持っているのか伺ってみたいと考えています。お話を聞かせていただけたらうれしいです。

最終目的は「結婚」だとしても、それは相手をよく知り、自然の流れの中でお互いその気になってからの話です。まずは色々な人と出会い、色々な考えを聴いて、自分のことを話してもらいたいと思います。今年度もイベントを企画しますのでぜひご参加ください!

しあわせ♡応援隊 板場 正英(辰ノ口)

ジオサイトを 探検し隊!

メンバー募集中

ジオサイト No.11
七ツ釜(国指定天然記念物)

津南町と十日町市の境界にある釜川は、左岸が津南町、右岸が十日町市です。

この釜川には七つの滝淵(一番滝、二番滝、三番滝、ゆり釜、手洗釜、赤淵、長淵)があり七ツ釜と呼ばれています。

見事な柱状節理の岩壁は、約700万年前から500万年前にマグマが固まったもので、元は海底にあったものが隆起して姿を現しました。

その昔、馬場村(現・十日町市馬場)の太田新右衛門が、釜の主である大蛇との約束を破り、釜に投網を投げました。すると大蛇は怒り、新右衛門の家に身体を7回り半巻き付け、その恐怖で新右衛門は狂い死にしたという伝説が残されています。

江戸時代の文人・鈴木牧之も著書『北越雪譜』に七ツ釜を描いているんだよ。



芦ヶ崎小学校1年 滝沢 天花さん



■お問い合わせ
ジオパーク推進室(なじもん)
TEL765-1600

戸籍の窓

おめでとう おさいます (出産)

- 渡邊 禾野(結東) 泰成さん 真紀さん
- 渡邊 末埜(結東) 泰成さん 真紀さん
- 藤ノ木 旬太郎(正面) 聖治さん 真衣さん
- 浦 柚生(東京都) 俊明さん 沙耶香さん
- 桑原 環(貝坂) 隆宏さん 悠さん
- 涌井 翔太(割野) 雅博さん 絵里奈さん
- 中澤 悠吏(十二ノ木) 友邦さん 里美さん

すえながく おしあわせに (結婚)

- 小島 宏樹さん(芦ヶ崎) }
柳 夕紀さん(十日町市) }
- 津端 拓耶さん(正面) }
関 真理菜さん(長野県) }

おくやみ もうしあげます (死亡)

- 村山 マサさん (96歳・十二ノ木)
- 清水 武友さん (82歳・田中)
- 石橋 久平さん (87歳・陣場下)
- 小林 ヨシさん (87歳・割野)
- 島田 正夫さん (85歳・赤沢)
- 関澤 勘治さん (83歳・美雪町)
- 清水 イトさん (97歳・田中)
- 石橋 カウさん (89歳・割野)
- 島田 昌子さん (51歳・赤沢)
- 津端 トメさん (89歳・外丸)
- 山田 ハツエさん (72歳・正面)
- 久保田 ハツさん (97歳・越手)
- 藤木 信義さん (87歳・米原)
- 宮澤 嘉吉さん (87歳・卯之木)

●なじょもんの入館料が無料に!

4月1日より入館料が無料になります。
季節ごとの企画展示や、津南町で出土した土器や石器の展示、竪穴住居7棟を復元した縄文ムラでの体験実習など、五感を通して縄文を体験できます。



縄文ムラでの火おこし体験

●春季企画展「武谷大介 縄文トンネル」

会期 / 4月18日(土) ~ 6月7日(日)
雪国と縄文文化を感じるインスタレーション作品が、アートの世界にいだきます。



武谷大介 縄文トンネル

●バードウォッチング

日時 / 4月4日(土) 9:00 ~ 11:00
4月19日(日) 6:00 ~ 8:00
体験料 / 300円

冬鳥と夏鳥の入れ替わりのこの時期は、さまざまな鳥を観察できます。日の出の時間帯は、バードウォッチングに最適な時間です。早起きをして一緒に野鳥を観察しませんか?



どんな野鳥に会えるかな?

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

4月 【なじょもん ☎ 765-5511】

日時	プログラム	金額	対象
4日(土) 9:00~11:00	バードウォッチング	300	低学年から
5日(日) 10:00~12:00	そば打ち	800	中学年から
11日(土) 13:30~15:30	パト帯づくり	800	高学年から
12日(日) 13:30~15:30	アングイン編み	1,000	中学年から
18日(土) 13:30~15:30	火おこしと弓矢づくり	500	低学年から
19日(日) 6:00~8:00	早朝バードウォッチング	300	低学年から
25日(土) 13:30~15:30	縄文人の食を探る~探しに行こう春の味~	400	低学年から
26日(日) 10:00~15:30	タカキビのほうきづくり	800	高学年から
29日(木) 9:00~11:00	アナ林観察会	300	低学年から

※友の会の皆さんは半額です。

広報編集室

全国的にインフルエンザが流行っているようですが、終わったところに津南はいつも風邪が流行ります。

小学校では25日に卒業式を迎えますが、無事迎えられることをただただ祈るばかりです。

今年度で閉校する外丸小学校と中津小学校。卒業してしまつと、普段、あまり立ち入る機会はありませんが、今回改めて閉校記念式典や取材などを通し、教室などにある机やイス、棚などについて、いろいろな傷から、その積み重ねた歴史を感じました。

外丸小学校、中津小学校。140年間本当にお疲れ様でした。☺

津南町の人口

■人口10,333(-14) 男5,043(-6) 女5,290(-8)
3月1日現在()内は前月比 ■世帯数3,581(1) ■転入/8 ■転出/12 ■出生/6 ■死亡/16 ■婚姻/2